

ЖИВИТЕ В РИТМЕ ЗДОРОВЬЯ!



2019 г.

Здоровье – это главное условие для интересной и продолжительной жизни, неперенное условие Вашего успеха!

Главный фактор, определяющий здоровье, – это Ваш образ жизни!

около 60% вклад **ОБРАЗА ЖИЗНИ** в сохранение здоровья

- 10% – значение наследственности,
- 20% – влияние окружающей среды,
- 10% – вклад здравоохранения).

Если человек ведет здоровый образ жизни, своевременно проходит профилактические медицинские осмотры, это, безусловно, определяет качество и продолжительность его жизни!

ЗАЧЕМ МНЕ ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР?

Этот вопрос может задать себе любой человек. Если у Вас есть сомнения – эта информация для Вас!

Многие *хронические неинфекционные заболевания* на ранних стадиях не беспокоят человека, но в то же время являются причиной инвалидности и сокращения продолжительности жизни (сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет). Чем раньше выявить наличие риска болезни или первые ее проявления, тем успешнее будут профилактические и лечебные мероприятия.

Именно для этого и проводятся профилактические медицинские осмотры (диспансеризация)!

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ и профилактический медицинский осмотр

– это бесплатное углубленное обследование для граждан (работающих, неработающих, обучающихся в образовательной организации по очной форме), начиная с 18-летнего возраста, с целью выявления:

- хронических неинфекционных заболеваний на ранней стадии
- и факторов риска их развития (повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина и глюкозы крови, курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела или ожирение).

✓ **Объем диагностических мероприятий в рамках профилактического обследования индивидуален, т.к. зависит от возраста и результатов анкетирования.**

Выявленные в ходе обследования **факторы риска** можно скорректировать, тем самым свести к минимуму риск развития патологии или не допустить ее вовсе. Для этого пациентам разъясняются меры по снижению выявленных факторов риска.

А своевременное лечение заболевания, обнаруженного на ранней стадии, позволит не допустить дальнейших осложнений!

Пройти диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр Вы можете

в медицинской организации, в которой Вы получаете первичную медико-санитарную помощь (поликлиника, офис врача общей практики, ФАП) по месту прикрепления.

Для прохождения диспансеризации и профилактического медицинского осмотра

- следует прийти в поликлинику утром натощак,
- при себе иметь паспорт и медицинский страховой полис,
- если Вы в последние 12 месяцев обследовались у врача, возьмите подтверждающие документы – эти результаты могут быть учтены.

Если Вы – работающий гражданин и проходите регулярно периодический медицинский осмотр (приказ Минздравсоцразвития РФ № 302н), помните, что цель такого обследования – выявление противопоказаний к различным видам работ, поэтому он не заменяет профилактический медицинский осмотр.

✓ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ взрослого населения

проводится бесплатно:

- 1 раз в 3 года – для лиц в возрасте от 18 до 39 лет (в текущем году исполняется 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет);
- ежегодно – для лиц в возрасте 40 лет и старше.



Если в текущем году Вам исполняется:

**19, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29,
31, 32, 34, 35, 37, 38 лет,**

Вы можете бесплатно пройти

✓ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР



Для уточнения

- объема диагностических мероприятий,
- правил прохождения исследований

обратитесь в РЕГИСТРАТУРУ ИЛИ В КАБИНЕТ (ОТДЕЛЕНИЕ) МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ Вашей поликлиники!

Используйте возможность узнать вовремя о состоянии своего здоровья – пройдите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр!

ФАКТОРЫ РИСКА – ЧТО ЭТО?

