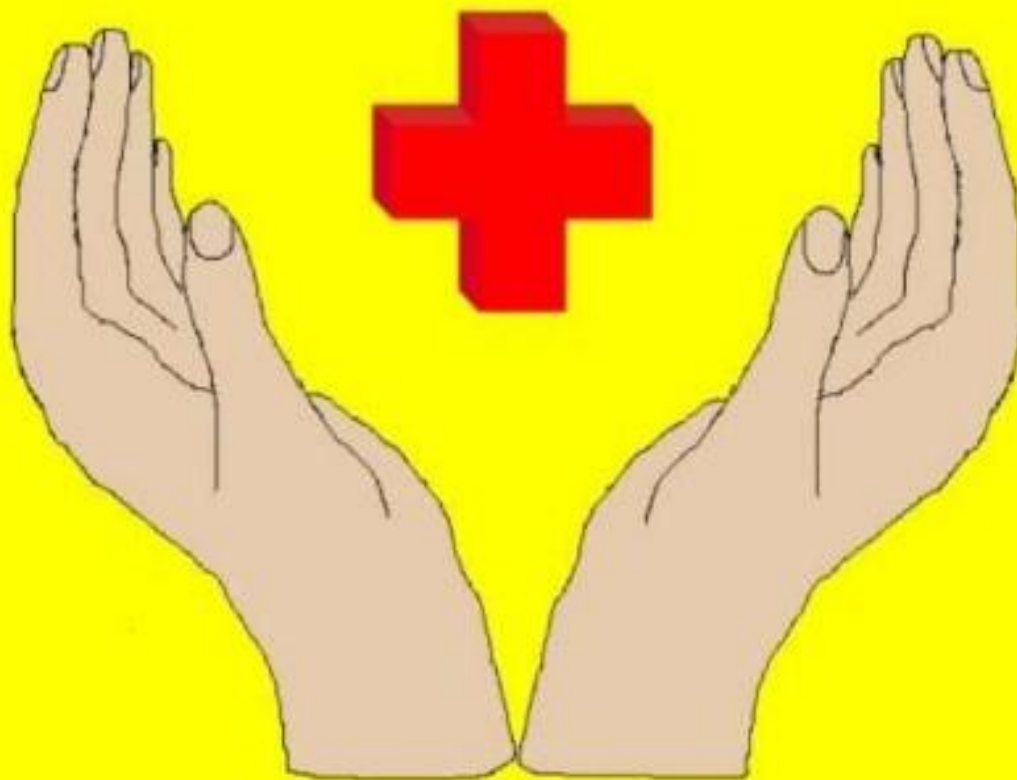
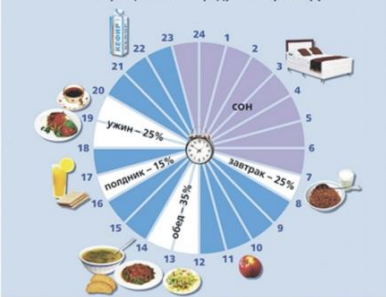


ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!



СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Распределение суточного рациона на отдельные приемы пищи по энергоценности и продуктовому набору



500 г фруктов и овощей в день или **5 порций**

1:1:4 соотношение белков, жиров, углеводов

Индекс массы тела равен:

вес (кг)
рост² (м²)

не ниже **18,5** **Индекс массы тела** не выше **25**

Окружность талии:

менее **94 см** для мужчин
менее **80 см** для женщин

энергозатраты энергия пищи

3 км пешком в день

30 минут умеренной физической активности

Давление ниже **140/90** мм.рт.ст

Уровень сахара **5,5** ммоль/л

Уровень общего холестерина ниже **5,0** ммоль/л

0 сигарет

Хотите отказаться от курения? Вам помогут в Центре медицинской профилактики и реабилитации:
г. Калининград, ул. Литовский вал, 64-А, 8(4012)46-79-12



Министерство здравоохранения Калининградской области
Центр медицинской профилактики и реабилитации

г. Калининград

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



✔ 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



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

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
Калининградской
области



ФГБУ «ГНИЦ
профилактической
медицины» Минздрава
России



Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда - это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз - гибель клеток миокарда.

ПРИЧИНЫ:

- Закупорка коронарной артерии тромбом
- Спазм коронарных сосудов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



ЛИШНИЙ ВЕС



СТРЕСС



АЛКОГОЛЬ



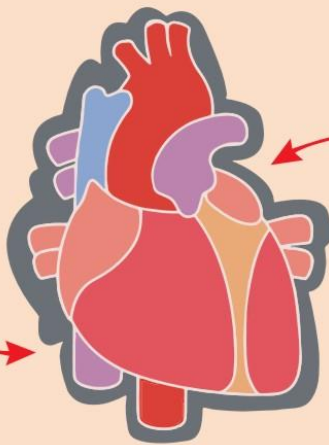
ВОЗРАСТ



КУРЕНИЕ



АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТЕНЗИЯ
И АТЕРОСКЛЕРОЗ



СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



боль в груди



холодный пот



затруднённое
дыхание



тошнота/рвота



боль в спине



боль в челюсти



112, 103 (03)

МТС 030
Билайн 003
Мегафон 030
Теле2 030



ИНФАРКТ СТАТИСТИКА

ЕЖЕГОДНО
из 100 000 человек
от инфаркта умирают



у 25% пациентов
повторный
инфаркт
случается в течение
4 лет



ПРОФИЛАКТИКА

Госпитализация
в отделение
кардиореанимации
в максимально
короткие
сроки



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



| | |
|---------------|-----------------------------|
| 140/90 и выше | Артериальная гипертензия |
| 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

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 избыточная. 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.



