

Необходимый контроль

12.02.2016

С 11 по 21 февраля на ВДНХ в павильоне № 5 жители ЗАО могут поучаствовать в акциях «Проверь свое сердце» и «Проверь свое зрение»

Статистика бесстрашна и неумолима: болезни сердца – одна из главных причин смертности и инвалидизации во всем мире. Судя по данным Всемирной организации здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания ежегодно уносят жизни свыше 7 миллионов человек. А к 2020 году, предостерегают специалисты, это число может увеличиться вдвое. Слишком много факторов влияет на наши сердца – возраст, стрессы, наследственность, избыточная масса тела, курение и алкоголь, сидячий образ жизни, повышенное давление, диабет... В общем, долго перечислять.

Ситуация со зрением немногим лучше. Многим из нас на работе приходится проводить по несколько часов за экраном компьютера, а по окончании рабочего дня надо ведь еще и в соцсетях с друзьями пообщаться, почитать на маленьком экране планшета какой-нибудь легкий роман, посмотреть фильм или просто расслабиться, играя в компьютерные игры. Все эти «расслабления» зачастую становятся непосильным бременем для наших глаз: зрение начинает слабеть, а мы зачастую этого даже не замечаем. Гораздо хуже приходится детям, чьи глаза с трудом переносят многочасовые «посиделки» у мониторов. А если стремление ребенка к компьютеру перерастает в зависимость – пора бить тревогу.

Вот почему так важна врачебная профилактика болезней сердца и зрения. Каждый из нас должен понимать простую вещь: мы сами хозяева своей судьбы. И если хотим остаться здоровыми, необходимо, во-первых, придерживаться определенного режима, а, во-вторых, регулярно обследоваться у врачей.

Избежать многих проблем с сердцем и со зрением можно, пройдя бесплатную диагностику в павильоне № 5 на ВДНХ. Акции «Проверь свое сердце» и «Проверь свое зрение» проводятся здесь с 10:00 до 17:00.

Не пренебрегайте своим здоровьем: оно у нас только одно.

Александр Дмитриев

Адрес страницы: <http://mozhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/2517394.html>

[Управа Можайского района](#)