



Скажи себе утром: сегодня я выбираю здоровье!

С 4 по 10 мая 2026 года Аксубаевская ЦРБ принимает участие в Неделе здорового долголетия. Долголетие — это здорово, но еще лучше — когда эти годы прожиты в ясном уме, без болезней и с активностью. Как этого добиться? Наши терапевты напоминают 8 простых правил, которые работают в любом возрасте, но особенно важны после 50–60 лет

Следите за давлением и холестерином – это главная защита от инсультов и инфарктов (сдать анализ можно ежедневно в нашей ЦРБ)

Двигайтесь – ходьба (10 000 шагов) или гимнастика 30 минут в день (можно использовать электронные шагомеры для удобства)

Питайтесь умно – меньше соли и сахара, больше овощей и рыбы.

Дружите с головой – читайте, учите стихи, разгадывайте кроссворды (тренировка памяти = защита от деменции).

Общайтесь – социальные связи продлевают жизнь не меньше спорта.

Откажитесь от курения – легкие и сосуды скажут спасибо.

профилактика падений и переломов!! Проверьте дом – убрать коврики-скользяшки от падений, установить хорошее освещение.

Прививайтесь – от гриппа и пневмококка. Хотелось бы отметить, что ежегодно вакцинация против гриппа стартует с августа - это повод заранее задуматься о своём

здоровье, к сожалению, слишком много жизней грипп уносит ежегодно. Кого стоит вакцинировать против пневмококка? В первую очередь, людей, имеющих заболевания бронхо-легочной системы (астма, хронический бронхит, эмфизема), а также же всех лиц старше 65 лет. Вакцинация против пневмококковой инфекции доступна в нашей больнице круглый год, от гриппа- с августа. Вакцинация осуществляется после предварительного осмотра врача -терапевта.

Начните эту неделю с маленького шага к своему здоровому будущему. Например, измерьте давление или пройдите лишнюю остановку пешком. Будьте здоровы, берегите себя и близких!