Во второй половине XX века произошло принципиальное изменение основных причин смерти – на первый план вышли хронические неинфекционные заболевания, к которым относятся болезни системы кровообращения, онкологические и хронические бронхолегочные заболевания, а также сахарный диабет. Эти заболевания обуславливают 75% всей инвалидности и смертности населения нашей страны. Доказано, что в основе развития неинфекционных заболеваний лежит **ЕДИНАЯ ГРУППА ФАКТОРОВ РИСКА!**

Большая часть факторов риска связана с нездоровым образом жизни: **курение, низкая физическая активность, нерациональное питание, высокий уровень артериального давления, избыточный вес и/или ожирение, высокий уровень холестерина и сахара крови, злоупотребление алкоголем, хронический стресс.** Важно, что на эти факторы риска мы можем повлиять! Другие факторы риска: пол, возраст, наследственность, окружающая среда, – тоже вносят свой вклад в развитие неинфекционных заболеваний, но на них мы повлиять не можем.

Фактор риска – признак, предшествующий заболеванию, имеющий с ним устойчивую вероятностную связь, достаточную для прогнозирования развития заболевания. Распространенность данных факторов в популяции крайне высока. Факторы риска могут накапливаться у человека и взаимодействовать друг с другом, создавая множественный эффект, многократно увеличивая риск развития заболеваний и смертельных исходов. Концепция факторов риска сегодня стала научной основой профилактики, без которой невозможно достичь увеличения продолжительности и качества жизни любого из нас.



ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

< 140/90 мм рт. ст. оптимальный уровень артериального давления

Повышенное артериальное давление является одним из наиболее важных факторов риска инсультов, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности. Каждый человек должен знать уровень своего артериального давления.

При артериальной гипертензии рекомендуется измерять давление 2 раза в день: утром после пробуждения и утреннего туалета и вечером в 21.00-22.00, а, кроме того, в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем артериального давления. Результаты измерений целесообразно записывать в дневник для того, чтобы потом посоветоваться с врачом относительно лечения.

При артериальной гипертензии необходим регулярный прием назначенных препаратов, снижающих уровень давления, и диспансерное наблюдение лечащим врачом.

Лечение следует продолжать неопределенно долго!

Немедикаментозное лечение не заменяет лекарственных препаратов, но увеличивает их эффективность, поэтому важно стремиться к **снижению избыточного веса и сокращению потребления соли, не менее важна регулярная физическая активность, ограничение употребления алкоголя и предупреждение стресса.**



НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

С этим поведенческим фактором риска связана избыточная масса тела (ожирение), повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина и сахара крови

Специалисты советуют придерживаться 3-х принципов здорового питания:

- 1 Питание должно быть разнообразным и соответствовать потребностям организма в необходимом количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
- 2 Правильный режим питания.
- 3 Энергетическая ценность рациона должна быть равна энергозатратам организма.

Для получения консультации по правильному питанию обращайтесь в кабинет/отделение медицинской профилактики Вашей поликлиники.

✓ Важно 2-3 раза в неделю употреблять жирную рыбу, это источник омега-3-полиненасыщенных жирных кислот. Семя льна, льняное масло, рыжиковое масло также содержат полезные полиненасыщенные жирные кислоты. С целью предупреждения атеросклероза важно не только употреблять омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, но сократить

употребление животных жиров (жира говядины, баранины, свинины), отказаться от продуктов, содержащих маргарин, кондитерский жир, кулинарный жир.

✓ Ежедневно употребляйте не менее 500 г овощей и фруктов, не считая картофеля, что необходимо для работы желудочно-кишечного тракта, чувства сытости и выведения ненужных веществ из организма.

✓ Большая часть Вашего рациона должна содержать сложные углеводы: крупы, хлеб с отрубями и из муки грубого помола, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, бобовые, фрукты, ягоды.

!! Ежедневное употребление соли не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах.

!! Ежедневное употребление сахара не должно превышать 5-6 чайных ложек (30-40 г), включая сахар в меде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»,
сайт: prof.medkirov.ru, страница Вконтакте: vk.com/cmpkirov



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ

Если холестерина в организме становится много, он накапливается в стенках кровеносных сосудов, что приводит к образованию атеросклеротических бляшек.

Атеросклероз повышает риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта.