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



ФГБУ «ГНИЦ
профилактической
медицины» Минздрава
России



Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

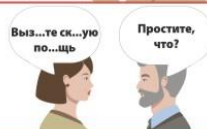
Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



Н

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



С

СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



У

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Л

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Б

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная)



ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте **СКОРУЮ ПОМОЩЬ** по телефонам:

103 и 112

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!



САМЫЕ ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день



Министерство здравоохранения Калининградской области



ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России



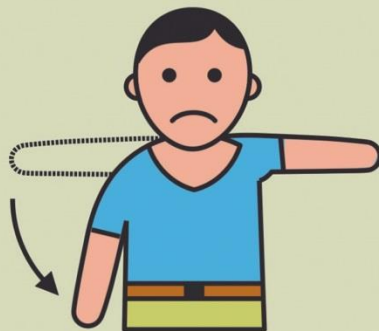
Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

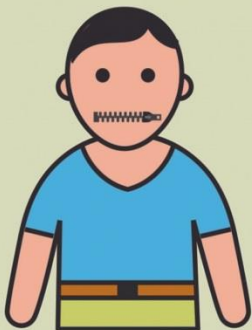
Запомните простой тест,
который поможет его распознать и вызвать вовремя
«скорую»



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



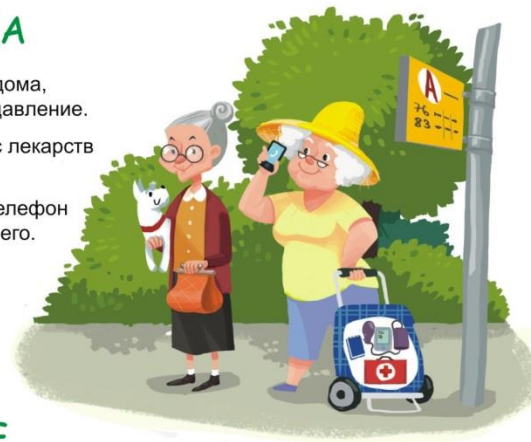
Центр
медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской
области

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

в России каждый год фиксируется около 450 000 инсультов*

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 вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



Центр
медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской
области

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Риск Сердечно-сосудистых, Онкологических, Бронхологических заболеваний, Сахарного диабета

На эти факторы риска мы можем повлиять



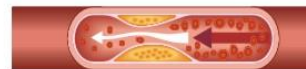
Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертония



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга.

Как оградить ребёнка от вредных привычек

Около 60% родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители признаются, что уже давно замечали нелады, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее правдоподобные объяснения происходящего.



Постарайтесь, чтобы маленький ребенок не был свидетелем взрослых застолий.



Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание – используйте конкретные примеры, подтверждающие Ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.



Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.



Помогите ребенку интересно и содержательно организовать свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.



Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.

Дети-пассивные курильщики



Пассивное или активное курение во время беременности может привести к её прерыванию или появлению серьёзных нарушений внутриутробного развития ребёнка



- на 28% повышается риск мертворождения и смертности новорожденных;
- риск рождения ребёнка с низким весом в два раза больше, чем у некурящих;
- происходит недостаточное образование молока.



У детей - пассивных курильщиков существенно снижается иммунитет.

- Они чаще:
- болеют респираторными заболеваниями;
 - страдают заболеваниями среднего уха;
 - страдают хроническими бронхитами.

Курение обоих родителей увеличивает в несколько раз вероятность курения ребёнка в будущем.

Первые признаки знакомства подростка с наркотиками

Изменения во внешнем виде:

- бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;
- расширенные или суженные зрачки;
- расчесы на коже.

Изменения настроения:

- немотивированная смена настроения;
- апатия;
- внезапные приступы агрессивности.

Изменения поведения:

- продолжительный сон;
- приступы сильного голода;
- изменение круга общения;
- изменение сферы интересов.

Что делать, если Вы заметили тревожные признаки?

- Спокойно и доброжелательно поговорите с подростком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попросите объяснить происходящее.
- Если опасения остаются, обратитесь за помощью в подростковый наркологический кабинет. Там можно получить профессиональную консультацию, сделать анализ.



Министерство здравоохранения Калининградской области



ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России



Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области

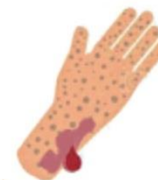
ОПУХОЛИ КОЖИ



Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации



В 70% случаев
возникновения рака кожи
причиной является
СОЛНЕЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ



При наличии
изъязвления
образований кожи или
пигментной ксеродермы
пребывание на солнце
ПРОТИВОПОКАЗАНО!



Избегайте
нахождения
на открытом солнце
с **10.00 до 15.00**

ЗАЩИТА ВАШЕЙ КОЖИ



находиться
в тени



зонт
от солнца



шляпа
с полями



закрытая
одежда



солнце-
защитный
крем



очки



Избегайте длительного
пребывания под прямыми
солнечными лучами

ФАКТОРЫ РИСКА



генетическая
предрасполо-
женность



наличие множественных
невусов кожи
(более 40 родинок)



вредные факторы
окружающей среды



вредные
привычки



чрезмерная
инсоляция



радиация



возраст



**Я НЕ КУРЮ И ЗАНИМАЮСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

**БЫТЬ ЖИТЬ
ЗДОРОВЫМ АКТИВНО**



**ОВОЩИ И ФРУКТЫ
ЗАЩИЩАЮТ МОИ СОСУДЫ**

**БЫТЬ ДАРИТЬ
ЗДОРОВЫМ РАДОСТЬ**



**ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНУЮ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**

**БЫТЬ ВЫЗЫВАТЬ
ЗДОРОВЫМ УВАЖЕНИЕ**



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



Центр
медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской
области



Презентація оформлена МАУДО ДДТ г. Балтійська