

Лекция по профилактике артериальной гипертонии в Городском центре информатизации «ЭГИДА»

С целью формирования приоритетов здорового образа жизни у населения Новосибирской области, в рамках реализации корпоративных



программ по сохранению и укреплению здоровья и недели популяризации подсчета калорий, в Городском центре информатизации «ЭГИДА» состоялась лекция для работников образовательных организаций города Новосибирска в он-лайн

формате. На лекции рассматривались различные аспекты профилактики артериальной гипертонии. Широко освещались факторы риска формирования заболевания. Отдельное внимание уделено вопросам сбалансированного рационального питания, способам поддержания нормального веса человека. Доказано, что нерациональное питание, излишний вес и ожирение являются основными факторами риска многих хронических неинфекционных заболеваний, в том числе и артериальной гипертонии. Слушателям предлагалось обратить внимание на возможности подсчета калорий для нормализации массы тела с целью предупреждения развития большого количества недугов.