



Гатчинская клиническая межрайонная больница

# Здоровый образ жизни для зрелых людей



*Здоровье – бесценное состояние  
не только каждого человека, но и  
всего общества!*



# Компоненты здорового образа жизни





# ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

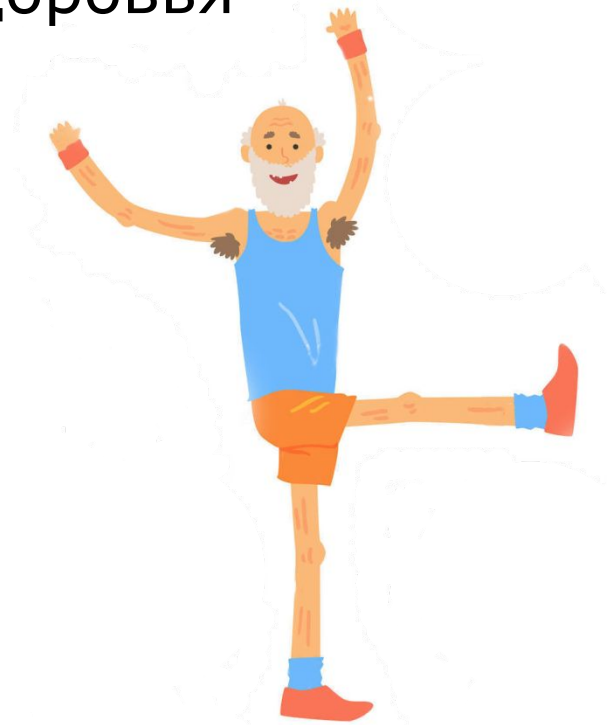


# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Питание должно быть сбалансированным: соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1,0:0,9:3,5
- Необходимо соблюдать режим питания, не менее 3-4-х раз в день
- Питание должно быть разнообразным: в рационе должны быть: каши, мясо или рыба, зелень, овощи, фрукты, растительные масла, орехи
- Адекватным – соответствовать энергетическим затратам организма по калорийности, предпочтительно гипокалорийное питание
- Безопасным и вызывать приятные ощущения

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**Двигательная активность, физкультура и спорт** - это обязательные условия здорового образа жизни, эффективные средства сохранения и укрепления здоровья





# Сидячий, малоподвижный образ жизни вреден!

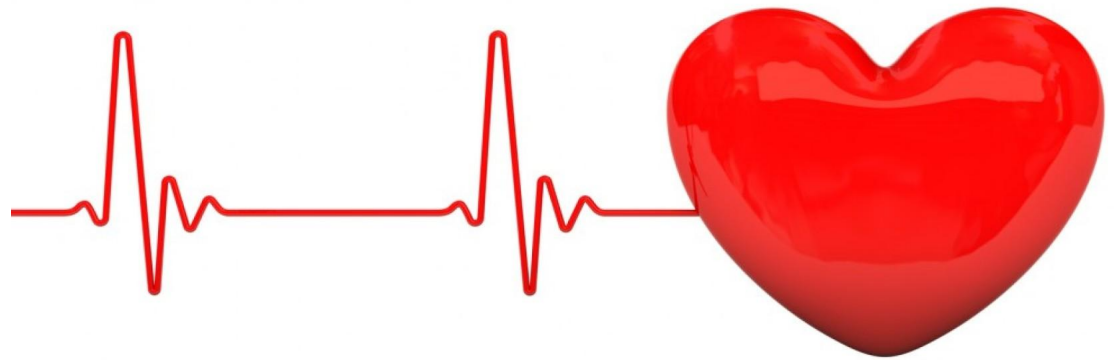
*Ничто так не разрушает организм, как физическое бездействие*

*Аристотель*



# Низкая двигательная активность является причиной многих хронических заболеваний

- Заболеваний сердечно-сосудистой системы
- Ожирения
- Сахарного диабета
- Заболеваний сердечно-двигательного аппарата



