

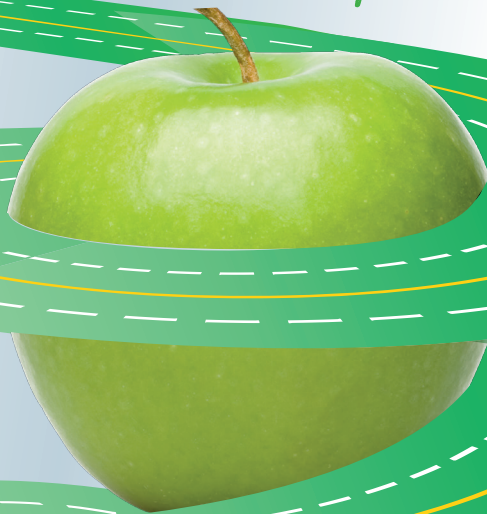
STADA
Diagnostik 

ВОЗЬМИ ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЬ!



РОПНИЗ
Российское общество профилактики
неинфекционных заболеваний

Дневник здоровья



Знать, уметь, делать, чтобы быть здоровым



СОДЕРЖАНИЕ

Дневник здоровья — это ваш путеводитель по дороге к сохранению здоровья!.....	4
Чем опасны отклонения показателей от нормы и к чему это может привести, если вовремя не обратиться к врачу?	6
• Артериальное давление	8
• Это должен знать каждый	9
• Что необходимо знать, уметь, делать.....	10
• Основы здорового питания	10
• Отказ от вредных привычек	20
• Польза физической активности	22
• Соблюдение режима	23
• Снижение уровня стресса	23
• Регулярное медицинское обследование (диспансеризация).....	24
Когда надо вызвать скорую помощь	26
Дневник самоконтроля	28
Рекомендации врача	29
Организаторы акции	30

Москва, 2016

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ — ЭТО ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ДОРОГЕ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ!

Ежедневно мы утопаем в пучине рабочих и бытовых задач, решая которые, мы нередко забываем о самом главном — о себе, о своем здоровье. Мы не находим 15 минут для легкой разминки, не задумываемся о принимаемой пище, откладываем посещение врача.

Чтобы контролировать свое здоровье, правильный вес и физическую активность, много времени и сил не нужно.

Предлагаем вам вести этот удобный и полезный Дневник Здоровья, который поможет Вам в этом.



СОВЕТЫ ПО ВЕДЕНИЮ ДНЕВНИКА ЗДОРОВЬЯ

- ✚ Начните записи с фиксации ваших исходных данных по результатам проведенного исследования. Они послужат отправной точкой для дальнейшего наблюдения за вашим здоровьем.
- ✚ Старайтесь делать записи в Дневник здоровья регулярно (дневник самоконтроля на стр. 28).
- ✚ При обращении к лечащему врачу показывайте свои записи — это поможет врачу при назначении необходимого лечения.



Масса тела




КГ

Рост

М


Окружность талии

СМ

-  у мужчин до 94 см
у женщин до 80 см норма
-  у мужчин 94 - 102 см
у женщин 80 - 88 см повышенная
окружность талии
-  у мужчин >102 см
у женщин > 88 см абдоминальное
ожирение

Индекс массы тела (ИМТ)


КГ/М²

-  16,0 и менее выраженный дефицит
массы тела
-  16,0 - 18,5 недостаточная
(дефицит) масса тела
-  18,5 - 24,9 норма
-  25,0 - 29,9 избыточная масса тела
-  30,0 - 34,9 ожирение первой степени
-  35,0 - 39,9 ожирение второй степени
-  40,0 и более ожирение третьей степени

формула расчета:


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

Сахар в крови

 Норма: <5,6 ммоль/л

ММОЛЬ/Л

Холестерин общий

 Норма: < 5,0 ммоль/л

ММОЛЬ/Л

Артериальное давление

 Норма: < 140/90 мм рт. ст

ММ РТ.СТ.

