



Здоровое питание – это выгодно!

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.



9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.



2 основных принципа здорового питания: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

1 ПРИНЦИП

Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит



Калорийность пищи определяется соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах.



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА, КГ}}{\text{РОСТ,}^2 \text{ М}}$$

ИМТ от 18,5 до 25 - вес в норме.

ИМТ меньше 18,5 - дефицит массы тела.

ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.

ИМТ более 30 - ожирение.

2 ПРИНЦИП

Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах



Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:

кальций и витамин **D** содержатся в молоке, витамин **B¹²** - в молоке и мясе, витамин **C** – только в овощах и фруктах, витамин **PP** – в мясе, бобах и крупах. Отказ от какой-либо группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов и микроэлементов.



Ежедневный рацион

Зерновые продукты – 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки).

Овощи и фрукты - 5-9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или стакану фруктового сока.

Богатые белком продукты – 4-6 порций (молоко, сыр, бобы, яйца, орехи, мясо, рыба). Мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 4,3 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 2-3 раза больше (9-10 миллионов человек).

СИМПТОМЫ



ПРОФИЛАКТИКА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Продукты цельнозерновые.
Достаточное потребление овощей и фруктов.
Ограничение сахара и соли.



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50%.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

У курильщиков риск заболеть на 90% выше, чем у некурящих.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них заболевания

ПОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ, ЕСЛИ:

У Вас избыточная масса тела, особенно - абдоминальное ожирение (окружность талии >102 см у мужчин и > 88 см у женщин)



Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет

У Вас низкий уровень физической активности

Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг

Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови

У Вас артериальная гипертония (артериальное давление > 140/90 мм рт.ст.)

У Вас низкий уровень "хорошего" холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям - сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Мясопродукты

говядина - 20 кг



баранина - 3 кг

свинина - 18 кг



птица - 31 кг

мясо других животных - 1 кг

Рыбопродукты

22 кг



Яйца - 260 шт.



Масло

растительное -

12 кг



Соль поваренная -

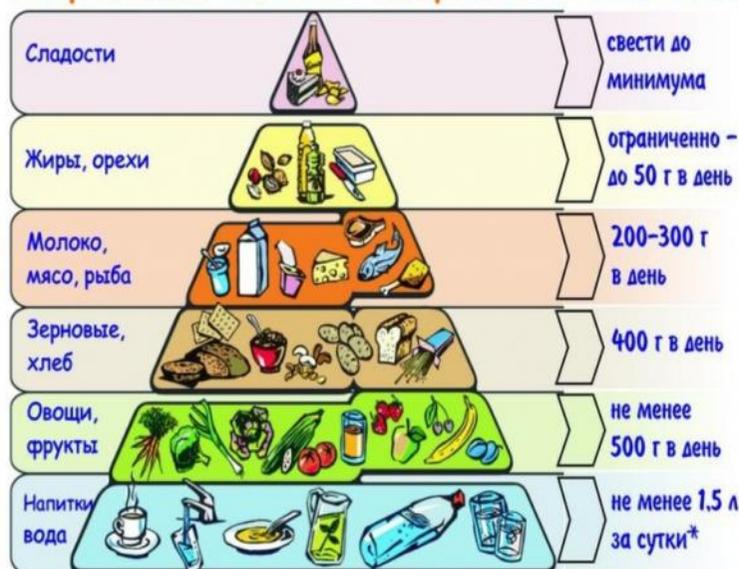
4 кг

Рекомендации разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционных заболеваний и состояний, обусловленных недостатком микронутриентов.

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов отвечают современным требованиям здорового питания, учитывают химический состав и энергетическую ценность пищевых продуктов, обеспечивают расчетную среднестатистическую потребность в пищевых веществах и энергии, а также разнообразие потребляемой пищи.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ОТВЕЧАЮЩИХ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Пирамида Вашего здорового питания!