# Физическая активность – движение, сопровождающееся расходом энергии

Вид физической активности	Количество калорий, сгорающих за 20 мин. занятий
Ходьба (в обычном темпе)	80-140
Подъем на лестницу	100-200
Бальные танцы	50-100
Уборка листьев граблями	60-100
Подъем на лестницу	100-200
Работа в саду	100-180
Уборка дома	100-200
Велосипедная прогулка (со скоростью 5,5 миль в час)	120-125

# Влияние физической активности на организм

- Снижается артериальное давление
- Снижается холестерин
- Стимулируются защитные силы организма
- Стимулируется умственная деятельность
- Улучшается сон
- Уменьшается раздражительность и беспокойство
- Способствует снижению веса
- Улучшается внешний вид
- Повышается самооценка и работоспособность



# Как контролировать уровень физической нагрузки?

Контроль осуществляется по частоте пульса. Частота пульса – надежный показатель степени соответствия нагрузки состоянию человека.

**В норме частота пульса составляет 60-80 ударов в минуту**

После физической нагрузки допускается учащение пульса на 50% от исходного



# Нужно ли дозировать физическую активность?

- У лиц среднего и пожилого возраста при наличии хронических заболеваний необходимо дозирование физической активности под контролем врача.
- Индивидуально подобранная программа физической активности (план мероприятий по здоровому образу жизни) безопасна и доставляет удовольствие.
- Необходимо помнить, вредные привычки снижают возможности физической активности!



# Избавьтесь от вредных привычек!



# Факторы риска неинфекционных заболеваний





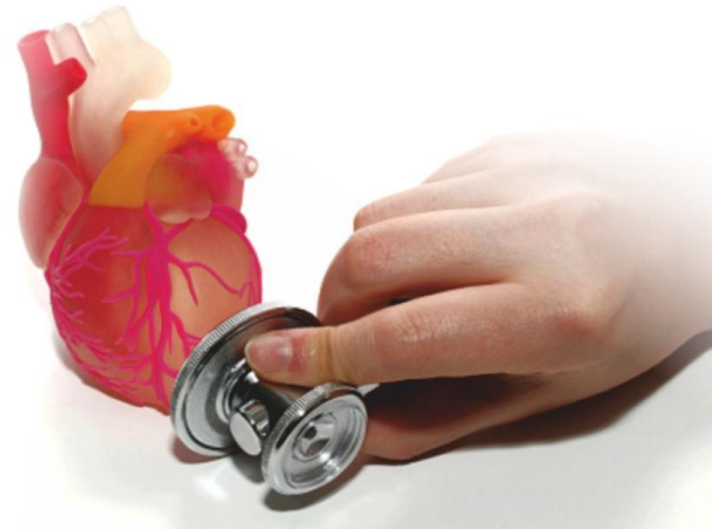
# Болезни зрелого возраста

- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания костно-мышечного аппарата
- Заболевания мочеполовой системы
- Сахарный диабет



