

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ



Любая нагрузка



1 × 5
час р/нед.



Умеренная нагрузка



30 × 5
мин р/нед.

Высокая нагрузка



20 × 3
мин р/нед.

8-12 повторений



8–10 × 3
упражнений р/нед.



Нагрузка как для остальных взрослых



Необходима консультация с врачом



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ЛУЧШЕ И ДОЛЬШЕ

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)²

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

артериальная гипертензия — в 3 раза чаще
сахарный диабет — в 9 раз чаще

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- *Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю*
 - *Ведение пищевого дневника*
 - *Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки*
 - *Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалосодержащих продуктов*
 - *Ограничение соли, острых закусок, соусов*
 - *Увеличение потребления овощей и фруктов*
 - *Дробное питание малыми порциями*
 - *Увеличение физической активности*
- В части случаев:*
- *Психотерапия*
 - *Лекарства для снижения массы тела*
 - *Бариатрическая хирургия*



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГИИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.

НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ**

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ

Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-инсульт

сервис для добрых дел
добро@mail.ru
dobro@mail.ru

Диспансеризация состоит из ряда последовательных мероприятий

1 ЭТАП



1 **Медицинский осмотр
у врача-терапевта**

2 **Анкета для определения
факторов риска**
(например: курение, избыточный вес)



3 **Лабораторная диагностика**
(выявление показателя холестерина,
который влияет на появление
сердечно-сосудистых заболеваний;
уровень содержания глюкозы в крови;
общее исследование состава крови на
гемоглобин, лейкоциты; биохимический
анализ крови; общий анализ мочи)

4 **Если пациент старше
48 лет, необходимо сдать
кал на скрытую кровь**

5 **Инструментальная
диагностика**
(определение индекса массы тела,
флюорография, определение
артериального давления)

2 ЭТАП

1 **Сканирование
брахицефальных артерий**

2 **Эзофагогастродуоденоскопия
(гастроскопия)**

3 **Гинеколог**
(для женщин после 39 лет:
мазок, маммография, УЗИ яичников
при необходимости)

Уролог
(для мужчин после 45 лет)

4 **Невролог**
(после 50 лет)

5 **Спирометрия**
(для курящих)

6 **Осмотр офтальмологом**
(после 40 лет – измерение
внутриглазного давления)



7 **Исследование ЭКГ**
(после 36 лет)

8 **УЗИ органов брюшной
полости**
(после 39 лет, раз в 6 лет)

Года рождения
для прохождения
диспансеризации-
2017

1999	18 лет
1996	21 год
1993	24 года
1990	27 лет
1987	30 лет
1984	33 года
1981	36 лет
1978	39 лет
1975	42 года
1972	45 лет
1969	48 лет
1966	51 год
1963	54 года
1960	57 лет
1957	60 лет
1954	63 года
1951	66 лет
1948	69 лет
1945	72 года
1942	75 лет
1939	78 лет
1936	81 год
1933	84 года
1930	87 лет
1927	90 лет
1924	93 года
1921	96 лет

ДЕФИЦИТ ЙОДА

ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ
ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЙОДА

ПРИЧИНОЙ 65% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ У ВЗРОСЛЫХ И 95% У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ
НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЙОДА С ПИТАНИЕМ

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ,
ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ



У БЕРЕМЕННЫХ:
выкидыши, врожденные
аномалии плода, смерть
плода



У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:
нарушение умственного
и физического развития



У НОВОРОЖДЕННЫХ:
множественные пороки
развития в т.ч. умственная
отсталость, глухонмота,
косоглазие и др.



ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ:
увеличение щитовидной
железы и нарушение
ее функции



БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



НА УЧАСТКЕ

Работайте сидя на подушке или скамеечке.

- ✦ Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- ✦ Работайте до 10:00 или после 15:00.
- ✦ Общайтесь с соседями!

- Не работайте в положении вилно головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



ОРБИ
ФОНД
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
ИНСУЛЬТА

Специальный
телефон для вызова скорой
помощи
СТОП-инсульт

сервис для пожилых людей

dozbro@mail.ru

dozbro@mail.ru

ВРЕД АЛКОГОЛЯ



ВЫЗЫВАЕТ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
внутренних органов, в том числе печени, почек, головного мозга и кишечника



ВОЖДЕНИЕ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ
повышает риск дорожно-транспортных происшествий с летальным исходом



ПОТРЕБЛЕНИЕ ВСЕХ ВИДОВ АЛКОГОЛЯ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ПРИВОДИТ К НАРУШЕНИЮ ПРАВОПОРЯДКА



БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО



70% курящих людей хотят бросить курить.



