Автор: В. Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья Речицкого зонального центра гигиены и эпидемиологии

С 17 по 21 апреля в Речицком районе пройдет XIV областная профилактическая информационно-пропагандистская акция «Гомельщина - за здоровый образ жизни», направленная на профилактику болезней системы кровообращения.

Заболевания сердца и сосудов сегодня представляют собой настоящую угрозу человечеству. Необходимо отметить, что лидирующую позицию среди болезней сердца занимают артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. И если еще несколько десятилетий назад заболевания сердца были, в основном, уделом лиц преклонного возраста, то сегодня на лицо их «омоложение».

Как установлено многочисленными исследованиями, сердечно-сосудистые заболевания развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, однако других факторов можно избежать путем изменения привычек и образа жизни.

Государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность на 2016-2020 годы» предусмотрен ряд мероприятий, направленных на профилактику, снижение заболеваемости, смертности, инвалидности населения от болезней системы кровообращения, повышение качества и доступности медицинской помощи пациентам с болезнями сердца.

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять всего 5 правил:

1. Контролируйте ваше артериальное давление и уровень холестерина.

2. Полноценно питайтесь, с обязательным включением в рацион овощей и фруктов.

3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

4. Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.

5. Попытайтесь избегать длительных стрессов.

Измените свой образ жизни, откажитесь от вредных привычек, сделайте выбор в пользу здоровья!

В дни акции будут работать **«прямые телефонные линии»** с участием следующих специалистов:

Специальность

Номер телефона

Время

17 апреля (понедельник)

Врач-валеолог

6-45-80

14:00 – 16:00

Психолог

2-50-50

10:00 – 12:00

Врач-терапевт

4-44-35

13:00 – 14:00

18 апреля (вторник)

Врач-валеолог

6-45-80

14:00 – 16:00

Психолог

2-50-50

10:00 – 12:00

Врач-кардиолог

4-46-43

11:00 – 12:00

Врач-терапевт

4-44-35

13:00 – 14:00

Врач-реабилитолог

4-46-20

10:00 – 11:00

19 апреля (среда)

Врач-валеолог

6-45-80

14:00 – 16:00

Психолог

2-50-50

10:00 – 12:00

Врач-терапевт

4-44-35

13:00 – 14:00

Врач-реабилитолог

4-46-20

10:00 – 11:00

20 апреля (четверг)

Врач-валеолог

6-45-80

14:00 – 16:00

Психолог

2-50-50

10:00 – 12:00

Врач-кардиолог

4-46-43

11:00 – 12:00

Врач-терапевт

4-44-35

13:00 – 14:00

21 апреля (пятница)

Врач-валеолог

6-45-80

14:00 – 16:00

Психолог

2-50-50

10:00 – 12:00