

# 29 сентября - Всемирный день сердца



Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти в мире. Ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, артериальная гипертензия – эти болезни стали распространёнными у пациентов поликлиник.

В этот день в ТРЦ «Рио» прошла Всероссийская акция «Оберегай сердца» с участием Центра здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиника №2». Цель данного мероприятия – повышение информированности населения об опасности, которую несут сердечно-сосудистые заболевания. Факторы риска возникновения ССЗ включают: повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

Все желающие проходили диагностическое обследование организма, включающее измерение артериального давления, пульсоксиметрию, ЭКГ, рост и вес с расчетом индекса массы тела, спирометрию, биоимпедансметрию, определение концентрации углекислого газа в выдыхаемом воздухе. Проводились индивидуальные консультации врача-терапевта (рекомендации по здоровому образу жизни, коррекция гипотензивной терапии). Раздавались тематические брошюры, буклеты. В акции приняли участие более 80 человек.





























Начните сегодня путь к здоровому сердцу - больше движения ежедневно, достаточное потребление в пищу свежих овощей и фруктов, снижение потребления животных жиров, соли и сахара, отказ от курения, приема алкоголя!

И в ближайшее время –пройдите диспансеризацию!!!

Центр здоровья ГБУЗ РМ

«Поликлиника №2»