



КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

Повышенное артериальное давление является одним из наиболее важных факторов риска

- инсультов,
- ишемической болезни сердца,
- сердечной недостаточности

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- ИЗМЕРЯЕТСЯ В ПОКОЕ ПОСЛЕ 5-МИНУТНОГО ОТДЫХА.
- ПЕРЕД ИЗМЕРЕНИЕМ НЕ КУРИТЬ, НЕ ПИТЬ ЧАЙ/КОФЕ.
- ПАЦИЕНТ ДОЛЖЕН СИДЕТЬ В УДОБНОЙ ПОЗЕ, ЕГО РУКА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ НА УРОВНЕ СЕРДЦА – НА СТОЛЕ ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ К ТУЛОВИЩУ.
- МАНЖЕТА НАКЛАДЫВАЕТСЯ НА ПЛЕЧО ТАК, ЧТОБЫ ЕЕ НИЖНИЙ КРАЙ БЫЛ НА 2 СМ ВЫШЕ ЛОКТЕВОГО СГИБА.
- НА КАЖДОЙ РУКЕ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНИТЬ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ИЗМЕРЕНИЙ С ИНТЕРВАЛОМ НЕ МЕНЕЕ 1 МИН.
- ПРИ РАЗНИЦЕ АД 5 ММ РТ.СТ. ПРОИЗВОДЯТ ОДНО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ, ЗА КОНЕЧНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИНИМАЕТСЯ МИНИМАЛЬНОЕ ИЗ ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЙ.



НОРМА -
< 140/90 мм рт.ст.



ЭТО ДОКАЗАНО!



снижение **ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА** –
снижение АД на **5-20** мм рт.ст.



ограничение **ПОВАРЕННОЙ СОЛИ** –
снижение АД на **2-8** мм рт.ст.

регулярная **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** –
снижение АД на **4-9** мм рт.ст.



ограничение употребления **АЛКОГОЛЯ** –
снижение АД на **2-4** мм рт.ст.





РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ТРИ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

РАЗНООБРАЗИЕ РАЦИОНА



ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ (СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГОПОСТУПЛЕНИЯ ЭНЕРГОТРАТАМ)

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ



Здоровое питание является определяющим фактором нормального роста и развития организма, физической и умственной активности, формирования устойчивости к возникновению болезней.

Питание влияет на наше настроение, энергию, продолжительность жизни.

Правила здорового питания (ВОЗ)

- Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов.
- Частота приемов пищи 4-5 раз в день.
- Уменьшение употребления животных (насыщенных) жиров.
- Ежедневное употребление молочных продуктов.
- Ежедневное употребление сложных углеводов.
- Ограничение сладостей (простых углеводов).
- Употребление не менее 500 г фруктов и овощей в день.
- Регулярное употребление рыбы.
- Сокращение употребления соленых продуктов.
- Употребление 1,5-2 л жидкости (воды) в сутки.
- Контроль массы тела.
- Отказ или ограничение употребления алкоголя.





РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ХОДЬБА В УМЕРЕННОМ ТЕМПЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ БОЛЬШИНСТВО ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ:

- снизить риск развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- снизить риск онкологических заболеваний (рака толстой кишки, рака молочной железы);
- укрепить костно-суставной аппарат, развить координацию движений и уменьшить риск падений и переломов;
- улучшить подвижность и амплитуду движений в суставах;
- не набирать вес;
- закалять организм и снизить подверженность простудным заболеваниям;
- получать положительные эмоции.



ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ ОТСУТСТВИЕ

Умеренная физическая активность – это быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы.

Интенсивная физическая активность – бег, рубка дров, занятия аэробикой, плавание на дистанцию, езда на велосипеде в гору.



ДЕТИ, ПОДРОСТКИ

- Дети и подростки в возрасте 5-17 лет должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут. Ее можно распределить в течение дня – 2 раза в день по 30 минут.
- Не менее трех раз в неделю дети должны заниматься физической активностью высокой интенсивности (занятия в спортивных секциях).

ВЗРОСЛЫЕ

- Достаточный уровень физической активности для взрослых составляет 150 МИНУТ УМЕРЕННОЙ ИЛИ 75 МИНУТ ИНТЕНСИВНОЙ аэробной физической активности в неделю.
- Таким образом, чтобы поддерживать должный уровень физической активности, достаточно 30 минут умеренной нагрузки в день 5 раз в неделю.



