

## О проведении акции по профилактике неинфекционных заболеваний для работников СПК им. И.П. Сенько

В целях формирования приоритетов здорового образа жизни среди населения, включая профилактику и снижение заболеваемости, смертности, инвалидности населения от болезней системы кровообращения специалисты отдела общественного здоровья Гродненского зонального ЦГЭ организовали и провели акцию по профилактике неинфекционных заболеваний для работников СПК им. И.П. Сенько с участием врача-кардиолога ГУЗ «Городская поликлиника № 5 г. Гродно» в рамках реализации профилактического проекта «Обухово – здоровый агрогородок».

В рамках работы информационной площадки специалисты напомнили о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, проводя индивидуальную консультацию и давая последующие необходимые рекомендации о том, что сохранить здоровыми сердце и сосуды поможет соблюдение простых правил: правильное питание, в рацион необходимо включать больше овощей и фруктов, снизить употребление продуктов с содержанием сахара и соли; ежедневная двигательная активность по 35–40 минут 4–5 раз в неделю (укрепляет сердечную мышцу), полезны быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде; сохранение душевного равновесия, исключение табака и алкоголя, контроль уровня холестерина и сахара в крови, измерение артериального давления. Главный способ поддерживать сердце здоровым - это профилактика, - резюмировали специалисты.

Говорят: «Все болезни от нервов», предупреждают: «Не принимай близко к сердцу», или «Это может разбить твоё сердце». Как же стресс и негативные эмоции влияют на развитие сосудистых заболеваний и к каким последствиям они могут привести? Об этом напомнила психолог и дала рекомендации по преодолению эмоционального стресса.

В рамках мероприятия работала выставка по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактике неинфекционных заболеваний; среди участников акции распространялись информационно-образовательные материалы (буклеты, памятки, листовки).



*Отдел  
общественного  
здоровья  
Гродненского  
зонального ЦГЭ*