Пульс

 Норма: 65-75 ударов/мин

В МИН

Ритмичный / неритмичный
(подчеркнуть)

ЧЕМ ОПАСНЫ ОТКЛОНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТ НОРМЫ И К ЧЕМУ ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ, ЕСЛИ ВОВРЕМЯ НЕ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?



Если окружность талии превышает норму — это абдоминальное ожирение, наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения.

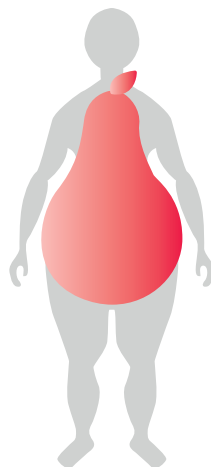
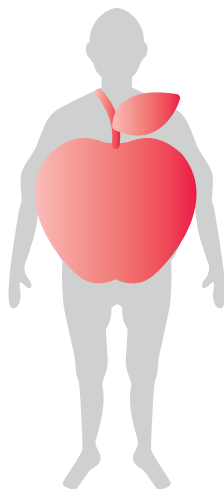
Окружность талии у мужчин >102
у женщин > 88

Мужской тип («яблоко»)

- Избыток жира откладывается в области живота;
- Чаще встречается у мужчин;
- Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Женский тип («груша»)

- Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц;
- Чаще встречается у женщин
- Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует



Ожирение типа «яблоко» более опасно для здоровья. Именно при этом типе чаще развиваются сахарный диабет, артериальная гипертония, инфаркты, инсульты.

Индекс массы тела (ИМТ) — число, показывающее отношение роста и массы тела.

При низком ИМТ (16,0–18,5) возникает риск заболеваний, в частности заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Худоба может привести к недостатку питательных веществ в организме, бесплодию, преждевременному старению, остеопорозу, гормональным нарушениям.

При высоком ИМТ (более 25,0) повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний (в т. ч. гипертонической болезни), сахарного диабета, желчекаменной болезни, нарушений обмена веществ, болезней суставов.



Если уровень сахара в крови повышен, следует его регулярно контролировать и при необходимости обратиться к врачу!

Сахарный диабет диагностируют при уровне глюкозы натощак 7,0 ммоль/л и более и/или при уровне глюкозы 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки.

Люди с повышенным уровнем глюкозы и особенно — с сахарным диабетом, чаще переносят сосудистые и сердечные осложнения.

Диабет, если его не лечить, может привести к тяжелым последствиям — инфаркту, инсульту, снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы, гангренам и ампутации конечностей.

Холестерин — важный строительный элемент клеток, но если его уровень повышен, то это фактор риска атеросклеротического сужения сосудов, которое может вызвать нарушение кровообращения органов и в дальнейшем привести к инфаркту и инсульту.



При отклонении ИМТ, уровня сахара или холестерина необходимо обратиться к врачу!

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Оптимальным считают давление ниже 120/80, нормальным 120–129/80–84 мм рт.ст.

Если Ваше давление находится в пределах 130–139/85–89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным.

При уровне давления 140/90 мм рт. ст. и более диагностируют артериальную гипертонию. Повышенное артериальное давление — ведущая причина развития гипертонического криза и мозгового инсульта. Оно способствует также развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности.



Резкое повышение давления (гипертонический криз) может проявляться головокружением, проблемами со зрением, тошнотой и рвотой, покраснением лица, дрожанием (тремором) рук, учащенным сердцебиением. Регулярно измеряйте давление и обратитесь к врачу!





ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Здоровый образ жизни и укрепление здоровья – основы профилактики неинфекционных заболеваний.

Что такое неинфекционные заболевания?

Неинфекционные заболевания: сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолегочные, сахарный диабет.

Факторы риска неинфекционных заболеваний:

- ▲ Повышенное артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст.);
- ▲ Повышенное содержание холестерина в крови (выше 5,0 ммоль/л);
- ▲ Повышенное содержание сахара в крови (выше 5,6 ммоль/л натощак);
- ▲ Вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем;
- ▲ Избыточная масса тела;
- ▲ Малоактивный образ жизни;
- ▲ Нездоровое питание (избыточное потребление пищи, в особенности жирной и соленой).

