

Проект «Шаг за шагом к здоровой жизни!» стартовал в Вологодской области



Врачи-эндокринологи, врачи общей практики, заведующие отделениями и кабинетами медицинской профилактики и инструкторы по физической культуре бесплатно обучатся медицинским аспектам скандинавской ходьбы для пациентов с сахарным диабетом. Совместный проект запустило Вологодское общество профилактики неинфекционных заболеваний при поддержке департамента здравоохранения, областного Центра медицинской профилактики и Русского клуба скандинавской ходьбы в России.

Обучение проведет президент Русского клуба скандинавской ходьбы в России, кандидат медицинских наук, научный сотрудник Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии, главный врач санатория «Детскосельский» Виктор Палагнюк.

Занятия пройдут 1 и 2 августа 2019 года в конференц-зале Вологодского областного центра медицинской профилактики (Вологда, ул. Октябрьская, д. 40) и в Октябрьском сквере областной столицы. Это лекция и мастер-класс на свежем воздухе. Пациенты с сахарным диабетом также обучатся медицинским аспектам скандинавской ходьбы. Пилотная группа будет запущена уже в августе.

По окончании проекта 29 августа в Октябрьском сквере состоится флешмоб. В дальнейшем проект продолжит активно развиваться и выйдет на уровень муниципальных образований Вологодской области. Продолжится работа с медицинскими организациями, учреждениями физической культуры и социальной сферы, в которых в основном работают группы скандинавской ходьбы для населения.

В Вологодской области проживает около 38 тысяч человек с диагнозом сахарный диабет 1 и 2 типа. В последние годы распространенность заболевания существенно увеличилась. Ежегодно сахарный диабет диагностируют у 1500 - 2000 человек. Но при этом, по оценке экспертов, реальная численность больных диабетом в 1,5 - 2 раза выше. Профилактика сахарного диабета должна начинаться с убеждения пациента в необходимости изменения образа жизни. Активные профилактические вмешательства с целью постепенного снижения веса и увеличения физической активности становятся мощным средством достижения компенсации диабета и популяризации здорового образа жизни.

Среди видов физической активности скандинавская ходьба занимает лидирующее место. Она является одной из доступных для людей разного возраста, имеющих различные заболевания. Кроме того, ходьба помогает в физической и психологической реабилитации пациентов с сахарным диабетом и снижает риски поздних осложнений у людей, имеющих факторы риска по заболеваемости сахарным диабетом.

Информация с официального сайта Правительства Вологодской области.

https://vologda-oblast.ru/novosti/proekt_shag_za_shagom_k_zdorovoy_zhizni_startoval_v_vologodskoy_oblasti/