

## В здоровье - наша сила!

7 апреля в Московской области стартовала акция «Здоровый город», посвященная Всемирному дню здоровья. В ней приняли участие 15 подмосковных городов, в том числе Ногинская центральная районная больница.

Одна из площадок «Здорового города» развернулась на СОК «Знамя». Врачи Ногинской ЦРБ и Центра здоровья, а также волонтеры Ногинского медицинского колледжа, спортсмены организовали для всех желающих насыщенную программу.

Инструктор фитнес-клуба "Зебра" Юлия Слободенюк провела флешмоб по суставной гимнастике.

- Суставная гимнастика снимает стресс, улучшает работу головного мозга, укрепляет суставы, - пояснила заместитель главного врача Ногинского ЦРБ Елена Тихонова. – Поэтому сегодня мы предлагаем именно этот комплекс упражнений, его регулярное выполнение позволит вам оставаться бодрым и здоровым.

В рамках школы здоровья врач-онколог Ногинской ЦРБ Татьяна Леушева прочитала лекцию об одном из самых частых заболеваний онкологией в Ногинском районе – раке молочной железы. Но если наиболее частой причиной смерти от онкологии становится позднее обращение за медицинской помощью и элементарное незнание о заболевании, то вредными привычками мы осознанно губим здоровье и притягиваем массу заболеваний. Руководитель Ногинского наркологического диспансера Валерий Парастаев, предложил всем желающим пройти исследование функции внешнего дыхания с помощью специального медицинского прибора. Наиболее частая причина повышения содержания этого вещества – курение.

Во дворе у СОК "Знамя" был установлен передвижной лечебно-диагностический модуль ГБУЗ МО "НЦРБ", где проходили профилактические осмотры и диспансеризацию.





Акцию "Здоровый город", посвященную Всемирному дню здоровья, активно поддержала молодежь. Студенты Ногинского медицинского училища приняли участие в фестивале ГТО. Врачи Ногинской центральной районной больницы прочитали лекцию по формированию здорового образа жизни у подростков в ногинском Ломоносовском лицее. Говорили о вреде алкоголя, альтернативном досуге, современных видах спорта и образе жизни популярном у молодёжи.





В детской поликлинике прошёл конкурс детских рисунков. Малышей и их родителей встречал весёлый клоун, он провожал маленьких пациентов в игровую комнату, где их ждал сюрприз - игры, рисунки и, конечно, воздушные шары. Малыши с радостью рисовали самые важные для них моменты - прогулку с мамой и папой, лес, речку, солнце, как занимаются спортом и гуляют, а также добрых докторов, которых встречают в детской больнице. Каждый маленький участник конкурса получил в диплом об участии, цветные мелки в подарок, фигурки из шаров и, главное хорошее настроение, которое помогает вылечить любые болезни!



В рамках акции "Здоровый город", посвященной Всемирному дню здоровья врачи Ногинского центра Здоровья провели для посетителей лекцию на тему борьбы с депрессией. Специалисты рассказали о факторах риска развития этого серьезного заболевания, раздали информационные брошюры, в которых наглядно показано, как позаботиться о себе, чтобы не допустить развития депрессии.