С целью предупреждения атеросклероза будьте физически активны, правильно питайтесь и откажитесь от курения. Ограничьте потребление жира до 30% и менее от суточной калорийности за счет животных жиров (жир говядины, баранины, свинины).

< 5,0 ммоль/л

оптимальный уровень общего холестерина

Откажитесь от маргарина и продуктов, содержащих маргарин, кулинарный жир, кондитерский жир.

Остальную потребность в жирах следует восполнить за счет растительных масел, богатых полиненасыщенными жирными кислотами, желательно нерафинированных и без термической обработки.

Полезные ненасыщенные жирные кислоты также содержатся в жирных сортах рыб. Кроме того, употребляйте не менее 500 г овощей и фруктов в день (без учета картофеля)!



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ

Высокий уровень глюкозы (сахара крови) – фактор риска развития сахарного диабета!

С целью профилактики диабета рекомендуется:

- ограничить простые углеводы (сахар и мука высшего сорта, изделия из них) и животные жиры,

- повысить уровень физической активности,
- снизить избыточную массу тела.

• 3,3 - 5,5 ммоль/л (из пальца)
• 4,0 - 6,1 ммоль/л (из вены)

оптимальный уровень глюкозы крови



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА (ОЖИРЕНИЕ)

Если индекс массы тела превышает 30, это говорит об ожирении.

Окружность талии у мужчин не должна быть больше **94 см**, для женщин эта цифра не должна превышать **80 см**.

Для снижения избыточной массы тела необходимо снизить калорийность рациона за счет сокращения простых углеводов (сахар и мука высшего

18,5-24,9

Норма индекса массы тела (ИМТ),

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост(м)} \times \text{рост (м)}}$$

сорта, изделия из них) и животных жиров (жир говядины, баранины, свинины), а физическую активность – увеличить.

Снижение избыточной массы тела требует волевых усилий, но впоследствии изменения образа жизни станут привычными и будут восприниматься как норма. Не следует снижать избыточный вес путем применения различных диет, голодания.

Для получения консультации по снижению веса обращайтесь в кабинет/отделение медицинской профилактики Вашей поликлиники.



ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА (ТАБАКОКУРЕНИЕ)

Никотин, вызывающий развитие сильнейшей зависимости, также действует на всех без исключения.

Курение приводит к возникновению большого количества заболеваний, в т.ч. сердечно-сосудистой системы, болезней органов дыхания (риск развития хронической обструктивной болезни легких у курящего человека выше в 6 раз, а рака легких – в 10 раз), онкологических заболеваний (курение вносит основной вклад в развитие онкологической патологии) и многих других.

Отказ от курения приведет к постепенному снижению риска заболеваний дыхательной системы, сердца и сосудов, онкопатологии, улучшению внешнего вида и увеличению продолжительности жизни!

Токсичные и канцерогенные вещества табачного дыма оказывают повреждающее действие на организм любого человека

Если Вы не курите, избегайте нахождения в накуренном помещении!

Для получения медицинской помощи по отказу от курения:

- 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 по вопросам отказа от курения;
- врач психиатр-нарколог по месту жительства;
- кабинет отказа от курения и/или кабинет/отделение медицинской профилактики по месту жительства.



НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований и сахарного диабета 2 типа. Достаточный уровень физической активности для взрослых составляет 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной аэробной физической активности в неделю.

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

Ходьба в умеренном темпе
не менее 30 минут в день
не менее 5 дней в неделю

минимально необходимая физическая активность

Интенсивная физическая активность – бег, рубка дров, занятия аэробикой, плавание на дистанцию, езда на велосипеде в гору. Дети и подростки в возрасте 5-17 лет должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут.

Пожилые люди с ограниченной подвижностью должны как минимум 3 раза в неделю выполнять упражнения для поддержания гибкости и улучшения равновесия с целью профилактики падений и переломов.



ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ

Распространенность алкоголизма в нашем регионе приводит к росту алкоголь-ассоциированной патологии, сокращению продолжительности жизни, ухудшению качества жизни общества в целом.

