

Все под контролем

Акция «Все под контролем» состоялась 25 апреля под руководством средних медицинских работников Дома ребенка. Она была проведена для сотрудников и посетителей учреждения в честь Всемирного дня охраны труда.

Цель акции: Обратить внимание на заботу о своем здоровье и на необходимость профилактики сердечно - сосудистых заболеваний.

Каждый участник смог узнать свое артериальное давление. Медицинские работники рассказали о важности регулярного самоконтроля. Они объяснили, как правильно использовать тонометр в домашних условиях, раздали памятки.

В акции приняли участие порядка 30 сотрудников и посетителей.

«Повышенное артериальное давление – наиболее распространенная причина заболеваний сердечно - сосудистой системы. Важно не забывать главные правила – вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, правильно питаться и активно двигаться», - прокомментировала старшая мед. сестра Елена Салынова.



Предупреди сосудистые катастрофы



Будь здоров



Здоровое сердце

- Обратитесь к врачу, если Ваше давление выше 140/90 в любом возрасте.
- Следите за его уровнем (норма холестерина до 5 ммоль/л). Высокий холестерин повышает риск инфаркта.
- Отказ от курения а 2-3 раза уменьшит риск сердечно-сосудистой смерти.
- Избыточный вес и ожирение увеличивает риск атеросклероза. Снижая избыточный вес, Вы нормализуете свое артериальное давление.
- Всего 30 минут быстрой ходьбы в день избавит вас от гиподинамии.
- Нерациональное питание - опасно для Вашего сердца.
- Избыточное потребление соли приводит к сердечной недостаточности.

Полностью или частично устранив эти факторы можно не только улучшить самочувствие, но и прожить дольше - в среднем на 15 лет



Измерь своё давление

С заботой о вашем здоровье
Центр медицинской профилактики

Акция

«ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!»

25 апреля (вторник) 2021г в 10:00 пройдет на медицинском посту

Приглашаем всех измерить свое давление!
Помните: Артериальная гипертензия - риск инфаркта и инсульта!





Предупреждение сосудистых катастроф

Берегите свое здоровье!

- Обращаться к врачу, если ваше давление выше 140/90 в любой позе.
- Следить за тем уровнем сахара в крови, который вам назначил врач. Высокий уровень повышает риск инфаркта.
- Опасно курить в 2-3 раза увеличивает риск сердечно-сосудистой смерти.
- Высокий холестерин в крови увеличивает риск атеросклероза. Снижите избыточный вес. Вы нормализуете свое артериальное давление.
- Если 30 минут быстрой ходьбы в день избавит вас от гипертонии.
- Регулярный прием статинов для защиты сердца.
- Избегайте алкоголя, если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания.

С любовью и заботой о вашем здоровье
от специалистов профилактического центра

Акция
«ВСЕ В ПОД КОНТРОЛЕМ»



