



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Здоровый образ ЖИЗНИ

— это просто



Продолжительность жизни

В Российской Федерации – 71,4 года

В Новгородской области – 68, 7 лет

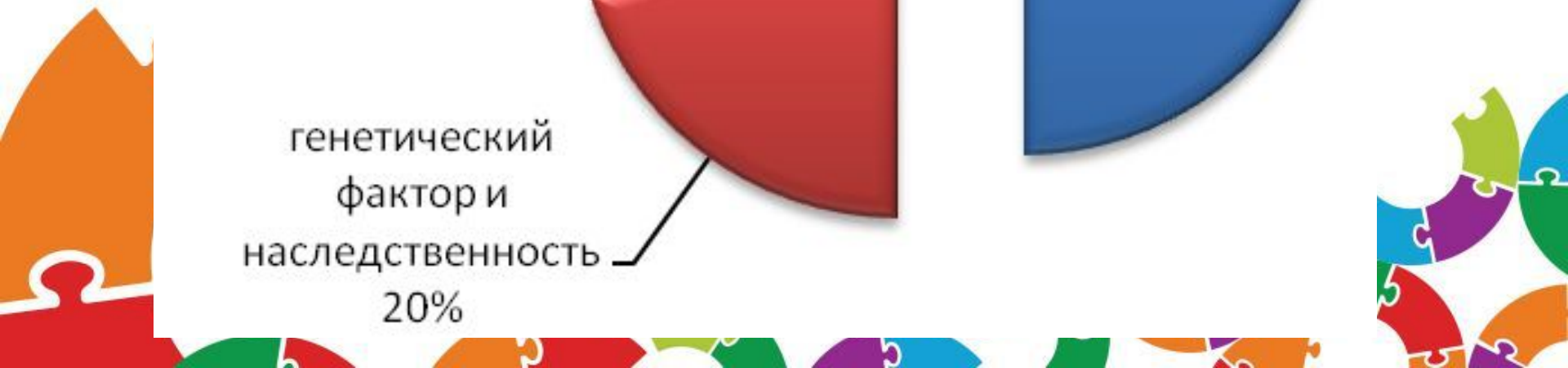
Япония – 82,15

Франция – 81

Доминиканская Республика – 73,1

Гондурас - 71





Причины смерти в РФ

1. Болезни системы кровообращения
2. Новообразования
3. Травмы
4. Болезни органов дыхания
5. Болезни органов пищеварения



Принципы ЗОЖ

- Отказ от вредных привычек
- Контроль АД, сахара и холестерина
- Двигательная активность
- Правильное питание
- Минимизация стресса
- Социальное поведение



4 основных фактора риска

Алкоголь + Табак

+

Неправильное питание

+

Низкая физическая активность

61% Болезни системы
кровообращения

35% Новообразования

42% Болезни органов дыхания

44% Диабет



Правильное питание – рациональное питание

- Энергетическое равновесие (сколько тратим – столько едим)
- Сбалансированность (углеводы, белки, жиры)
- Регулярность (прием пищи 3-4 раза в день)



Алкоголь
в умеренном
количестве

Красное мясо
и сливочное масло
Следует есть
немного

Белый рис, белый
хлеб, каша
Следует есть
немного

Мультивитамины
Рекомендованы
для большинства
людей

Молочные продукты
или кальциевые добавки
1-2 порции ежедневно

Рыба, куриное
мясо и яйца
0-2 порции
ежедневно

Орехи и бобовые
1-3 порции
ежедневно

Фрукты
2-3 порции
ежедневно

Неочищенные
злаки
В большинстве
случаев

Растительные
масла
В большинстве
случаев



Принцип «здоровой тарелки»

- **25%** на тарелке отводится продуктам, являющихся преимущественно источниками полезного белка и жира: мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог
- **30%** - должны занимать овощи (например - салат из свежих овощей или овощное рагу)
- **25%** - отводится на зерновые или бобовые
- **20%** - это свежие фрукты или ягоды
- **200-250 мл** - напитков



Размер индивидуальной порции или правило «ладони»



Режим питания



Распределение суточного рациона по калорийности:

завтрак до работы	- 25-30%
второй завтрак	- 10-15 %
обед	- 40%
ужин	- 20 %

Режим питания

- Три основных приема пищи + 2 дополнительных
- Первый раз в течении 1 часа с момента подъема
- Последний раз за 3-4 часа до отхода ко сну
- Интервал завтрак-ужин не более 10-11 часов



Физическая активность

**10 000 шагов в день –
путь к здоровью**



Чтобы сжечь 150 ккал необходимо:



