

В рамках недели профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта 13 февраля 2024 года состоялась встреча специалистов Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики с населением старшего возраста Дзержинского района города Новосибирска в ТОС «Гоголевский».



В формате лекции слушатели получили информацию о наиболее часто встречающихся проблемах желудочно-кишечного тракта, причинах и факторах риска их появления. Подробно обсуждались вопросы влияния неправильного, нерационального питания, избыточного веса и ожирения,

малоподвижного образа жизни, психо-эмоциональных нагрузок и вредных привычек на физиологическое состояние и сохранение функций органов пищеварения.

Большой интерес у слушателей вызвала тема заболеваний печени и желчевыводящих путей. Участники встречи познакомились с основными причинами, наиболее частыми проявлениями нарушений функционирования гепатобилиарной системы и способами их профилактики

Итогом встречи стал вывод о том, что важной частью сохранения здоровья и профилактики заболеваний пищеварительной системы, является приверженность к здоровому образу жизни, рациональное питание, достаточная физическая активность, поддержание нормальной массы тела, отказ от алкоголя и табака, контроль эмоциональной сферы.

Заключительная часть прошла под лозунгом «Физическая активность - залог здоровья». С большим удовольствием все приняли участие в физкультурной разминке.