* при наличии заболеваний - уточнить у врача



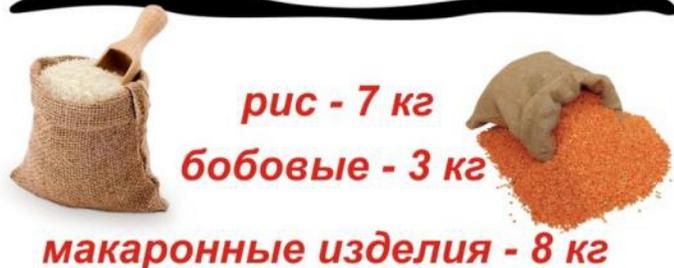
Рекомендовано в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 августа 2016 г. № 614

Хлебные продукты

мука - 64 кг
(30% - сорта грубого помола)



крупы - 14 кг



Овощи и бахчевые



Фрукты



Молоко и молокопродукты

молоко, кефир, йогурт



творог



масло животное - 2 кг

сметана, сливки
с жирностью 10-15% - 3 кг

сыр - 7 кг



АЛКОГОЛИЗМ

один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

БЕРЕМЕННОСТЬ

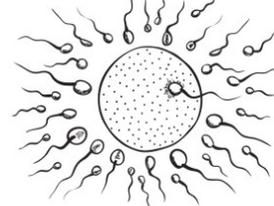
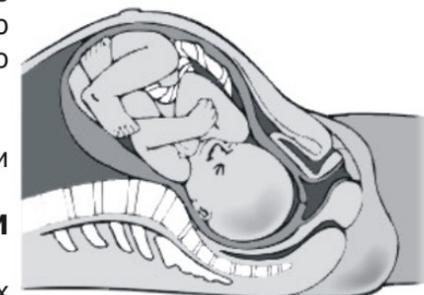
Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в нервную систему будущего ребенка, прежде всего повреждается головной мозг.

1. «АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»

Целый ряд расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.

2. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЕННЫЕ УРОДСТВА

Употребление спиртного на ранних сроках также чревато возникновением генетических дефектов и врожденных уродств.



РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ

1. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ

2. СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ

До 70 % от нормы.

3. ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК

4. ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА

5. ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Во внешности появляются женские черты.



ЖЕНЩИНЫ

1. РАССТРОЙСТВО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

2. КЛИМАКС наступает на 10-15 лет раньше.

3. БЕСПЛОДИЕ

4. ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

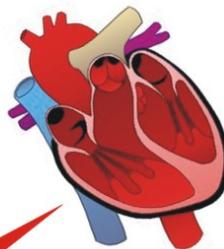
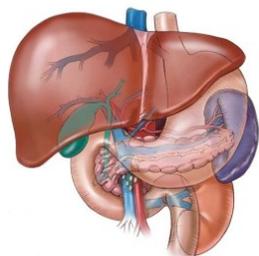
Проявление мужских черт во внешнем облике.



КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

ПЕЧЕНЬ

1. ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ
2. ЦИРРОЗ
3. ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
4. ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ



СЕРДЦЕ

1. АРИТМИЯ
2. ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ



ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

1. ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ
2. ПЕРИТОНИТ
3. ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

КРОВЬ

1. АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ
2. АНЕМИЯ



СОСУДЫ

1. АТЕРОСКЛЕРОЗ
2. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
3. ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

Зависимости, которые вредят здоровью, отношениям, саморазвитию, материальному положению, называют вредными привычками.

Все они не несут в себе ничего хорошего, они превращают человека в заложника, делают его зависимым от определенного фактора.

