

## **«Лига здоровья нации» приглашает москвичей принять участие в акции «Сохрани свое здоровье»**

17.12.2015

20 декабря 2015 года в 12:00 Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» совместно с Департаментом здравоохранения города Москвы проводит на территории ВДНХ социально-образовательную акцию «Сохрани свое здоровье».

Торжественная церемония открытия акции состоится на площадке перед павильоном №5 ВДНХ. В мероприятии примут участие: Главный научный сотрудник Центра им. А.Н. Бакулева, кардиолог, профессор, доктор медицинских наук Ольга Бокерия, Депутат Московской Городской Думы, Первый заместитель директора ГКУ города Москвы «Дирекция по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы» Лариса Картавцева.

Проект реализуется в рамках объявленного в 2015 году Президентом Российской Федерации В.В. Путиным Национального года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ).

Основными целями проекта являются сокращение в Российской Федерации показателей заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

«Информированность населения о факторах риска развития заболеваний, здоровом образе жизни, поведении при наличии хронических заболеваний, а также осознание пациентами необходимости выполнения врачебных рекомендаций оказывают существенное влияние на состояние здоровья и работоспособность населения», - считает Вице-президент Лиги Николай Кононов.

Во время мероприятия будут организованы: медицинский осмотр участников акции специалистами Московских центров здоровья, прогулка участников по территории ВДНХ, Останкинского парка и Ботанического сада в рамках акций «Прогулка с врачом» и «10 000 шагов к жизни», а также лекция по основам здорового образа жизни с участием ведущих специалистов медицинских центров. Участники проекта бесплатно получают консультации врачей-специалистов, а также измеряют давление, частоту сердечных сокращений и объем талии.

«При средней скорости ходьбы один километр проходится за 10 минут. Кажется, что много, но на самом деле человек втягивается, и ему это начинает нравиться. Идеальная длина ежедневного променада – примерно 7 километров или 10 тысяч шагов. Отсчитать нужное количество поможет шагомер. Но включать его нужно только во время настоящей прогулки на улице. Километры, найденные от стола к принтеру в течение дня, лечебным эффектом не обладают», - говорит кардиолог Ольга Бокерия.

Отметим, что в рамках реализации проекта «Сохрани своё здоровье» в регионах Российской Федерации планируется создать Школы здоровья для организации профилактического группового консультирования. На первом этапе Школы здоровья будут организованы в Москве.

Вход свободный.

Справка

Акция «10 000 шагов к жизни» основана на материалах Международного призыва к действиям для повышения физической активности населения «Рождены для движения» и рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Кстати, по классификации физической активности здоровых людей, менее 5000 шагов, совершенных человеком в день, характеризуют его образ жизни как «сидячий». От 5000 до 7499 шагов в день — показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «малоэффективным». 7500-9999 шагов в день — включает некоторые физические нагрузки или ходьбу (и / или работу, требующую больше ходьбы) и считается «отчасти активным». 10 000 и более шагов в день характеризуют образ жизни человека как «активный».

---

Адрес страницы: <http://medvedkovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/2383789.html>