



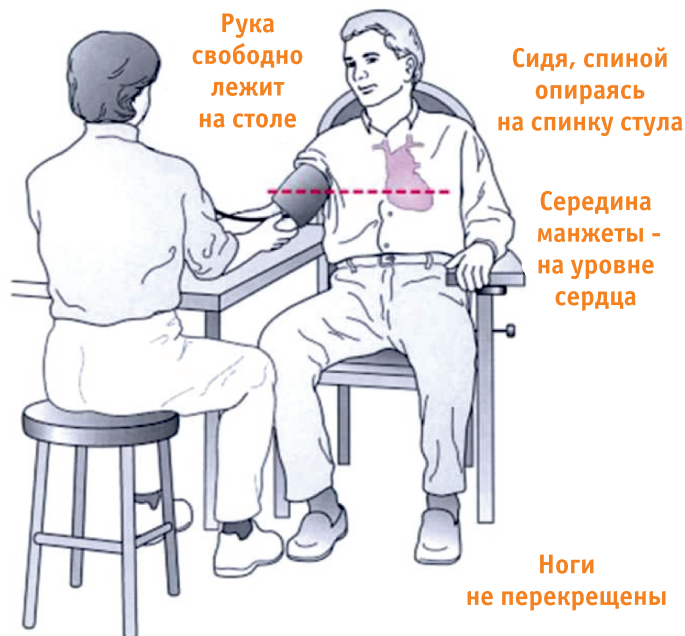
## КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

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.

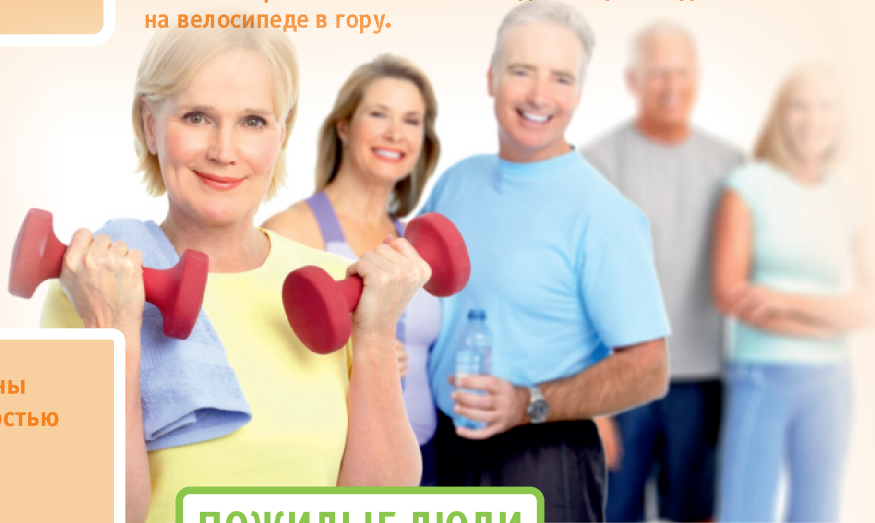


### ДЕТИ, ПОДРОСТКИ

- 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

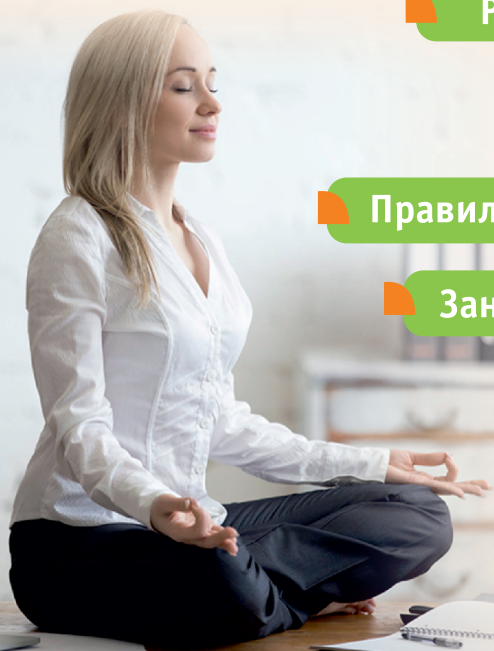
Занятие любимым делом

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<br>часов | 12<br>часов | 11-12<br>часов | 10<br>часов | 8-9<br>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)

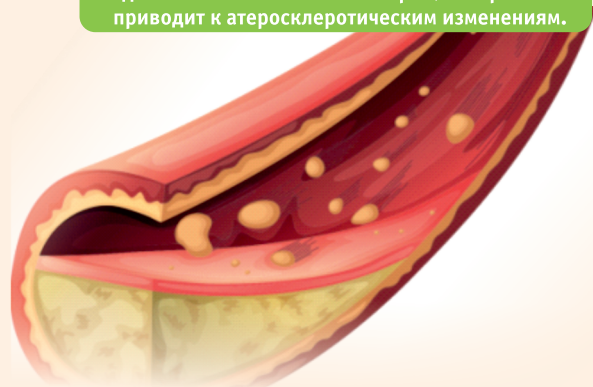
Оптимальные уровни холестерина  
для здорового человека

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





ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# ЗОЖ

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 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