



«УТВЕРЖДАЮ»
Главный врач НУЗ ОКБ
на ст. Оренбург ОАО «РЖД»
С.В. Полняков
«22» 05 2018г.

**ПЛАН
МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ 60+»
для пенсионеров железнодорожного транспорта и прикрепленного населения**

Дата	время	Место проведения	Тема лекции	Докладчик
29 мая 2018г.	14:30ч (мест. вр.)	поликлиника № 3	Атеросклероз и артериальная гипертензия. Качество жизни. Профилактика сосудистых катастроф.	Врач-терапевт Прохорова Ф.М.
14 июня 2018г.	14:30ч (мест. вр.)	поликлиника № 3	Неотложные состояния в кардиологии. Как предотвратить и что делать?	Зав. поликлиники Мельникова А.А.
20 июля 2018г.	14:30ч (мест. вр.)	поликлиника № 3	Инсульт. Как предотвратить и оказать первую помощь.	Врач-невролог Нигматуллина Р.Р.
24 августа 2018г.	14:30ч (мест. вр.)	поликлиника № 3	Секреты долголетия (рациональное питание, режим сна, режим двигательной активности, отказ от вредных привычек)	Врач-терапевт Зуева О.Л.
20 сентября 2018г.	14:30ч (мест. вр.)	поликлиника № 3	Инфаркт миокарда. Профилактика. Первая помощь.	Врач-терапевт Обухова Н.С.
02 октября 2018г.	14:30ч (мест. вр.)	поликлиника № 3	Как защитить себя от простуды. Значение специфической и неспецифической профилактики гриппа.	Врач-терапевт Иткулова Н.З.

09 ноября 2018г.	15:30ч (мест. вр.)	поликлиника № 3	Профилактика онкологических заболеваний	Врач-хирург Жирнова А.С.
14 декабря 2018г.	15:30ч (мест. вр.)	поликлиника № 3	Как стать здоровым? Здоровый образ жизни для пожилых людей.	Врач-акушер- гинеколог Жданов А.А.