

Цифры здоровья

26 июня 2019 года на площади Ленина проведена акция.

Во время акции все желающие смогли получить консультацию, измерить артериальное давление, выявить факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и получить советы по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционной заболеваемости.

Во время акции из 21 человек у 8 выявлено превышение артериального давления (38%). Выявлены факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

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

