

День здоровья «Оберегая сердце» в МКУ «Ресурсный центр общественных объединений» Ленинского района города Новосибирска

27.09.2022 года в рамках Всемирного дня сердца и мероприятий Декады пожилых в Ресурсном центре общественных объединений Ленинского района города Новосибирска состоялся день здоровья «Оберегая сердце» для граждан старшего возраста Ленинского района города Новосибирска. В мероприятии приняли участие специалисты Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики, представители НОО ООО «Российский Красный Крест».

День здоровья направлен на повышение осведомленности населения о болезнях сердца, факторах риска их развития. Важным результатом таких мероприятий является формирование у населения понимания того, что на возникновение и течение сердечно-сосудистых заболеваний можно активно влиять, соблюдая основные принципы здорового образа жизни и повышая ответственность за свое здоровье.



Известно, что основными факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний являются: артериальная гипертония, нарушения липидного обмена, избыточный вес, низкая физическая активность, потребление табачной продукции и стрессы.

Специалисты Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики провели скрининговое обследование участников дня здоровья на аппарате «Кардиовизор», позволяющее выявить на ранних стадиях развитие ишемической болезни сердца и нарушения ритма работы сердца, мастер-класс по измерению артериального давления.

По результатам обследования даны рекомендации по физической активности, питанию, контролю артериального давления.

Всем желающим предоставлены информационные материалы по

сохранению здоровья, правилам измерения артериального давления, выбору оптимальной физической активности, здоровому питанию, сохранению психологического здоровья.



Для участников дня здоровья состоялась лекция «Профилактика артериальной гипертонии», проведен тренинг психолога «Формирование психологической устойчивости в стрессовых ситуациях». В мероприятиях дня здоровья участвовали 70 человек.