Будь здоров в любом возрасте

Автор: Редакция
10.04.2019 08:48 - Обновлено 10.04.2019 08:56



День здоровья в Жигулёвске отметили масштабной акцией «Будь здоров!». Мероприятия прошли на нескольких площадках. Одна из них – Жигулёвский ДК.
…Женщине предлагают выполнить простые задания: нарисовать стрелки на циферблате, ответить, что общего между предметами, назвать сегодняшний день недели… Тесты, с которыми на первый взгляд справится и ребёнок, врачу-профессионалу позволяют выявить первые признаки болезни Альцгеймера, симптомы деменции…
Сто пятьдесят жигулёвцев «серебряного» возраста прошли скрининг, в ходе которого определялись основные факторы риска развития и прогрессирования хронических заболеваний. Получив «Паспорт здоровья», они смогли проконсультироваться у специалистов Самарской областной клинической гериатрической больницы: кардиолога, окулиста, психиатра, терапевта - и в случае необходимости, получить направление на лечение.

В акции активное участие приняли медики-волонтёры – студенты Самарского государственного медицинского университета и Самарского медицинского колледжа имени Н. Ляпиной.

Шохсувор Уринов учится на пятом курсе лечебного факультета университета. Интересующимся парень показывает, как правильно ходить с палками. Скандинавская ходьба сегодня популярна, но не все знают, как двигаться, чтобы был эффект.

- Вставайте рядом, - протягивает он палки женщине, - попробуем вместе. Держите спину ровной, корпус слегка наклоните вперёд, руки и ноги двигаются попеременно, шагайте шире, чем обычно…
- В этом году волонтёры-медики, это в основном студенты, с наступлением тепла планируют выйти в парки, на спортивные площадки Самары, чтобы обучать горожан скандинавской ходьбе, – рассказал будущий медик. - Уверен, желающих будет много.

Никакой врач не поможет, если сами люди не будут заботиться о собственном здоровье, считает специалист Самарского областного центра медицинской профилактики «Центр общественного здоровья» Д.П. Шипуля, он выступил с лекцией о здоровом долголетии.
- Вот человек жалуется, что суставы болят. При этом вес значительно превышает норму. А вы задумайтесь, легко ли суставам нести такой груз? Может, для начала похудеть немного? Возраст не приговор, старость может быть бодрой, активной. Правильно питайтесь, занимайтесь физкультурой, поменьше нервничайте, побольше двигайтесь, а не сидите у телевизора, общайтесь!

- Отличное мероприятие, - поделилась впечатлениями О.Б. Козлова. – Даже не ожидала. Я пришла заниматься в группу здоровья, сказали, будет лекция, а оказалось не только она. Всё четко организовано, врачи грамотные, внимательные. Обычно по больницам не хожу, и тут узнала о себе много интересного. Оказалось, давление высокое, мне сказали, в какой кабинет обратиться в местной поликлинике, обязательно схожу.
Не смог вместить всех желающих актовый зал Жигулёвского колледжа, здесь прошла акция «Здоровая молодёжь – здоровая Россия!» Беседы по профилактике никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости в колледже не редкость, но данная встреча не стала лишней. Самарские врачи привели примеры из личной практики, показали фотографии последних дней жизни людей, заражённых СПИД и ВИЧ. Они не запугивали молодёжь, а говорили о том, что у каждого в жизни есть выбор. Провели небольшую разминку в виде тестовой игры и показали рекламный видеоролик «Скажи наркотику нет!»

Прямо в цехе металлоконструкций НПФ «Мета», без отрыва от производственного процесса, для рабочих провели скрининг-обследование на выявление факторов риска, в том числе сердечно-сосудистого риска у мужчин в возрасте 40-60 лет и консультации врачей-кардиологов Самарского областного кардиологического диспансера.
Ещё одна площадка работала в школе № 16. Здесь внимание уделили профориентации. Старшеклассникам рассказали о специальностях колледжа и института, показали фильм об этих учебных заведениях, ответили на вопросы, касающиеся поступления в средние и высшие медицинские образовательные учреждения. Как правильно питаться, узнали ребята из лекции «Я то, что я ем». На интерактивных площадках школьники попробовали наложить повязку, запеленать грудного ребёнка, измерить артериальное давление - одним словом, прикоснулись к профессии.

Акция прошла при поддержке администрации Жигулёвска в рамках реализации национального проекта «Демография» и его регионального компонента «Укрепление общественного здоровья». Подобные мероприятия, по словам главного врача Самарского областного центра медицинской профилактики «Центр общественного здоровья», заместителя председателя комиссии Общественной палаты Самарской области по здравоохранению, социальному развитию, демографии, здоровому образу жизни и спорту А.В. Муравца, станут регулярными.
- Был очень впечатлен природой Жигулёвска, тем, что из центра города открываются столь замечательные виды на горы, - сказал Александр Владимирович. - В Жигулёвске один из самых низких уровней загрязнения воздуха в Самарской области, более того

воздух насыщен аэроионами, которые положительно влияют на иммунитет и имеют антибактериальный эффект. Это приводит к снижению заболеваемости туберкулёзом и другими бронхолёгочными заболеваниями, способствует росту числа долгожителей - в Жигулёвске много людей старше 85 лет. Поэтому даже кратковременное пребывание в городе является лечебным фактором.