

Учиться правильно жить никогда не поздно?

Марина КИСЕЛЕВА

В Котласе в прошлом году прошли лечение в поликлиниках 2392 человека, больные гипертонией. В 50 процентах случаев причиной смертности являются именно заболевания сердечно-сосудистой системы.

Гипертония – это хроническое заболевание, характеризующееся постоянным, а в начальных стадиях периодическим повышением артериального давления. В основе этой болезни лежит повышение напряжения стенок всех мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета и затрудняется продвижение крови по сосудам.

С 2003 года в Котласской городской поликлинике работает бесплатная школа гипертонии. За это время 1360 человек прошли обучение.

– Одной из основных целей проведения занятий, – говорит инструктор Галина Корнилова, – является повышение ответственности пациента за свое здоровье. Также огромное значение имеет профилактика осложнений. Именно это мы и стараемся донести до наших «студентов».

Занятия проходят по одному часу в день в течение недели. За это время пациентам рассказывают о заболеваниях, связанных с повышенным давлением, и причинах их появления. Помимо этого, на курсах читают лекции о том, как правильно питаться, подсчитывать количество употребленного жира, уровень холестерина, какие медикаменты использовать.

Алевтина Попова, как и многие другие, пришла на курсы по направлению врача, так как уже несколько лет страдает повышенным давлением. Она долго не обращала внимания на свое давление. Работа и семья отнимали свободное время.

– Мы редко смотрим за тем, как питаемся, – говорит Алевтина Геннадьевна, – мало двигаемся, плюс ко всему этому не следим за своим здоровьем. И вот итог. А где узнать про здоровую еду, как и что лучше приготовить, из каких продуктов? Я телевизору не доверяю, так как там одна реклама. Надеюсь, что занятия принесут мне пользу.