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

- Пожилые люди с ограниченной подвижностью должны как минимум ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ для поддержания гибкости и улучшения равновесия с целью профилактики падений и переломов.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и рекомендаций врача.
- Пожилым и людям, имеющим какие-либо ограничения в связи с болезнями, необходимо ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ЛЕЧАЩИМ ДОКТОРОМ, чтобы подобрать темп и объем физической активности с учетом их состояния здоровья.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ

Очень важно, как человек реагирует на стрессовые факторы.
Зачастую стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

Взаимосвязь тревожно-депрессивных состояний и соматической патологии очень тесная: симптомы депрессии и тревоги присутствуют

у **50%** больных СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
у **30%** больных после ИНСУЛЬТА,
у **25%** больных САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.



Простые советы против стресса на каждый день: любите себя и доставляйте себе удовольствия, ходите в театр и кино, общайтесь с друзьями, шутите, выезжайте на природу, заботьтесь о домашних растениях и животных, путешествуйте, занимайтесь любимым делом, смотрите хорошие фильмы, читайте интересные книги
И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОТНОСИТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ И ЯВЛЕНИЯМ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДОЛЕЙ ИРОНИИ!



ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

Умение расслабляться

Рациональное питание

Регулярная умеренная физическая активность

Высыпайтесь! Соблюдайте режим сна

Правильная организация времени

Контроль эмоций

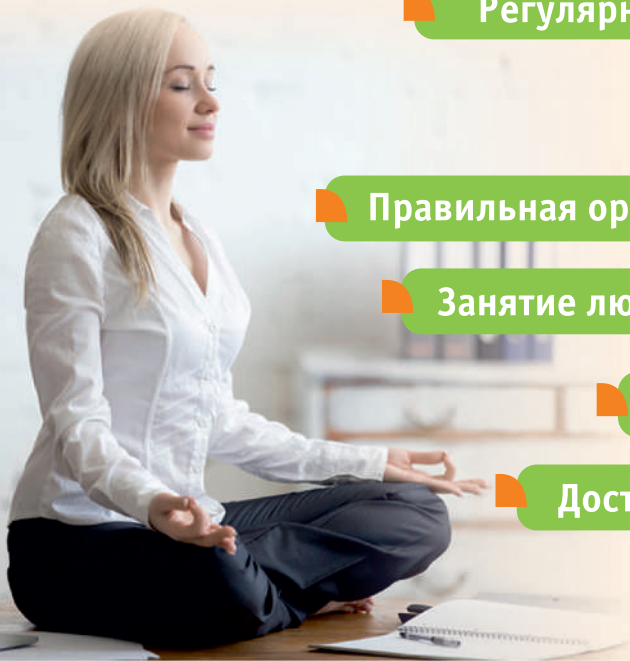
Занятие любимым делом

Отказ от курения и алкоголя

Позитивное отношение к жизни и людям

Достижимые цели и ценности в жизни

Поддержка близких людей





СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

- 1** Правильное чередование труда и отдыха 
- 2** Регулярный прием пищи 
- 3** Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур 
- 4** Определенное время для приготовления домашних дел 
- 5** Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну 
- 6** Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе. 

Сколько нам нужно спать



Регулярный полноценный сон –
одно из условий сохранения
психического
здоровья и детей, и взрослых!

НОРМА У ДЕТЕЙ

3-4 лет	5-6 лет	1-3 КЛАСС	4-9 КЛАСС	10-11 КЛАСС
13-14 часов	12 часов	11-12 часов	10 часов	8-9 часов

У детей дошкольного возраста продолжительность сна должна складываться из фазы ночного и 1-2 фаз дневного сна (каждая фаза дневного сна должна быть не менее 1,5-2 часов).





Ожирение представляет собой одну из наиболее грозных эпидемий современности, которая поражает людей независимо от их возраста, пола, места проживания.

Ожирение – это хроническое заболевание, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счет чрезмерного накопления жировой ткани.

