



Úterý 24. září 2024

Obecní úřad Kamenný Újezd

Téma setkání: Jak na zdravý životní styl?

Lektor: Mgr. Věra Hellerová, Ph.D.

Obsah setkání:

Setkání bylo zaměřeno na předání informací o srdečně-cévních onemocněních, hypertenzi a zdravém životním stylu. Srdečně-cévní nemoci jsou choroby, které patří k nejčastějším příčinám úmrtí v naší zemi. Na téhle příčce se drží dlouhodobě i přes to, že jsou to nemoci, které jsou velmi dobře ovlivnitelné dodržováním zásad zdravého životního stylu. Pokud už člověk některým z těchto onemocnění trpí (např. vysokým krevním tlakem, poruchou lipidového spektra – má vysoký cholesterol), pak je třeba naučit se začlenit lékařská doporučení do běžného denního života tak, aby ho onemocnění co nejméně zatěžovalo v běžném životě a oddálily se komplikace, které mohou být spojené s nedodržováním doporučení (např. vznik cévní mozkové příhody, infarktu apod.). Přednáška byla spojena s měřením zdravotních ukazatelů.

„Tato přednáška byla realizována se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci projektu reg. č. TQ01000591 Programu SIGMA.“