

## Послушать. Обсудить. Оздоровиться

*«Если вы можете идти и петь, это нагрузка недостаточная. Если вы идёте и не можете говорить, нагрузка чрезмерная. В темпе, в котором можете идти и говорить, 40 минут в день извольте ходить! Походы по магазинам не считаются» - так призывала апатитчанок к про-лактике сердечно-сосудистых заболеваний врач-кардиолог Марина Алексинская.*

### Про баню, вино и аспирин

Здоровью человека в условиях Севера всегда уделяли особое внимание. Не обошли эту тему и библиотеки: в Апатитах начал работу лекторий с одноимённым названием. На встречу с врачами в центральную библиотеку на Пушкина,4, приглашают всех желающих. Первая беседа из цикла «Здоровье человека на Севере» была посвящена главному мотору нашего организма - сердцу, Можно ли ходить в баню и на массаж после инфаркта? Навредит ли сердечнику бокал красного вина? Насколько безопасны статины - препараты, уменьшающие выработку холестерина в печени, в сравнении с нашим аспирином? Чем грозит висцеральное ожирение? Марина Николаевна обстоятельно ответила на каждый вопрос, рассказала о последних ноу-хау в области отечественной и зарубежной медицины в сфере кардиологии. Особенно женщин заинтересовали импедансные весы - прибор, предназначенный для анализа состава тела. Эти чудо-весы позволяют контролировать организм и выяснять как наличие лишней массы тела и объём жировых отложений, так и уровень обмена веществ. Им даже под силу оценить состояние костной системы человека.



***Кардиолог Марина Алексинская (в центре) ответила на «сердечные» вопросы апатитчан***

### Не проходите мимо

Горожане заверили, что получили от специалиста максимум информации. Большинство, как, например, Василиса Мицкевич, посетили лекторий осознанно: - Осложнений много, а жить хочется. Имея набор хронических

сердечно-сосудистых заболеваний, я получила очень большую пользу от встречи. Ухожу с ответами на заданные вопросы, что-то новое узнала, да ещё и в такой дружеской обстановке.

А вот Неонила Воеводина попала на встречу с кардиологом случайно: зашла в библиотеку и увидела объявление на стенде. Лекцией довольна:

- Я понимаю, что сейчас всё можно прочитать в Интернете, но здесь-то живое общение с доктором.

### **Плюс «Школа диабета»**

Встречи в лектории «Здоровье человека на Севере» будут проходить ежемесячно по четвергам в 18.00. Февральский гость - апатитский врач-педиатр Елена Думенко, сотрудница Центра здоровья для детей. Она расскажет о работе центра, какие обследования можно пройти у специалистов, даст рекомендации по сохранению и укреплению здоровья юных северян. В ближайших планах - организовать бесплатные встречи с ревматологом, стоматологом и дерматологом. Также в центральной библиотеке при помощи студентов и преподавателей Кольского медицинского колледжа открылась «Школа сахарного диабета». Её основная цель - в доступной форме проинформировать пациентов с сахарным диабетом, их родных и близких об особенностях этого заболевания, факторах риска его развития и профилактике, помочь в корректировке питания. Занятия будут проходить по субботам в 15.00. Информацию о встречах в лектории и «Школе» можно отслеживать на библиотечном стенде, на сайте [apatitylibr.ru](http://apatitylibr.ru) или «ВКон-такте» в группе «Библиотеки города Апатиты». Здесь также можно оставить свои вопросы специалистам.

**Юлия Астахова**

Хибинский вестник . – 2017. – 26 января. – С.12.