ИЗМЕРЬТЕ СВОЮ ТАЛИЮ

Критерии абдоминального ожирения при окружности талии у женщин более 80 см., у мужчин при окружности талии более 94 см.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС (кг)}}{\text{РОСТ (м)}^2}$$

НОРМА ✓

ИМТ	Типы массы тела	Риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета
ниже 18,5	дефицит массы тела	низкий
18,5 – 24,9	нормальная масса тела	обычный
25,0 – 29,9	избыточная масса тела	повышенный
30,0 – 34,9	ожирение 1 степени	высокий
35,0 – 39,9	ожирение 2 степени	очень высокий
40,0 и выше	ожирение 3 степени	чрезвычайно высокий



Если ИМТ равняется или больше 30, то стоит всерьез задуматься о снижении избыточного веса.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА (ОЖИРЕНИЯ)

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАБОРА ВЕСА:

отказ от маргарина, соусов, фаст-фуда

дробное (4-6 раз в день) питание небольшими порциями

предпочтение сырых овощей и фруктов, ягод, круп, цельнозернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы, нежирного мяса и курицы без кожи, рыбы, нежирных молочных и кисломолочных продуктов (жирностью 2,5% и ниже)

максимальное сокращение продуктов, содержащих сахар и муку высшего сорта, жирного мяса, копченостей, консервов

приготовление блюд путем отваривания, тушения и на пару

предпочтение обычной воды, морсов, чая и кофе без сахара





КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА
СИГНАЛИЗИРУЕТ О РИСКЕ РАЗВИТИЯ
ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА



Каждый человек старше 20 лет
должен знать свой уровень холестерина!

Исследования показывают, что **СНИЖЕНИЕ**
уровня холестерина в среднем **на 10%**
приводит к снижению риска развития
основных сердечно-сосудистых заболеваний
и смертности от них **на 20–50%!**

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТВЕРДЫХ ЖИВОТНЫХ
ЖИРОВ И ТРАНС-ЖИРОВ (СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,
ЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖИРНЫЙ СЫР,
СДОБНАЯ ВЫПЕЧКА, ЖИРНОЕ МЯСО)

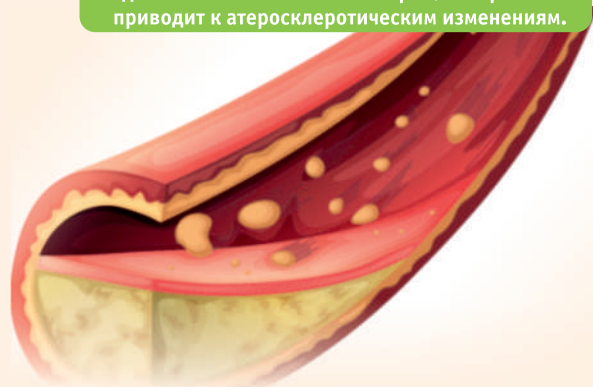
Оптимальные уровни холестерина
для здорового человека

Общий ХС **< 5,0 ммоль/л**

ХС ЛПНП **< 3,0 ммоль/л**

Триглицериды
(основные
компоненты
ЛПОНП) **< 1,7 ммоль/л**

где ХС ЛПНП – это тот холестерин, который
приводит к атеросклеротическим изменениям.



- Будьте физически активны
- Питайтесь правильно
- Откажитесь от курения
(оно значительно повышает
риск образования
атеросклеротических бляшек)

**СОБЛЮДАЯ НИЖЕПРИВЕДЕННЫЕ ПРАВИЛА, ВЫ МОЖЕТЕ
ДОБИТЬСЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ НА 10-12%**

- ДОПУСТИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ЯИЦ – ДВА В НЕДЕЛЮ
- ЕШЬТЕ КУРИЦУ, ИНДЕЙКУ И ТЕЛЯТИНУ
- ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ УДАЛЯЙТЕ ЖИР С МЯСА, С ПТИЦЫ – КОЖУ
- УВЕЛИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МОРСКОЙ РЫБЫ
- ВМЕСТО ДЕСЕРТОВ ВЫБИРАЙТЕ ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ ИЛИ ЖЕЛЕ
- ПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ, ЯБЛОК, СЛИВ, ЯГОД,
БОБОВЫХ: ОНИ УСКОРЯЮТ ВЫВЕДЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА ИЗ ОРГАНИЗМА
- ВЫБИРАЙТЕ ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА ИЛИ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ
- ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
- ВАРИТЕ, ТУШИТЕ, ЗАПЕКАЙТЕ



