

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

29 Ноября в Национальной библиотеке Чувашской Республики состоялась встреча студентов 4 курсов Чебоксарского медицинского колледжа с заведующей отделением по медицинской профилактике Республиканского центра медицинской профилактики лечебной физкультуры и спортивной медицины Антониной Михайловной Табардак.

В своем выступлении она рассказала о мероприятиях, формирующих здоровый образ жизни и снижающие уровень ССЗ. Среди основных таких мероприятий она особенно отметила:

- Благоприятный психологический климат;
- Режим дня;
- Физкультура и спорт;
- Правильное питание;
- Отказ от вредных привычек.

Профилактика ССЗ – это координированный комплекс на общественном и индивидуальном уровне, направленный на устранение или минимизацию влияния ССЗ и связанной с ними инвалидности. Профилактические мероприятия должны проводиться всю жизнь, начиная с рождения и до глубокой старости.

Основные стратегии профилактики: изменение образа жизни, экологической обстановки, пропаганда здорового образа жизни.



Преподаватели
Ганцгорн Е.Д., Тюкова О.А