Меры профилактики неинфекционных заболеваний:

- ▲ Здоровое рациональное питание;
- ▲ Снижение веса (при его избытке);
- ▲ Регулярная и соответствующая состоянию и возрасту физическая активность;
- ▲ Отказ от вредных привычек;
- ▲ Регулярные обследования;
- ▲ Снижение уровня стресса;
- ▲ Регулярное измерение давления, пульса, уровня сахара и холестерина в крови, знание индекса массы тела позволяет быть в курсе происходящего с вашим организмом, понимать риски развития заболеваний и знать, какие действия следует предпринять для их снижения.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЛАТЬ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Пирамида здорового питания — рекомендованный ежедневный рацион.

Красное мясо и сливочное масло, белый рис, белый хлеб, картофель, сахар — следует есть немного



Молочные продукты или кальциевые добавки:
1-2 порции ежедневно



Рыба, птица, яйца: 0-2 порции ежедневно



Орехи и бобовые: 1-3 порции ежедневно



Фрукты и овощи: 2-3 порции ежедневно



В большинстве случаев можно употреблять неочищенные злаки и растительные масла



Ежедневные физические нагрузки и контроль за весом





Основа рациона питания — полезные углеводы: неочищенные злаки, овощи (кроме картофеля), фрукты и бобовые. Ежедневно необходимо потреблять 400-500 г овощей и фруктов. Хлеб следует выбирать из цельного зерна или с добавлением отрубей.



В приготовлении пищи использовать только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.). Следует избегать жареных блюд и блюд, приготовленных во «фритюре».



Птица (курица, индейка, утка), яйца, рыба и морепродукты являются полезными источниками животного белка. В день 150-200 г одного из этих продуктов. Рыбу следует потреблять не реже 2-х раз в неделю. Птицу следует употреблять без кожи.



Грибы, орехи и семена (подсолнечника, тыквы, кунжута) — дополнительные источники растительного белка. Добавьте их в блюда — в салат, омлет, овощной гарнир или суп.



Кальций — важен! Молочные продукты — основные источники кальция! Рекомендуется 1-2 порции ежедневно. Для ограничения животных жиров (и профилактики развития атеросклероза), следует потреблять низкожировые и обезжиренные молочные продукты: молоко, кефир и йогурт 0-2% жирности, сыр — 4-17%, творог 0-5% жирности, сметану — не более 10-15%. Ограничить употребление сливок и сливочного масла.

Если потребление молочных продуктов невозможно — ежедневный прием кальцийсодержащего препарата.



Ограничение животных насыщенных жиров! Сократить потребление красных сортов мяса (говядина, свинина, баранина) до 2-3 раз в неделю, а мяскоколбасных изделий (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты) и субпродуктов (печень, язык) — до 1-2 раз в месяц.



Сахар — умеренно! В день не более 6 ч.л. или кусков сахара. Следует ограничить потребление сладких газированных напитков и кондитерских изделий — последние содержат не только сахар, но и насыщенные жиры.



Соль — не более 5 г в сутки, т.е. 1 ч. л. «без верха» с учетом приготовления блюд и потребления уже готовых пищевых продуктов. Ограничьте прием маринованной и консервированной продукции, соленых блюд и откажитесь от привычки досаливать уже приготовленное блюдо. В салатах и рыбных блюдах соль можно заменить лимонным соком.



Завтрак — важен! Самый оптимальный вариант — это каша, а самый идеальный — каша из овсяных хлопьев «Геркулес», дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами. Традиционную яичницу или омлет дополняйте овощным салатом и зеленью, а творог и йогурт — зеленью, овощами, фруктами, ягодами, орехами или сухофруктами. Порция утреннего напитка должна быть больше обычной — не менее 250-300 мл.



Обед и ужин. Самое правильное — это порция рыбы (морепродуктов), птицы или отварной говядины с крупным или овощным гарниром и салат из свежих овощей, заправленных растительным маслом, а на десерт — фрукты или ягоды. Нет обязательного правила: употреблять на обед — мясо, а на ужин — рыбу, выбор только за вами.



