

День здоровья «Активное долголетие» для жителей Колыванского района

В целях повышения доступности и качества оказания медицинской помощи, осведомленности о методах профилактики заболеваний и коррекции факторов риска их развития, а также формирования приверженности к ведению здорового образа жизни у граждан старшего возраста, 20 октября 2022 года прошел день здоровья «Активное долголетие» для жителей Колыванского района Новосибирской области.

В Комплексном центре социального обслуживания населения Колыванского района специалисты центра здоровья Городской клинической поликлиники № 29 провели для граждан старшего возраста комплексное обследование, которое включало аппаратные скрининги сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оценку функциональных и адаптивных резервов организма. По результатам обследования участникам даны консультации по сохранению и укреплению здоровья с учетом возрастных особенностей.

Специалисты регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики провели лекции по профилактике артериальной гипертензии и остеопороза, мастер-классы по правилам измерения артериального давления и оказанию первой помощи при гипертоническом кризе.

Активно обсуждались вопросы рационального питания, физической активности, оптимальных показателей артериального давления. Для того, чтобы новые знания хорошо усвоились, участникам дня здоровья выданы памятки и буклеты по сохранению здоровья, контролю артериального давления, выбору оптимальной физической активности, здоровому питанию, сохранению психологического здоровья.