- 15 минут подниматься по лестнице
- 15 минут бежать (1,5 – 2 км)
- 15 минут ездить на велосипеде
(проехать 6 км со скоростью 20 км/час)
- 20 минут играть в баскетбол
- 20 минут плавать
- 30 минут ходить пешком
(пройти 2,5 км со скоростью 10 км/час)
- 30 минут танцевать (быстрые танцы)
- 45 минут играть в волейбол
- 45 минут мыть окна или пол





Масса тела

Норма



Талия: <94 см — у мужчин
<80 см — у женщин

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса (кг)}}{\text{рост (м)}^2} \rightarrow \text{до 25}$$

Масса тела



ИМТ {

- < 18,5 — дефицит массы
- 25—30 — избыточная масса
- 30—35 — ожирение I степени
- 35—40 — ожирение II степени
- 40—50 — ожирение III степени
- > 50 — ожирение IV степени

Курение

Индекс курения или пачка-лет

Индекс курения = количество сигарет в день \times продолжительность курения (в годах)

- ▶ Индекс курения = 100-300 — умеренный курильщик.
- ▶ Индекс курения >300 — злостный курильщик

Пачка-лет = количество сигарет в день \times продолжительность курения (в годах) / 20

- ▶ Риск развития ССЗ и ХОБЛ высокий, когда ИК > 200 или >10 п/л
- ▶ Риск развития рака легких возрастает в 40 раз у лиц, выкуривающих 40 пачек-лет.

Если бросим курить:

- Через 20 минут пульс и давление снизятся
- Через 24 часа уменьшится риск инфаркта
- Через 2 дня вернется нормальное ощущение вкуса и запаха
- Через 2-3 недели улучшится функция легких, кровообращения
- Через 1 год риск инфаркта снизится вдвое
- Через 5 лет снизится риск онкозаболеваний
- Сэкономим деньги



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше	Артериальная гипертония
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.

