

АКЦИЯ

В районе успешно стартовала акция «Прогулки с врачом»

ТЕКСТ: Анжелика Гроздова

С чего начинается хорошее утро? Конечно, с прогулки! В девять часов в парке на Воробьевых горах собрались известные в городе врачи, пациенты кардиологических отделений местных клиник и простые люди, которым безразлично их здоровье.

В моционе с удовольствием приняли участие около тридцати человек, большинство из которых имеет сердечно-сосудистую патологию. Такой формат общения — совместная прогулка горожан с докторами — был выбран не случайно. Физическая зарядка необходима для людей в любом возрасте. Научно доказано, что ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в 7 раз, а риск смерти от них в 3 раза.

На протяжении всей дороги врачи амбулаторно-поликлинического центра № 209, и том числе его главный врач Владимир Мочалов, общались с людьми, давали практические советы, как продлить жизнь и сохранить крепкое здоровье.

Среди прочих звучали вопросы о правильном питании, измерении артериального давления, по ведению кардиологического дневника. Подчас на приеме у врача о таком



спросить не успеваешь. А состоявшаяся прогулка объединила приятное с полезным.

— Получился хороший, добрый разговор, — делится своими впечатлениями одна из участниц променада. — Замечательная идея! Считаю, что массовые занятия физкультурой важны и нужны. А общение в неформальной обстановке помогает лучше понять состояние своего здоровья, правильно распределить ритм своей жизни.

Ходьба — самый лучший вид оздоровления человека, и всем кардиологам мира об этом уже давно известно. Именно поэтому Лео Антонович Бокерия, ведущий кардиохирург России, известный ученый, директор НЦССХ им. А. Н. Бакулева в свое время придумал акцию «Прогулки с врачом». А вот сейчас такие известные в городе врачи, как директор Научно-практического центра детской психоневрологии профессор Татьяна Батышева и главврач АПЦ № 209 Владимир Мочалов, активно поддерживают это доброе начинание.

— Прежде всего, идея этой акции — профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, — объясняет Татьяна Батышева. — Мне кажется, очень важно собирать людей из группы риска, то есть когда беда еще не случилась, но она возможна. Проще предотвратить, чем потом лечить. Мы все вместе подышали, размялись и поговорили на самые разные темы. А то в современном ритме города на это не хватает времени. Некоторые даже не бывают в этом прекрасном парке на Воробьевых горах!

Доктора пообещали обязательно собрать единомышленников снова, чтобы «Прогулки» стали доброй традицией!