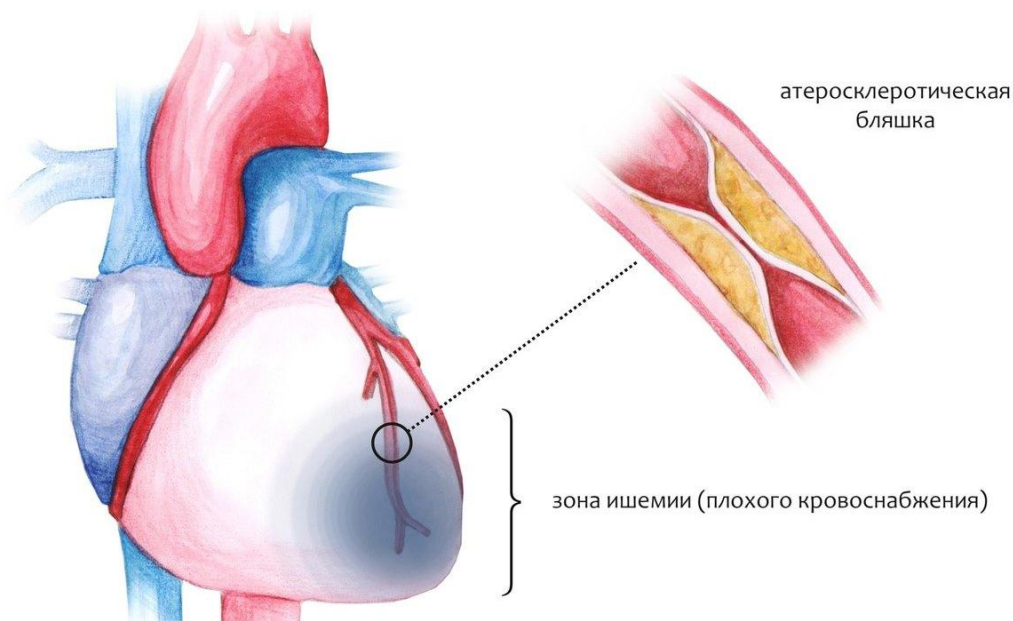
# Заболевания ССС

- Ишемическая болезнь сердца
- Гипертоническая болезнь
- Инфаркт миокарда
- Инсульт
- Нарушение ритма



# Ишемическая болезнь сердца

Это патологическое состояние, характеризующееся нарушением кровоснабжения миокарда вследствие поражения коронарных артерий



# Инфаркт миокарда

Заболевание сердца, вызванное недостаточностью кровообращения, с очагом некроза сердечной мышцы. Вызванного тромбозом или закупоркой сосуда сердца атеросклеротической бляшкой.

## Признаки инфаркта:

- 1. Сильная боль в груди**
- 2. Нитроглицерин боль не снимает**
- 3. одышка и перебои ритма**

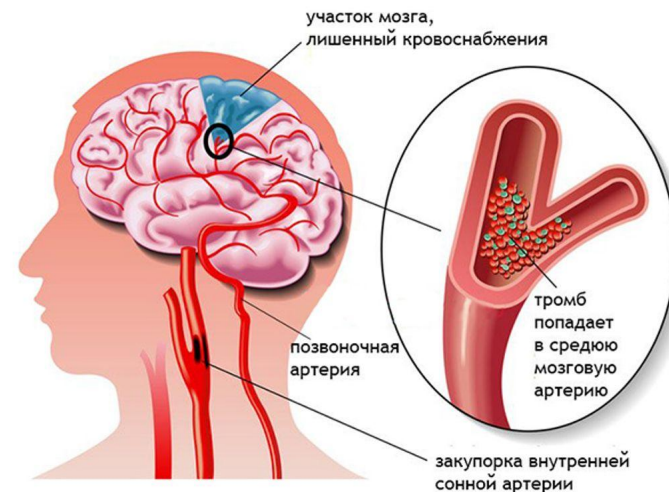


# Инсульт

Остро развивающееся нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся повреждением тканей мозга и нарушением его функции

## Признаки инсульта:

- 1. Не может улыбнуться**
- 2. Не может ничего сказать**
- 3. Не может поднять обе руки**



# Первая помощь при острых состояниях

Уложить пациента

при инфаркте – 2 т. нитроглицерина

при инсульте - 3т. глицина

Срочно вызвать скорую помощь

(телефон – 03, с мобильного телефона - 112 и цифра 3)



# Заболевания органов дыхания

**Пневмония** – воспаление легкого

- **Редко протекает с выраженной лихорадкой**
- **Кашель малопродуктивный**
- **Выраженная одышка**

**Хронический обструктивный бронхит** – воспаление бронхов

- **Субфебрильная температура**
- **Кашель с мокротой**
- **Одышка, вплоть до удушья**

**Необходимо обратиться  
к врачу!**

# Сахарный диабет

## Симптомы:

- Жажда
- Кожные инфекции
- Длительно не заживающие раны
- Боли и онемение ног

## Диагностика:

- Повышение сахара крови больше 5 ммол/л на голодный желудок
- Наличие сахара в моче





# Заболевания опорно-двигательного аппарата

Основными проявлениями являются боль, нарушение функции суставов, переломы костей

- Артрит обменного характера
- Деформирующий артроз
- Подагра
- Остеохондроз
- Плоскостопие
- Остеопороз

