

# Школа здоровья

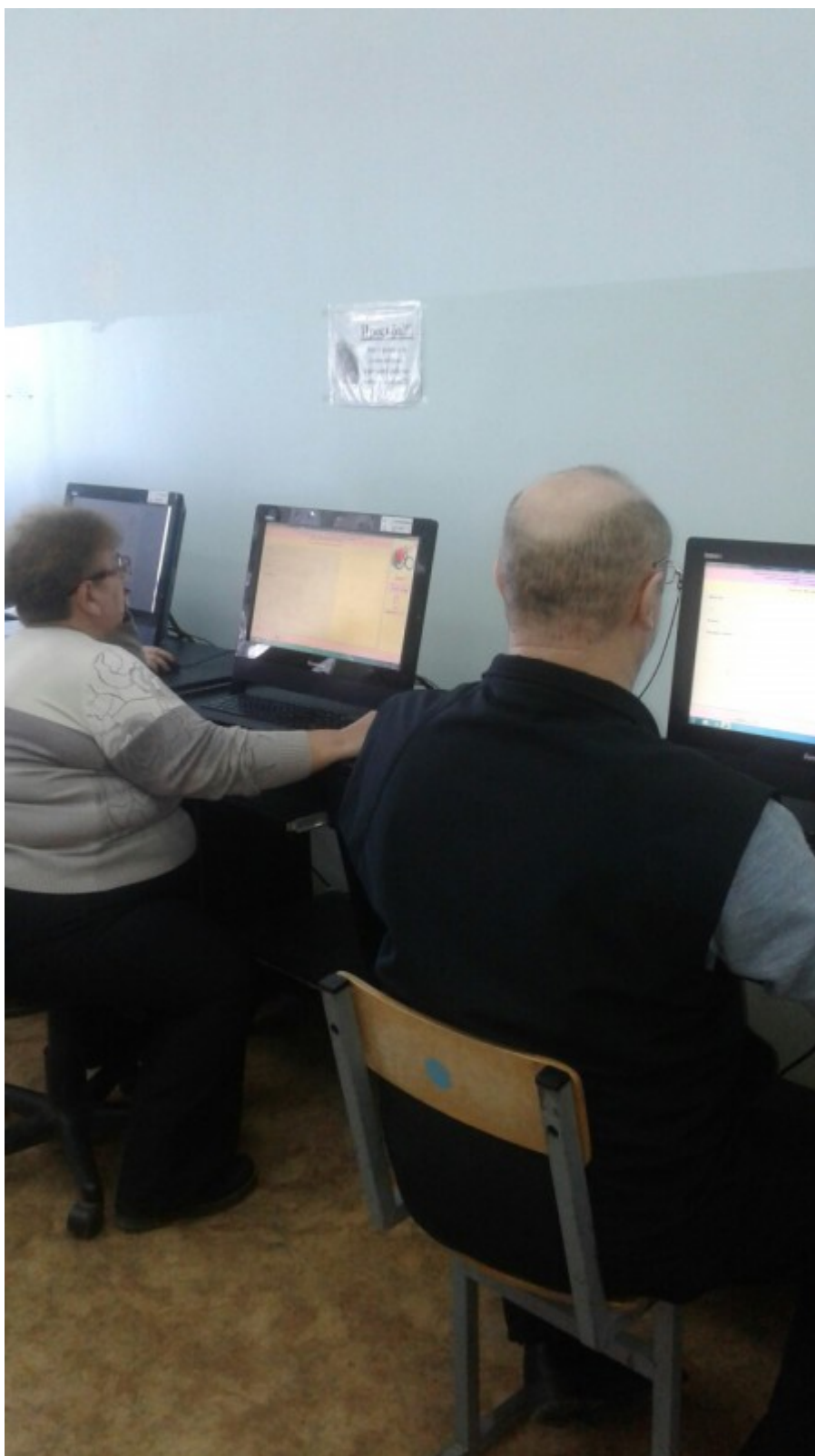
13 февраля в колледже для граждан «третьего возраста» была проведена беседа «Алиментарно-зависимые факторы сердечно-сосудистых заболеваний»