Именно поэтому рекомендация Всемирной организации здравоохранения – старайтесь не употреблять алкоголь!

Злоупотребление алкоголем – это фактор риска сердечно-сосудистой патологии, онкозаболеваний, болезней печени, причина многих преступлений, происшествий (в т.ч. дорожно-транспортных), несчастных случаев в быту и на производстве, личных трагедий граждан (рождение детей с патологией, распад семьи, потеря работы)

При появлении проблем с употреблением алкоголя важно вовремя обратиться за медицинской помощью:

- ▶ к врачу – психиатру-наркологу в районную больницу
- ▶ или в Кировский областной наркологический диспансер: г. Киров, Студенческий проезд, 7; (8332) 53-66-62 – регистратура.



ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Поэтому своевременное снижение психоэмоционального напряжения – одна из составляющих профилактики болезней системы кровообращения. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, проблему для здоровья создает хронический стресс, поэтому каждому человеку важно различать допустимую и безвредную для его здоровья степень стресса.

При наличии симптомов тревоги и депрессии риск развития сердечно-сосудистой патологии или осложнений увеличивается

Помните: зачастую стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

Основные способы предупреждения хронического стресса доступны каждому из нас: умение расслабляться, здоровое питание и полноценный сон, отказ от курения и алкоголя, позитивное отношение к жизни и занятие любимым делом!

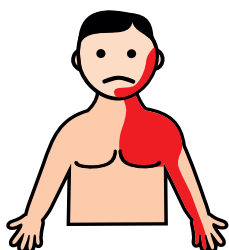
Будьте здоровы!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В НЕОТЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ

Это может случиться с любым человеком! Своевременная госпитализация при возникновении инфаркта или инсульта делает возможным оказание медицинской помощи в полном объеме с максимальным эффектом от проводимых мероприятий. Помните об этом!



ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА (ИНФАРКТА):

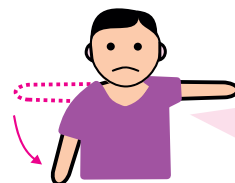


- **боль, дискомфорт** в области грудной клетки, а также на любом участке от пупка до нижней челюсти;
- **боль может распространяться** в плечо, локоть, нижнюю челюсть;
- **боль – давящая, жгучая, сжимающая;**
- **возникает** при физических или эмоциональных нагрузках, курении, подъеме в гору, ходьбе против ветра, выходе на холодный воздух, а также после обильной еды;
- **возможно** чувство нехватки воздуха, потливость, тревожность;
- **боль не проходит 5 и более минут.**



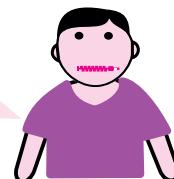
ПРИЗНАКИ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

- **Лицо:** отмечается асимметрия лица – человек не может улыбнуться, уголок рта опущен;



- **Рука:** человек не может поднять обе руки, наблюдается слабость или обездвиживание (паралич) руки (ноги, половины тела);

- **Речь:** речь может быть невнятной, неразборчивой, человек не понимает речь других людей, не может произнести свое имя.



КРОМЕ ТОГО, МОГУТ БЫТЬ:

- внезапная и необычно сильная головная боль;
- спутанность сознания или его утрата;
- внезапно возникшее нарушение равновесия или координации движений;
- внезапно возникшее нарушение зрения на одном или двух глазах: нечеткое зрение, двоение предметов.

❗ ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ! ❗

Если у человека появились какие-либо из этих симптомов,



**НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
вызывайте скорую помощь!**

03 или 103

- ✓ **Правило «золотого» часа при инфаркте миокарда – госпитализация в первые 90 минут от начала инфаркта!**

- ✓ **Правило «золотого» часа при инсульте – госпитализация в первые 4,5 часа от начала инсульта!**

Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»,
сайт: prof.medkirov.ru, страница Вконтакте: vk.com/cmpkirov