Традиционный прием чая сопровождайте сухофруктами, сушеными орехами, ягодами и фруктами. Отдавайте предпочтение пастиле, зефиру и мармеладу. Они содержат меньше насыщенных жиров по сравнению с другими сладостями, однако, содержание сахара в них и калорийность — высокие. «Низкокалорийные» сладости — это миф!



Контроль веса. Следите за основными параметрами тела: вес и окружность талии. Взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2х раз в месяц, утром натощак — до завтрака.



Физическая активность. Самым доступным контролируемым видом ежедневной двигательной активности является ходьба. Оптимально выполнять 10 000 шагов в день под контролем шагомера.





сон;
ужинать
стоит за 3-4
часа до сна

между завтраком
и ужином должно
проходить 10-11
часов

7:00-8:00
завтрак



18:00
ужин

Режим питания: в течение дня оптимально 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин), первый прием пищи — в течение первого часа с момента пробуждения, а последний — за 3-4 часа до отхода ко сну. Оптимально, чтобы интервал между завтраком и ужином составлял 10-11 часов. Поскольку у большинства жителей нашей страны завтрак приходится на временной интервал с 7:00 до 8:00 часов утра, то и ужинать рекомендуется не позднее 18:00 часов.



Принцип «Здоровой тарелки» поможет выполнить вышеперечисленные советы:

25%

Источники полезного белка: мясо, рыба, морепродукты, яйца, творог

25%

Зерновые или бобовые

30%

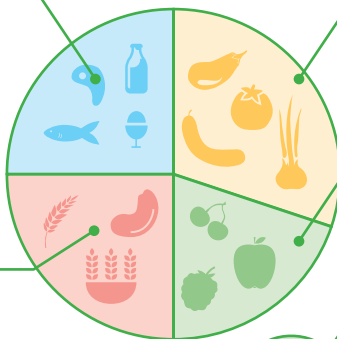
Овощи (салат из свежих овощей или овощное рагу)

20%

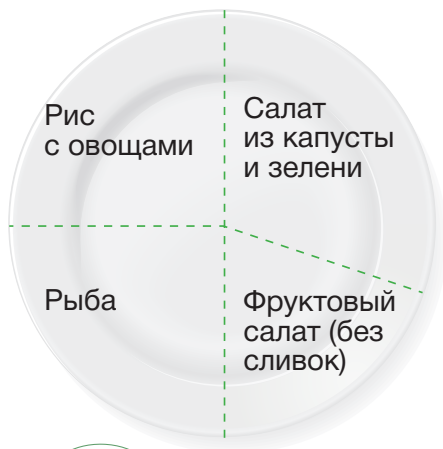
Свежие фрукты или ягоды

200-250 мл

Напиток



Чай



Сок

КОГДА СЛЕДУЕТ ЗАДУМАТЬСЯ О СНИЖЕНИИ ВЕСА?

- Если индекс массы тела (ИМТ) более 25 для лиц моложе 60 лет и ИМТ более 30 для лиц 65 лет и старше.
- Если окружность талии у мужчин более 102 см, а у женщин – более 88 см.

КАК ПОСЧИТАТЬ ЭНЕРГИЮ, ПОСТУПАЮЩУЮ С ПИЩЕЙ?

Каждый продукт обладает пищевой ценностью – энергией, которая традиционно выражается в килокалориях (ккал). Суточная калорийность рациона равна сумме энергии всех пищевых продуктов, потребленных за день.

Калорийность основных продуктов питания (на 100г продукта в ккал).