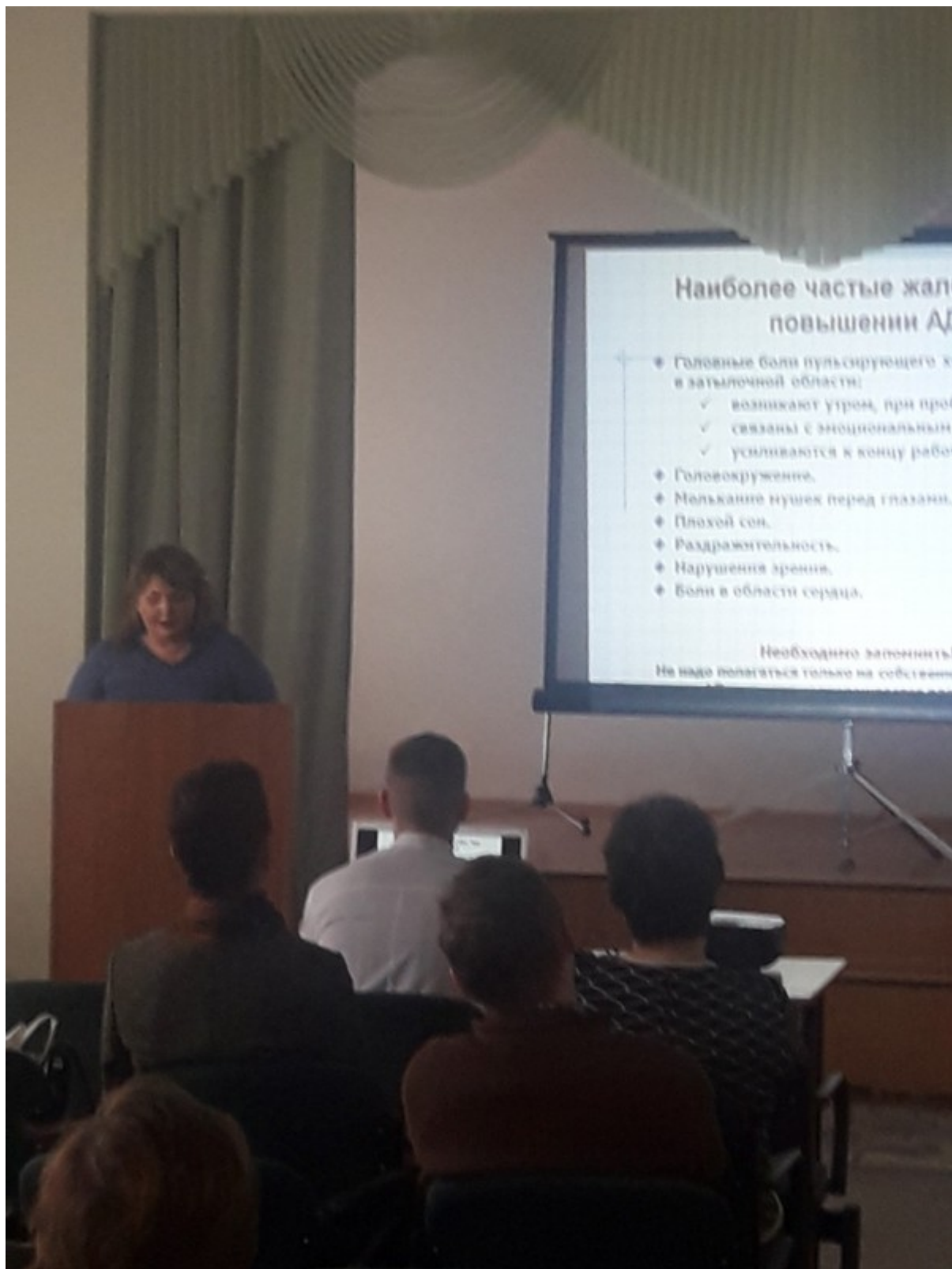


По плану мероприятий по реализации модуля «Школа здоровья в рамках проекта «Поддержка и распространение практики здорового образа жизни для граждан «третьего возраста» в ГБПОУ «СМГК» проведен тест-опрос по определению исходного уровня информированности о факторах здоровья, ведения здорового образа жизни. В опросе приняли участие 131 граждан «третьего

возраста», проживающие в Центральной части города Сызрань и других районах.



6 февраля в колледже для граждан «третьего возраста» была проведена информационная беседа «Повышенное АД и сердечно-сосудистый риск»



## Наиболее частые жалобы при повышении АД

- ◆ Головные боли пульсирующего характера в затылочной области:
  - ✓ возникают утром, при пробуждении
  - ✓ связаны с эмоциональным напряжением
  - ✓ усиливаются к концу рабочего дня
- ◆ Головокружение.
- ◆ Мольканье шумов перед глазами.
- ◆ Плохой сон.
- ◆ Раздражительность.
- ◆ Нарушения зрения.
- ◆ Боли в области сердца.

Необходимо запомнить!  
Не надо полагаться только на собственные...