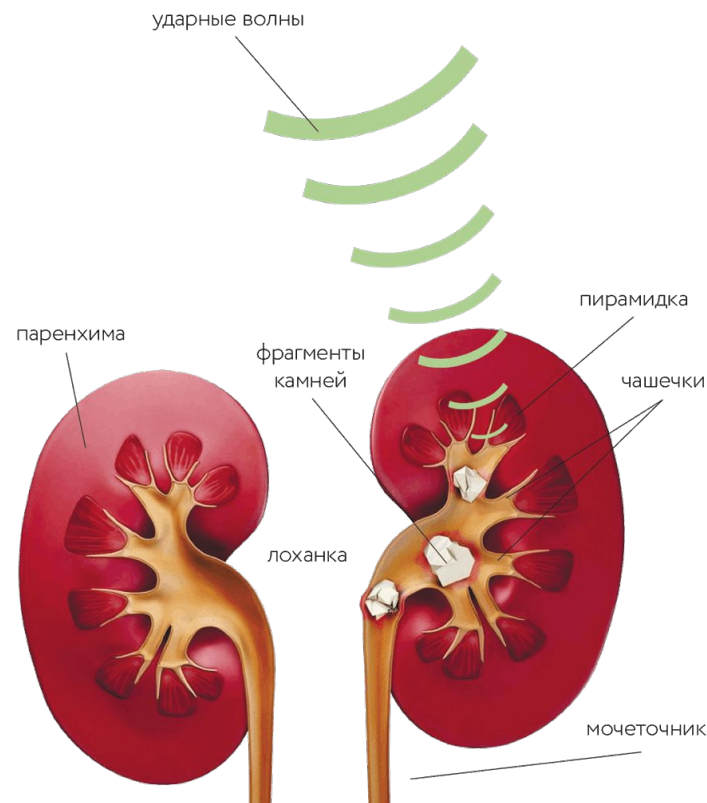
**Обратитесь к врачу!**

# Заболевания мочеполовой системы

- Цистит, пиелонефрит
- Мочекаменная болезнь
- Аденома простаты
- Миомы
- Онкологические заболевания почек и мочевого пузыря

## Симптомы:

Боли, нарушения мочеиспускания, кровь в моче



# Диспансеризация



Вам предстоит пройти диспансеризацию?

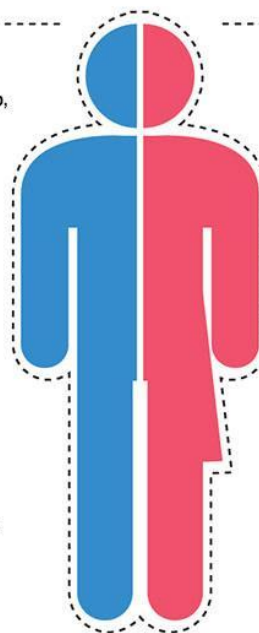
## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Обратитесь в поликлинику, к которой вы прикреплены (иметь при себе паспорт, полис медицинского страхования)

Вы можете пройти диспансеризацию, если ваш год рождения:

год	Годы рождения
2000, 1997, 1994, 1991, 1988,	
1985, 1982, 1979, 1976, 1973,	
1970, 1967, 1964, 1961, 1958,	
1955, 1952, 1949, 1946, 1943,	
1940, 1937, 1934, 1931, 1928,	
1925, 1922, 1919	

Граждане, которым не проводится диспансеризация в текущем году могут пройти профилактический медицинский осмотр



## ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ?

-  В отделении (кабинете) медицинской профилактики поликлиники
-  В регистратуре поликлиники
-  В кабинете участкового врача-терапевта
-  В средствах массовой информации, у родственников и друзей



**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ В ОТДЕЛЕНИИ (КАБИНЕТЕ) МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЛИКЛИНИКИ, К КОТОРОЙ ВЫ ПРИКРЕПЛЕНЫ**

# Как сохранить активное долголетие

- Ведите здоровый образ жизни
- Не увлекайтесь рекламой и самолечением
- Не злоупотребляйте лекарственными препаратами
- Сохраняйте позитивный настрой
- Активно участвуйте в жизни родных и друзей
- общайтесь с природой



**Чтобы дольше жить, надо умирать со смеху!**

Будьте здоровы!