

## **Svetový deň zdravia**

### **Pozvánka na vyšetrenie a konzultácie v Poradni zdravia**

**Pri príležitosti Svetového dňa zdravia bude PORADŇA ZDRAVIA pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Spišskej Novej Vsi vykonávať pre širokú verejnosť dňa 7. apríla 2010 (streda) v čase od 10.00 – 15.00 hod v priestoroch nákupného strediska COOP TERNO v Spišskej Novej Vsi nasledovné vyšetrenia rizikových faktorov kardiovaskulárnych chorôb :**

- **odber kapilárnej krvi na zistenie hladiny celkového cholesterolu**
- **meranie krvného tlaku**
- **meranie antropometrických ukazovateľov (BMI a WHR index)**
- **stanovenie obsahu tuku v tele**

*vrátane vyhodnotenia nameraných hodnôt a poskytovania individuálnych konzultácií a poradenstva k zdravému spôsobu života.*

**Záujemcovia nemusia byť pred vyšetrením nalačno, pričom však doporučujeme, aby deň pred vyšetrením nekonzumovali tučné a masné jedlá a nepili ani alkohol. Pred samotným vyšetrením je vhodné aspoň 1 hodinu nefajčiť, nepiť kávu a nevykonávať žiadnu telesnú aktivitu.**

*Ak nepoznáte svoje hodnoty krvného tlaku, cholesterolu a tuku, neváhajte a prídte sa dať vyšetriť. Dozviete sa základné informácie o svojom zdraví a dostanete radu ako sa dá zmenou životného štýlu predísť vzniku a rozvoju závažných chorôb a zachovať si dobré zdravie.*

**Tešia sa na vás pracovníci oddelenia Podpory zdravia RÚVZ Spišská Nová Ves.**