

**7 ФЕВРАЛЯ 2019 ГОДА**

Специалистами Слонимского зонального ЦГЭ

в филиале «Жировицкий центр культуры» проведена акция

## **«Цифры здоровья: артериальное давление»**

- консультации психолога и помощника врача-гигиениста Слонимского зонального центра гигиены и эпидемиологии;
- измерение артериального давления;
- выявление факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний;
- советы по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционной заболеваемости.

Во время акции из 8 человек не выявлено превышение артериального давления.

**Основные задачи профилактики сердечно – сосудистых заболеваний у здорового человека:**

- систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт. ст.;
- отсутствие употребления табака;
- уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л;
- ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой умеренной физической активности;
- ежедневное использование не менее 5 штук фруктов и овощей;
- избегать ожирения и сахарного диабета.



Грамотный и внимательный подход к собственному здоровью позволит не только снизить риск возникновения, но и полностью избежать развития болезней системы кровообращения.

Психолог Е.И.Буглак