По материалам ФГБУ ГНИЦПМ

Холестерин

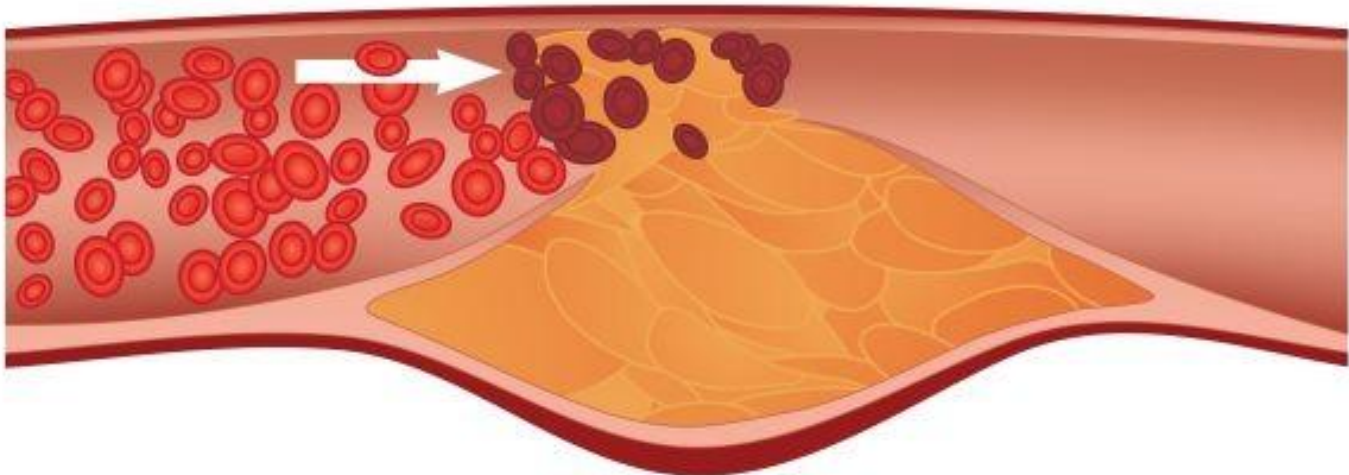
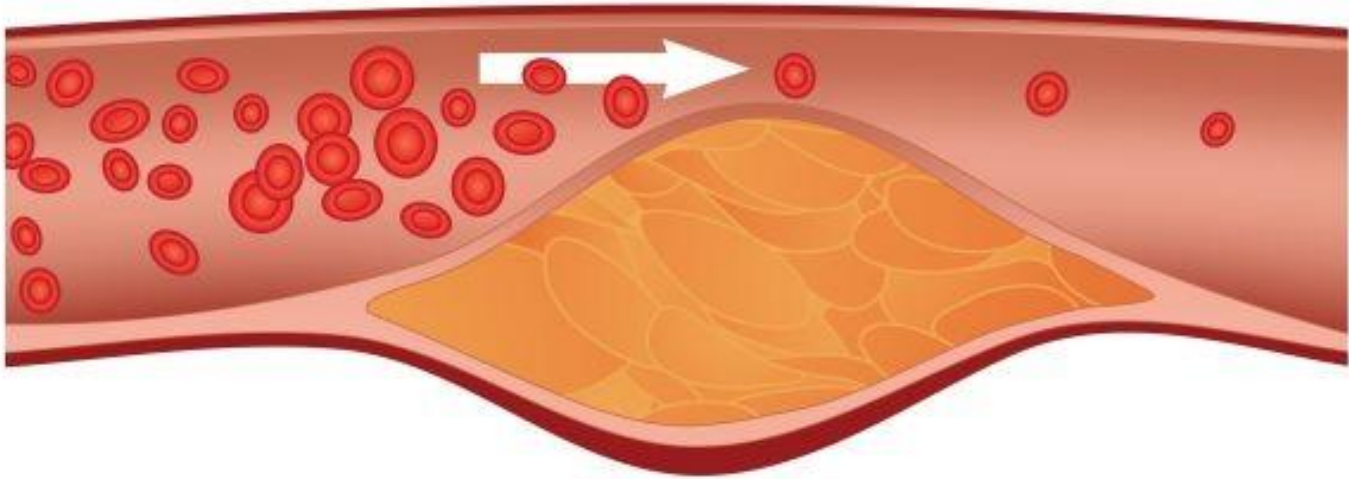
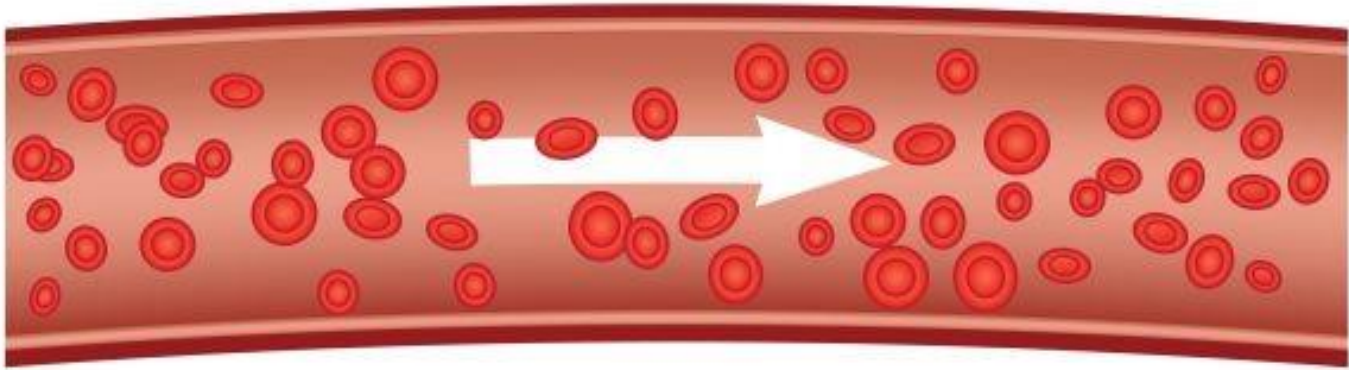
Польза:

- Входит в состав оболочек всех клеток
- Участвую в образовании многих гормонов

Вред:

Откадываается на стенках сосудов, тем самым способствует сужению просвет и образованию бляшки.





Найдите свой уровень холестерина

После 20 лет – 1 раз в 5 лет

После 30 лет – 1 раз в 2 года

После 40 лет – 1 раз в год

Норма

**менее 5,0 ммоль/л общего
холестерина**



**«Полезный»
холестерин
(более 1 ммоль/л)**

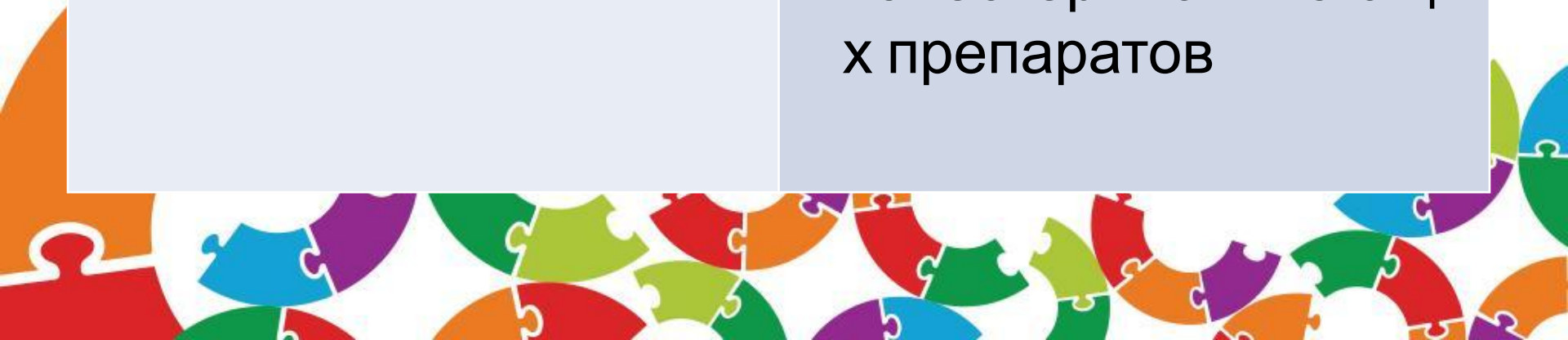
Как повысить?

- Физическая активность
- Отказ от курения

**«Вредный» холестерин
(менее 3 ммоль/л)**

Как снизить?

- Диета с ограничением животных жиров
- Прием холестеринснижающих препаратов



Сахар

Глюкоза — самый важный источник метаболической энергии для большинства клеток, особенно для нейронов и эритроцитов.



Нормальный сахар крови

**от 3,3 до 6,1
ммоль/л**



Повышенный уровень сахара

- Нагрузка на поджелудочную железу
- Кровь при большом содержании глюкозы, становится густой и не проходит через мелкие капилляры, делая уязвимыми стенки сосудов, ткани и кожные покровы

**• Риск развития
диабета**



Стресс

Основные виды стресса

Физиологический стресс – возникает в результате воздействия на человека внешних факторов: холод, жара, боль, жажда, голод и т.д.

Психологический стресс – не имеющий реальных причин, вызванный исключительно фантазиями человека.

Кратковременный стресс - есть самый естественный стресс – организм реагирует на них естественным образом, т.е. так, как реагировал наш пещерный предок, столкнувшись например, нос к носу с тигром.

Характерны- внезапность и быстрое прохождение всех стадий стресса.

Хронический стресс - самый опасный вид стрессов. Невозможно выйти, не прилагая дополнительных усилий. Проблема возникает тогда, когда условия для стресса продолжают дольше, чем может выдержать наш организм.

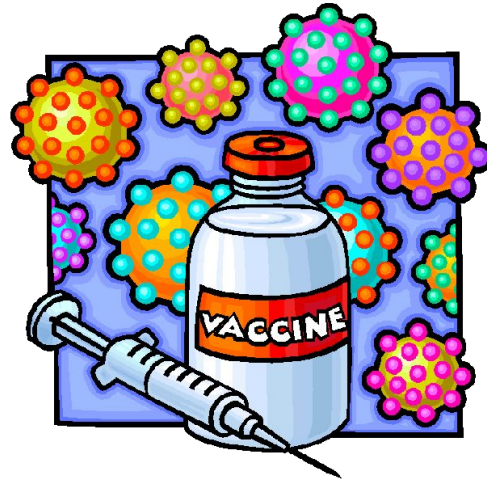
Одна из главных причин затяжного стресса – устойчивое отрицательное психоэмоциональное состояние.



На рабочем месте

- Ладони. Чтобы сбросить нервное напряжение, интенсивно потрите ладони друг об друга до ощущения тепла.
- Кисть левой руки плотно обхватите кистью правой руки. Делайте активные круговые «умывающие» движения в вертикальной плоскости. Поменяйте руки
- Захватите мизинец левой руки (у основания пальца) в кулак правой руки. Медленно, выкручивающим движением (словно снимаете кольцо с пальца), стяните кулак с пальца. Прделайте упражнение со всеми пальцами по очереди. Затем поменяйте руки.
- Уши. Чтобы хорошо *взбодриться* и сосредоточиться на работе, разотрите уши.
Расслабиться. Разомните большим и указательным пальцем ушную раковину левого и правого уха
- Расческа. У каждой женщины в сумочке обязательно есть расческа. Расчесывание волос приятный и легкий способ отвлечься от навалившихся проблем.
- Проглаживайте большим пальцем надбровные дуги

Социальное поведение



Диспансеризация
поможет сохранить
Ваше здоровье!

Центр медицинской
профилактики

Телефон: 96-16-11

Сайт: www.zmp53.ru

Вконтакте: vk.com/zmp53



Помните!

Ваше

здоровье – в

Ваших руках



Спасибо за внимание

