

Здоровый образ жизни

16 октября 2018 года состоялась встреча студентов 1 курса очной формы обучения с врачом-эпидемиологом, специалистом Центра медицинской профилактики Орловского областного врачебно-физкультурного диспансера Дементьевым Виктором Васильевичем на тему «Значение здорового образа жизни, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Влияние алкоголя на их распространение».

Виктор Васильевич рассказал студентам о понятии «здоровье» в современной медицине, отметив, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Лектор подробно остановился на статистике причин смертности в России, среди которых сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место.

Студенты получили подробную информацию о составляющих здорового образа жизни: рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание, искоренение вредных привычек, личная гигиена, рациональное питание.

