

**Pozvánka na Deň zdravia 2017 Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre pripravil pre návštevníkov akcie „Deň zdravia“ množstvo zaujímavých aktivít so zameraním na prevenciu srdcovo-cievnych ochorení, ktoré patria medzi najčastejšiu príčinu úmrtí v našej populácii.**

Hlavným cieľom „Dňa zdravia“ bude zaujímavou formou informovať občanov o tom, ako sa treba správne starať o svoje zdravie, ako je možné predchádzať zdravotným problémom a ponúknuť im aktivity, ktoré môžu dlhodobo prispievať k ich fyzickej a duševnej pohode.

Vyšetrenia a poradenstvo budú zamerané na zisťovanie rizikových faktorov, ktoré sa najviac podieľajú na vzniku chronických neinfekčných ochorení (kardiovaskulárnych, nádorových ochorení, pohybového ústrojenstva a pod.)

**Záujemcom budeme poskytovať nasledujúce vyšetrenia:**

- Meranie krvného tlaku a pulzu
- Meranie hladiny celkového cholesterolu z kvapky krvi pomocou prístroja Accutrend plus
- Pomocou analyzátoru Body Omron, bioimpedačnou metódou vyhodnotíme:
  - percento telesného tuku,
  - celkový podiel kostrového svalstva,
  - bazálny (kľudový metabolizmus),
  - index telesnej hmotnosti (BMI – Body Mass Index)
  - viscerálny tuk (tuk okolo vnútorných orgánov)
- Prezáujemcov bude pripravený zdravotne – výchovný materiál a komplexné poradenstvo pri odvykaní od fajčenia s možnosťou vyšetrenia prístrojom Smokerlyzér a stanovenie stupňa závislosti na nikotíne

**Každému účastníkovi bude poskytnuté individuálne odborné poradenstvo a budú im odporučené aktivity pre zlepšenie alebo upevnenie zdravia.**