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ККАЛ
Молоко, кефир, йогурт до 1%	30
Молоко, кефир, йогурт 1,2%-2,5%	50
Молоко, кефир, йогурт 3% и более	65
Сгущенное молоко	330
Творог 0 - 4,0% жирности	115
Творог 5,0% и более	170
Сырки творожные, творожная масса	240
Сметана (10-15%)	160
Сметана (более 25% жирности), сливки	300
Сыр твердый (5-24,9% жирности)	110
Сыр твердый (свыше 25,0% жирности)	365
Сыр белый: брынза, моцарелла и т.д.	260
Сливочное масло	750
Мороженое	200
Майонез	630
Карамель	350
Шоколад	550

Мармелад, пастила, зефир	280
Халва	500
Пирожное	350 - 750
Крупы	150 - 200
Макароны	300
Фрукты	30 - 50
Овощи	10 - 40
Картофель	80
Рыба: треска, навага, горбуша	10 - 110
Рыбные консервы в масле	250
Говядина приготовленная	260
Свинина приготовленная	560
Курица, индейка с кожей	220
Курица, индейка без кожи	140 - 160
Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	210
Сдобные булочки	250 - 300
Сахар	370
Хлеб ржаной	170
Яйцо	160
Колбаса вареная, сосиски	250 - 300
Колбаса полукопченая	450
Колбаса сырокопченая	500 - 600
Окорок, корейка свиные	500 - 600
Сладкие газированные напитки	50 - 100
Пельмени мясные	250 - 300
Печень, язык	200 - 250



Расход энергии организмом зависит от интенсивности вида деятельности:

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ЗАТРАЧЕННАЯ ЭНЕРГИЯ В ККАЛ/ЧАС
Сон	50
Отдых в положении лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в положении сидя	110 - 190
Домашняя работа: мытье окон, глажение и ручная стирка белья	240
Работа в положении стоя	160 - 180
Спокойная ходьба	190 - 250
Быстрая ходьба	300 - 360
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Плавание	180 - 400
Езда на велосипеде	210 - 540



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Алкоголь и курение пагубно сказываются на здоровье.

Исследования доказывают, что у курильщиков сердечные приступы случаются вдвое чаще, чем у некурящих. Никотин вызывает спазм и повреждение сосудов, повышение артериального давления. Этанол в алкоголе также ухудшает проходимость сосудов, увеличивая риск образования тромбов, и приводит к недостаточному кровоснабжению органов. Сердце начинает биться неритмично и повышается риск внезапной остановки сердца.

Хорошая новость заключается в том, что отказ от никотина и алкоголя позволяет организму со временем восстановиться и снизить риск возникновения сердечных заболеваний.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

- 1 шаг — Проанализируйте почему вы курите, так ли уж это вам необходимо. Регистрируйте хотя бы в течение нескольких дней каждую выкуренную сигарету и ее реальную потребность для себя. Старайтесь избавиться от автоматического курения, меняйте сорт сигарет, место для зажигалки, пачки сигарет.
- 2 шаг — Старайтесь найти замену курению как времяпрепровождению, избегайте компаний курящих.
- 3 шаг — Наметьте день полного отказа от курения. Скажите своим друзьям о намерении бросить курить — теперь нет шага к отступлению.
- 4 шаг — Если почувствуете, что не можете бросить курить самостоятельно, обратитесь к врачу за выбором подходящего для вас способа отказа от курения.



КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ!



Оценить риск для здоровья при употреблении алкоголя поможет понятие «**стандартной дозы**».

Стандартная доза – это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится 10 г чистого спирта. Приблизительно это:



30 мл крепкого
напитка
(40% об.)



100 мл вина
(13% об.)



250 мл пива
(5% об.)



Помните: Бывают ситуации, когда даже одна или две стандартные дозы — слишком много и опасно для здоровья. Например:

- △ если вы страдаете хроническими заболеваниями;
- △ если вы принимаете определенные лекарственные средства;
- △ при вождении автомобиля или управлении машинным оборудованием;
- △ при беременности или кормлении грудью.



Больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями употребление алкоголя и курение запрещено.



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Занятия регулярными физическими упражнениями, соответствующими возрасту и состоянию человека, укрепляют сердце, сосуды, снижают кровяное давление и уровень «плохого» холестерина, снижают уровень стресса. Активный образ жизни предупреждает и развитие ожирения, которое тоже ведет к возникновению проблем со здоровьем.

Следует заниматься теми видами физической активности, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддержать регулярность занятий.

Рекомендуем перед началом занятий посоветоваться со своим лечащим врачом.

Сначала лучше воздержаться от слишком интенсивных или несвойственных вашему образу жизни занятий, например, силовых упражнений.

