

Час здоровья «Полезный разговор»

В рамках проекта «Свислочь-здоровый город», акции «Чистые руки-2023», национальной стратегии «Активное долголетие -2030», информационно- профилактической акции «Спешите быть здоровым!», единого дня здоровья «Международный день семьи», республиканской акции «Моя семья – моя страна». 12.05.2023 прошла встреча помощника врача- эпидемиолога, инструктора -валеолога Свислочского районного ЦГЭ Семенчук В.А. с работниками магазина «Три цены» ООО «Плей хард» и населением г. Свислочь.

Час здоровья прошел под девизом «Полезный разговор» во время которого была проведена беседа по вопросам сохранения и укрепления здоровья, о правилах соблюдения личной гигиены, профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также проведено практическое обучение- «Техника мытья рук». Распространены информационно-образовательные материалы и транслировались профилактические видеоролики: «Обработка телефона», «Гигиена рук», «Сердце обратитесь к врачу».



5 признаков болезней сердца, которые не стоит игнорировать

1. Дискомфорт в груди

Это самый частый симптом. Если у вас болит в груди или появились ощущения тесноты, давления – возможно, стоит показаться кардиологу. Специалисты говорят, что каждый описывает этот дискомфорт по-своему, одни чувствуют, будто что-то прищемили внутри, другие – что в груди жжет, третьи – будто на них сел слон. Ощущение продолжается дольше нескольких минут, оно может возникнуть и в состоянии покоя, и при физической активности.

2. Боль, отдающая в руку

Это также один из классических признаков. Если боль начинается в груди и распространяется по левой части тела, отдавая в руку – вероятно обострение заболевания. Иногда рука может болеть больше, чем грудь.

3. Головокружение или легкость в голове

Многие вещи могут стать причиной головокружения – например, вы слишком мало ели или пили, а может быть – резко встали. Но в сочетании с другими симптомами это также может свидетельствовать о том, что сердце не справляется с перекачкой крови по телу.

4. Усталость

Если вы быстро устаете или, например, запыхались после простейшего действия (например, принесли продукты из машины и не можете отдышаться) – идите к доктору. Эти симптомы могут быть даже очень важны. Если на вас напала слабость, и вы не можете понять, откуда она взялась – проверьте сердце.

5. Храп

Если человек храпит не сильно – это может быть нормально. Однако слишком громкий храп может быть признаком проблем с дыханием, которые, в свою очередь, не могут не отразиться на работе сердца.

Материал подготовила инструктор- валеолог, помощник врача-эпидемиолога Свислочского районного ЦГЭ Валерия Семенчук