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ



**К ЗАБОЛЕВАНИЯМ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**



К БОЛЕЗНЯМ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

**РИСК РАЗВИТИЯ ХОБЛ У КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА
ВЫШЕ В 6 РАЗ, А РАКА ЛЕГКИХ – В 10 РАЗ**



К ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

**ВКЛАД КУРЕНИЯ В РАЗВИТИЕ
ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ – 32%**

**ТОКСИЧНЫЕ И КАНЦЕРОГЕННЫЕ
ВЕЩЕСТВА ТАБАЧНОГО ДЫМА
ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ
ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**



**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПРИВЕДЕТ к постепенному снижению риска
ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЦА И СОСУДОВ,
ОНКОПАТОЛОГИИ, улучшению внешнего вида и увеличению
продолжительности жизни!**



У курящих МУЖЧИН эректильная дисфункция встречается в 2 раза чаще, чем у некурящих этой же возрастной группы! Кроме того, мужчина, планирующий рождение здоровых детей, должен помнить – курение увеличивает в 2 раза риск рождения малыша с пороками развития.



Согласно современным исследованиям, никотиновая зависимость у ЖЕНЩИН развивается быстрее и она более стойкая, чем у мужчин. Курящие женщины заболевают обструктивной болезнью легких раньше мужчин. Курящие женщины заболевают раком легких в более молодом возрасте, чем мужчины, даже если курят меньше. Если женщина курит, она крадет у себя 14-18 лет жизни...



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ обращайтесь:

- в Кировский областной наркологический диспансер: г. Киров, Студенческий проезд, 7;
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения; (8332) 53-00-97 – прием детей и подростков;
8332) 45-53-70 – круглосуточная телефонная линия Кировского областного наркологического диспансера по вопросам отказа от курения; 8-800-200-0-200 – круглосуточная горячая линия по вопросам здорового образа жизни (звонок для жителей России – бесплатный);
- к врачу психиатру-наркологу по месту жительства;
- в кабинет отказа от курения и/или кабинет медицинской профилактики по месту жительства.



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ



Рекомендация ВОЗ звучит:
«СТАРАЙТЕСЬ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ»!

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Отражается на процессах памяти
- Страдают клетки печени
- Влияет на состояние головного мозга
- приводит к различным нарушениям со стороны нервной системы

НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЕЖЕДНЕВНЫХ БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!



ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Специалисты уверяют, что алкоголь является одним из наиболее опасных наркотиков, поскольку действует угнетающе на организм и личность в целом, снижая критику к своему поведению, делая возможным насилие и даже убийства.

**ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ
ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО
НЕ ОБЪЯСНЯТЬ, ДОСТАТОЧНО
СКАЗАТЬ: «СПАСИБО, НЕТ!»**

Употреблять алкоголь или нет – каждый из нас выбирает сам, но об опасных последствиях и риске необратимых заболеваний должен знать любой человек, начиная с детских лет!

При появлении у Вас или родного человека проблем с употреблением алкоголя, важно вовремя обратиться за медицинской помощью: к врачу – психиатру-наркологу в районную больницу или в Кировский областной наркологический диспансер ((8332) 53-66-62 – регистратура).



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ

Норма сахара
в венозной крови
< 6,1 ммоль/л для
здорового человека

ЧТО ТАКОЕ «ПРЕДИАБЕТ»?

ПРЕДИАБЕТ - нарушение толерантности к углеводам или гипергликемия натощак, когда количество сахара в крови **ВЫШЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НОРМЫ, НО ЕЩЕ НЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САХАРА КРОВИ,** необходимых для установления диагноза сахарного диабета. Исследования показали, что у лиц с предиабетом можно предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа, внеся изменения в их рацион питания и увеличив физическую активность

ЛЕЧЕНИЕ ЛИЦ С ПРЕДИАБЕТОМ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЭТАПОВ:
НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ АНТИГИПЕРГЛИКЕМИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ.

Немедикаментозная коррекция сводится к сочетанию диетотерапии и физических тренировок.



Помните, что для постановки диагноза и определения тактики лечения Вам необходимо обратиться к лечащему врачу.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА



ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ – ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