только **19%** курящих никогда не пробовали бросить курить.



Около **30%** курящих, бросивших курить в течение года, могут начать курить снова. Чем дольше вы будете оставаться некурящим, тем меньше вероятность, что вы закурите снова.

5 ШАГОВ К УСПЕХУ: каждый курящий, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьется успеха!

Шаг 1 / Получение информации

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.



НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ:

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.

Отказ от курения снижает риск развития онкологии и заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.

Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.

Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается, теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, анемия сердца, лейкоз, катаракта, пневмония и болезни десен.

Шаг 2 / Оцените своё здоровье

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие на Ваше здоровье. Возможно, самое важное, что вы можете сделать для своего здоровья, – это бросить курить.



Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда вы бросите курить

Через 20 мин.

Ваш пульс и давление понизятся, уменьшится риск инфаркта.

Через 24 часа

и Ваш никотиновый уровень начнет снижаться.

Через 2-3 дня

функция Вашего вкуса придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче дышать.

Через 1 год

риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.

Через 5 лет

риск заболевания раком полости рта, гортани и пищевода сократится вдвое.

Через 10 лет

ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.

ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА



Снижается риск смерти от артериальной гипертензии (гипертонии).

Риск развития хронического бронхита снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

Если женщина бросит курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребенка с низким весом снизится до уровня некурящих женщин.

Шаг 3 / Ваши причины отказа от табака

1 Жить более здоровой жизнью. Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

2 Жить дольше. Курящие, которые убивают табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

3 Освободиться от зависимости. Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость у курящих: никотиновая зависимость – табачная зависимость.

4 Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает. Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органы дыхательной и иммунной системы и другие болезни.

5 Сэкономить деньги. Подсчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также алкоголь, кофе и другие атрибуты курения.

6 Чувствовать себя лучше. Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо.

7 Улучшить качество жизни. Ваши друзья, семья и дети не будут иметь неприятного запаха. Вам будет легче дышать.

8 Иметь здорового малыша. Дети, рожденные у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всевозможными заболеваниями.

9 Улучшить своё сексуальное и репродуктивное здоровье. У курящих, которые курят, могут появиться проблемы с половым и репродуктивным здоровьем. Женщинам, которые курят, трудно забеременеть и сохранить беременность.

10 Перестать оправдываться, что вы – подневольная душа. Остаётся всё меньше и меньше мест, в которых разрешено курить. Курить табак становится не модно. Многие курящие уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.

Шаг 4 / Принятие решения

Средитесь на причины, в силу которых вы не можете бросить курить, и привыкните к отказу от табака. Столкнувшись с проблемой сильной никотиновой зависимости.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос	Очень	Сильно	Средне	Слабо
1 Как часто вы курите по утрам сразу после пробуждения?	Через 1-2 часа	Через 3-4 часа	Через 5-6 часов	Через 7-8 часов
2 Сколько вы курите в течение дня?	Даже 1	2-3	4-5	6-7
3 Сколько сигарет вы курите за один раз?	1-2	3-4	5-6	7-8
4 Как часто вы курите в одиночестве?	Даже 1	2-3	4-5	6-7
5 Как часто вы курите в компании?	Даже 1	2-3	4-5	6-7
6 Как часто вы курите в транспорте?	Даже 1	2-3	4-5	6-7
7 Как часто вы курите в общественных местах?	Даже 1	2-3	4-5	6-7
8 Как часто вы курите в общественных местах?	Даже 1	2-3	4-5	6-7
9 Как часто вы курите в общественных местах?	Даже 1	2-3	4-5	6-7
10 Как часто вы курите в общественных местах?	Даже 1	2-3	4-5	6-7

Сумма баллов:

0-2 Очень слабая зависимость
3-4 Слабая зависимость
5 Средняя зависимость
6-7 Высокая зависимость
8-10 Очень высокая зависимость

Если сумма баллов больше 3, то привычка курить у вас уже переросла в болезнь, которая называется табачная зависимость.

