

Накануне в актовом зале Белоярской больницы медицинский психолог **Светлана Осинцева** провела первое занятие.

В программе школы три лекции по профилактике гипертонии. Слушатели узнают, что такое гипертоническая болезнь, чем она опасна и какие осложнения вызывает. На практиках участники школы научатся правильно измерять артериальное давление, оказывать самопомощь при высоком давлении и правильно питаться. Отдельный разговор будет посвящён умеренным физическим нагрузкам и профилактике стресса.

Желаем нашим слушателям только самого крепкого здоровья и активного долголетия!

