**Круглый стол**

19.05.2023 года в рамках недели по борьбе Артериальной гипертензией, преподавателем ГБПОУ «Лабинский медицинский колледж» Кушнаревой Н.М. совместно с обучающимися группы 3 СД А**,** был проведено круглый стол на тему «Профилактика гипертонии».

Обсуждались вопросы: кто входит в группу риска, первичная профилактика гипертонической болезни.

Первичная профилактика гипертонической болезни показана всем людям (особенно из групп риска), у которых показатели артериального давления находятся в пределах допустимой нормы (до 140/90 мм рт. ст.) и заболевание еще не начало развиваться.

Для этого им необходимо пересмотреть весь привычный уклад своей жизни и внести в него необходимые поправки, например, такие:

* сокращение потребления соли (до уровня менее 5 г в день);
* увеличение доли фруктов и овощей в рационе;
* отказ от потребления табака;
* отказ от употребления алкоголя;
* ограничение потребления пищевых продуктов с большим содержанием насыщенных жиров;
* регулярная физическая активность;
* борьба с ожирением;
* нормализация режима сна (не менее 8 часов в сутки);
* четкий режим дня с постоянным временем подъема и отхода ко сну;
* предупреждение стрессов.

Обучающиеся показали хорошие знания в вопросах профилактики заболевания.