Шаг 5 / Действие

ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

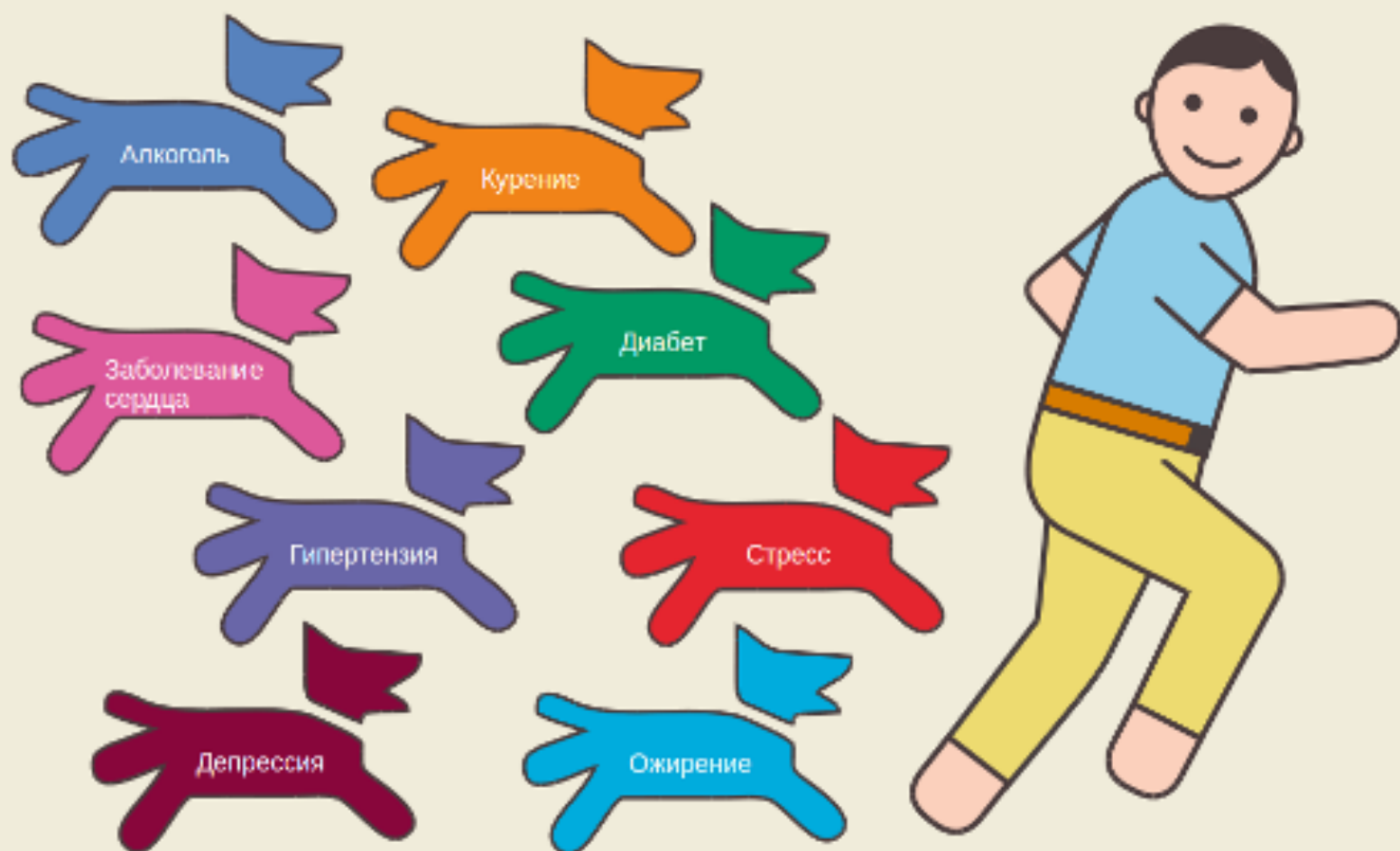
- Со дня отказа от курения – ни одной затяжки!
- Не допускайте курения в своей машине и в доме.
- Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.
- Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.
- Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.
- Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.
- Помогите себе справиться с этой задачей.
- Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.
- Удержитесь от первой сигареты!

НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Если вы опять начнете курить, не теряйте надежды – сделайте новую попытку. Вы не потерпели поражения – вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют вас закурить.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
 Дать шанс здоровой России!
 Можешь только ты!

БЕГОМ ОТ ИНСУЛЬТА



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточна. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения



Спите не менее 7-8 часов в сутки

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ

❌ ПОЛЕЖАТЬ
И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ



❌ ВЫПИТЬ ЧАЙ
С КОНФЕТКОЙ



❌ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ
СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ



ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ

Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

сервис для добрых дел
ДОБРО mail.ru
dobro.mail.ru

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29