

Начать вести здоровый образ жизни никогда не поздно!



10 марта 2021 г. в магазине «Грошук» прошла информационно-образовательная акция по профилактике болезней системы кровообращения «Цифры здоровья: артериальное давление».

Медицинские работники измеряли артериальное давление (АД), консультировали по поводу предупреждения БСК, раздавали посетителям буклеты, памятки.

Населению разъяснили, чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми необходимо соблюдать несколько простых правил: правильно питаться, больше двигаться, сохранять душевное равновесие, исключить табак и алкоголь, контролировать уровень холестерина и сахара в крови, следить за АД. Ежедневная физическая активность укрепляет сердечную мышцу. Полезны быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде. Напомнили, что в рацион надо обязательно включать больше овощей и фруктов, снизить употребление продуктов с содержанием сахара и соли. Главный способ поддерживать сердце здоровым - это профилактика. Начать вести здоровый образ жизни никогда не поздно!!!

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна