

«Неделя здоровых привычек» пройдет более чем в 20 регионах России

02.03.2017

Активисты межрегиональной общественной организации «НЕФРО-ЛИГА» второй год подряд призывают население страны стать активными участниками «Недели здоровых привычек». В период с 9 по 16 марта в 22 регионах России пройдут образовательные акции, цель которых – профилактика нефрологических заболеваний у детей и взрослых и формирование здорового образа жизни. В этом году активисты «НЕФРО-ЛИГИ» хотят обратить особое внимание на профилактику избыточного веса среди взрослых и детей. Под хэштегом «Избавь свои почки от лишнего веса» они просят пользователей социальных сетей поделиться своими историями о нормализации массы тела. Целью данных мероприятий в различных регионах России от Калининграда до Владивостока является профилактика здорового образа жизни.

Начать заботу о своем здоровье гражданам предлагают с самых простых здоровых привычек, и выполнять их в течение одной недели – уменьшить потребление соли, выпивать стакан воды с утра и в течение дня регулярно пить воду, увеличить физическую активность, отказаться от курения и алкоголя, контролировать артериальное давление и вес. Можно выполнять каждую рекомендацию в отдельности в течение недели или выбрать только одну привычку.

При поддержке врачей нефрологов, Научного общества нефрологов, Российского диализного общества, Союза педиатров России и волонтеров во многих городах России в медицинских учреждениях будут проведены мероприятия, приуроченные к Всемирному дню почки, который отмечается 9 марта.

«В этом году Всемирный день почки будет посвящен актуальной теме «Болезнь почек и ожирение». Проблема избыточного веса актуальна не одно десятилетие. Очевиден тот факт, что ожирение является одним из существенных факторов риска ухудшения функции почек. Во многом болезни почек при ожирении обусловлены такими факторами риска как сахарный диабет и гипертония, которые могут спровоцировать возникновение почечных заболеваний. Медицинская практика и последние данные клинических исследований показывают, что само по себе ожирение оказывает негативное действие на почечную гемодинамику. Изменить отношение к своему здоровью, начать заниматься профилактикой заболеваний, мы как раз призываем во время Недели здоровых привычек. Очень часто одна небольшая здоровая привычка, которая формируется на регулярной основе, может изменить образ жизни человека», – говорит Людмила Кондрашова, председатель МООНП «НЕФРО-ЛИГА».

Во время профилактических акций в различных регионах России активисты «НЕФРО-ЛИГИ» напомнят гражданам о необходимости заботы о себе, контроле состояния почек с помощью простых анализов и исследований. Внимательное отношение к своему здоровью, при необходимости – посещение нефролога должны стать еще одной здоровой привычкой, наряду с употреблением определенного количества воды в течение дня или увеличением физической нагрузки.

Активисты общественной организации приглашают присоединиться к акции всех желающих. Во время недели здоровых привычек можно будет выложить в социальные сети фото и истории нормализации массы тела с хэштегами #неделяздоровыхпривычек, #избавьсвоипочкиотлишнеговеса, #нефролига.

Активисты считают, что подобные истории успеха смогут вдохновить других людей на снижение массы тела и профилактику здоровья.

«НЕФРО-ЛИГА» приглашает к сотрудничеству всех заинтересованных лиц: пациентов и их родственников, членов медицинского сообщества и всех неравнодушных к проблемам нефрологии и диализа.

За дополнительной информацией обращайтесь:

Кондрашова Людмила Михайловна, председатель, тел. 8 910 430 60 22,

e-mail: nephroliga@gmail.com

Горецкая Галина Романовна, заместитель председателя, тел. 8 900 347 66 85,

e-mail: halinargorecka@gmail.com

www.nephroliga.ru