Ограничьте время перед телевизором и за компьютером, больше гуляйте, двигайтесь, проводите время на свежем воздухе. В качестве нагрузок подходит ходьба в умеренном темпе, а также аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи. Для начала достаточно 10-15 минут, затем следует постепенно увеличивать период занятий. В целом предпочтительно уделять физическим нагрузкам около часа в день.



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА



Важен полноценный сон не менее 7-8 часов в сутки, лучше в одно и то же время. Для улучшения засыпания полезны: спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина в вечернее время, отказ от просмотра телевизора, теплый чай с успокаивающими травами, молоко с медом.



СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА



Избежать конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать можно. Наихудший способ «разрядиться» — сорвать обиду, злость на близких людях. Надо избегать состояния переутомления, особенно хронического. Чередуйте занятия умственной и физической работой.

Можно научиться снижать психоэмоциональное напряжение (стресс). Помогают упражнения с глубоким дыханием.

Попав в неприятную, волнующую ситуацию, рекомендуется сделать паузу, прежде чем выразить свой гнев, недовольство. Смените тему разговора, не принимайте решений без обдумывания последствий и с учетом разных вариантов этих решений.

Если вы испытываете стресс — посоветуйтесь со специалистом.



РЕГУЛЯРНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ (ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ)

Зачастую мы посещаем врачей нерегулярно, лишь в случае крайней необходимости, полагая, что, раз ничего не болит, значит, все хорошо, или надеясь, что «пройдет само».

Однако многие хронические заболевания на ранних стадиях протекают бессимптомно, поэтому, чем раньше выявить начальные проявления болезни или риск их развития, тем успешнее будет лечение.

Именно для этих целей проводится **диспансеризация**. Помимо раннего выявления болезней и их факторов риска, она обеспечивает проведение необходимых лечебных и профилактических мер и, при необходимости, проводится **диспансерное наблюдение**.

Кто подлежит диспансеризации?

Диспансеризация проводится один раз в три года, начиная с 21 года. Если в текущем году ваш возраст делится на «3» (т.е. Вам 21, 24, 27, 30, 33 года и т.д.), тогда вам необходимо пройти диспансеризацию. Если Ваш возраст на «3» не делится, то Вы можете пройти профилактический осмотр по сокращенной программе.

Где можно пройти диспансеризацию?

Диспансеризацию можно пройти в поликлинике по месту прикрепления. Там же можно получить подробную информацию о том, как подготовиться к диспансеризации, когда и куда прийти.

Дополнительные методы обследования определяет врач в зависимости от наличия или количества факторов риска и характера заболевания.



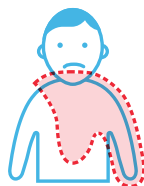
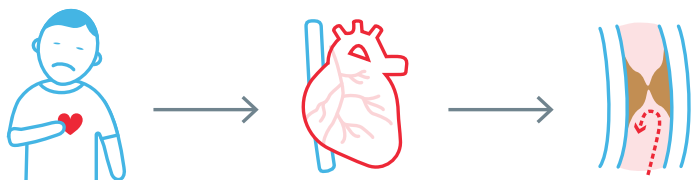


**ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОСТРЫХ,
ЖИЗНЕУГРОЖАЮЩИХ СОСТОЯНИЙ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ**

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП (острый коронарный синдром)

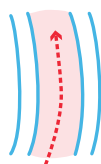
ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Закупорка сосуда, который обеспечивает сердце кровью.



СИМПТОМЫ

Интенсивная боль или чувство жжения в грудной клетке распространяется в левую руку, длится более 20 минут.



90 МИНУТ

**ЗА ЭТО ВРЕМЯ
КРОВОТОК
ДОЛЖЕН БЫТЬ
ВОССТАНОВЛЕН**

ЧТО ДЕЛАТЬ?



**ПОСЛЕ ПОЯВЛЕНИЯ
СИМПТОМОВ
НЕОБХОДИМО СРАЗУ
ЖЕ ОБРАТИТЬСЯ
ЗА МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩЬЮ**



НЕ САДИТЕСЬ ЗА РУЛЬ!

ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

С городского или мобильного: **103**
Единый номер экстренных служб: **112**

**РАЗЖУЙТЕ И ПРОГЛОТИТЕ ТАБЛЕТКУ
АСПИРИНА (300–500 мг), если у вас нет аллергии**

УСПОКОЙТЕСЬ,

попросите родственников или соседей встретить бригаду скорой помощи

**ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОСТРЫХ,
ЖИЗНЕУГРОЖАЮЩИХ СОСТОЯНИЙ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ**

ИНСУЛЬТ

распознать инсульт поможет быстрый тест

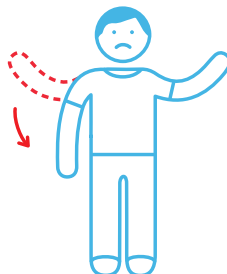
ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА:

- 1 Улыбнуться:** лицо и улыбка асимметричны, уголок рта не поднимается



- 2 Высунуть язык:** язык имеет неправильную форму, западает

- 3 Поднять обе руки:** одна или обе руки произвольно опускаются



ГЦХ!

- 4 Повторить простое предложение:** речь невнятная



**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ
ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ ПРИЗНАКОВ ИНСУЛЬТА,**

даже если симптомы исчезли

Дата	Артериальное давление	Пульс	Общий холестерин	Сахар крови	Примечание (самоконтроль, рекомендации врача)

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

- Отказаться от курения, обратиться в лечебное учреждение в «кабинет по отказу от табака»;
- Уменьшить употребление алкоголя, обратиться в лечебное учреждение для оказания помощи по отказу от алкоголя;
- Оптимизировать питание: при приготовлении пищи заменить жарку отвариванием, запеканием, тушением на пару. Уменьшить количество высококалорийных продуктов и блюд, сдобы, выпечки, майонеза, колбасы, сосисок. Увеличить потребление блюд из рыбы, круп, ввести в рацион бобовые (горох, фасоль, чечевица). Увеличить в рационе количество мяса (кролик, птица), потребление клетчатки (овощи и фрукты, ягоды). Ограничить потребление животных жиров, сладостей, соленой и копченой пищи.
- Оптимизировать двигательный режим: аэробные нагрузки, ходьба, скандинавская ходьба, ходьба по лестнице, плавание, бег, езда на велосипеде, танцы, ежедневный комплекс упражнений, увеличение силы мышц. Ваш девиз: «Десять тысяч шагов в день для здоровья!»
- Посещение кабинета или отделения профилактики, Центра Здоровья в вашем лечебном учреждении.

Организаторы акции:



Любая история успеха начинается с хорошей идеи. Компания STADA подтверждает это правило. В 1895 году в немецком городе Дрезден у фармацевтов возникла идея создания стандартизированного производства лекарственных препаратов для обеспечения эффективного и недорогого общественного здравоохранения — так родилась STADA. Название компании представляет собой аббревиатуру, что в переводе с немецкого означает «Стандарт препаратов немецких аптек».

Спустя десятилетия фармацевтика, безусловно, изменилась, но стратегия компании осталась прежней. И сегодня продукция под брендом STADA — это современные безопасные и качественные лекарственные средства, поскольку забота о здоровье и благополучии людей — наивысший приоритет STADA, как тогда, так и теперь.

Компания STADA — независимая международная компания, один из ведущих производителей качественных и недорогих дженериков, а также хорошо известных брендированных продуктов.

На сегодняшний день продуктовый портфель STADA в России включает более 150 наименований лекарственных средств различных АТС-классов и форм выпуска, произведенных ведущими российскими и международными фармкомпаниями — НИЖФАРМ, STADA AG, Nemofarm A.D и Grünenthal и др.

Подробнее о компании: www.stada.ru



Материал подготовлен сотрудниками отдела профилактики ХНИЗ в первичном звене здравоохранения и группы по связям с общественностью ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России.

Составители:

А.М. Калинина, проф., М.В. Лопатина, ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России.

В рамках Всероссийского социального проекта «Дорога здоровья: мобильная профилактика».



