

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

- 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 (среднем на 15 лет)



С заботой о вашем здоровье
Центр медицинской профилактики

Здоровое сердце

Измерь своё давление

Акция
«ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!»

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

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





Предупреждение сосудистых катастроф

Берегите и своих, или Ваши близкие имеют 140/90 и выше давление.

- Сахар в его уровне (гирез холестерин до 3 ммоль/л). Высокий холестерин повышает риск инфаркта.
- Ожирение в 2-3 раза увеличивает риск сердечно-сосудистой смерти.
- Высокий холестерин в крови увеличивает риск атеросклероза. Снижение избыточного веса, Вы нормализуете свое артериальное давление.
- Более 30 минут быстрой ходьбы в день снижает риск от гипертонии.
- Регулярный прием пищи для Вашего сердца.
- Избегайте алкоголь, сигары, наркотики и курение.

С заботой о вашем здоровье
центр медицинской профилактики





Предупреждение сосудистых катастроф

Определить и предотвратить риск инсульта

Снизить риск инсульта

Определить и предотвратить риск инфаркта

Снизить риск инфаркта

Определить и предотвратить риск артериальной гипертензии

Снизить риск артериальной гипертензии

Определить и предотвратить риск сахарного диабета

Снизить риск сахарного диабета

Определить и предотвратить риск ожирения

Снизить риск ожирения

Определить и предотвратить риск курения

Снизить риск курения

Определить и предотвратить риск употребления алкоголя

Снизить риск употребления алкоголя

Определить и предотвратить риск стресса

Снизить риск стресса

Определить и предотвратить риск депрессии

Снизить риск депрессии

Определить и предотвратить риск физической активности

Снизить риск физической активности

Определить и предотвратить риск социальной активности

Снизить риск социальной активности

Определить и предотвратить риск семейной активности

Снизить риск семейной активности

Определить и предотвратить риск профессиональной активности

Снизить риск профессиональной активности

С собой в аптечку скорой помощи
ВЗ-оборудованием профессионалов