Вредные зависимости оказывают негативное влияние на здоровье человека и вызывают следующие проблемы:

устойчивые заболевания нервной системы;

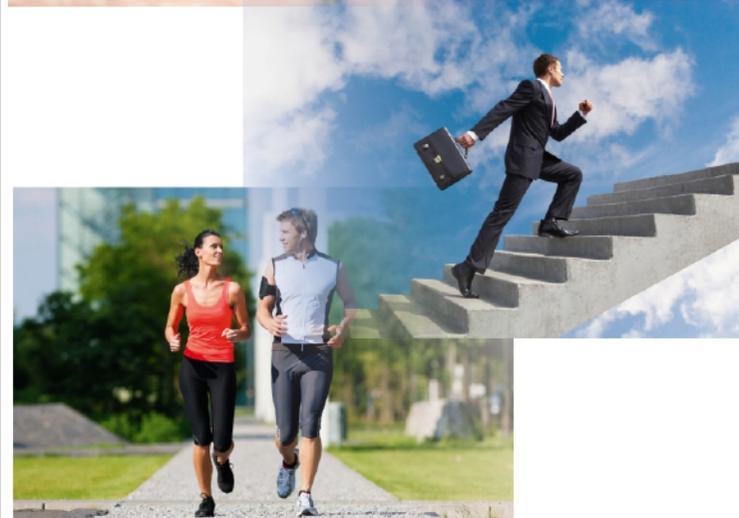
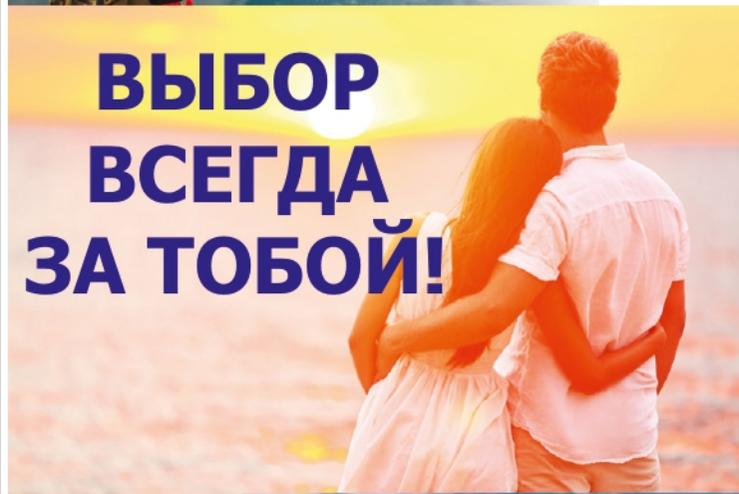
- патологии сердца, кровеносной системы;
- отрицательное влияние на мозг;
- онкологические заболевания;
- проблемы с функционированием желудочно-кишечного тракта;
- плохая память;
- ухудшение зрения, слуха, обоняния;
- заболевания печени, мочеполовой системы;
- интоксикация организма, отравление токсинами и ядами, снижение иммунитета.

Давно доказано, что зависимости и их вредные последствия плохо сказываются на здоровье и психике окружающих.

Курение сокращает жизнь на 10-15 лет.

Человек, начинающий регулярно принимать алкоголь с 16 лет сокращает свою жизнь на 23 года.

Употребление наркотиков укорачивает жизнь в среднем на 35 лет. Даже одна доза наркотика может лишить подростка жизни.



Министерство здравоохранения
Пензенской области

ГБУЗ «Пензенский областной
центр медицинской профилактики»

ЧЕМ ОПАСНЫ ВРЕДНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ

**телефон горячей линии
по отказу от курения
8 (8412) 45-42-62**

**телефон доверия
ГБУЗ «Областная
наркологическая
больница»
8 (8412) 45-31-09**



Курение табака

Эта вредная привычка является глобальной проблемой современности, поскольку с каждым годом стремительно «молодеет». Табакокурение приравняют к зависимости от алкоголя, поскольку в обоих случаях человек может погибнуть от смертельных заболеваний. В одной сигарете содержится порядка 4 000 химических соединений, 40 из которых являются опасными для здоровья ядами. После произвольного вдыхания табачного дыма (это касается здоровья пассивных курильщиков) в организме тоже преобладают патологические процессы, которые провоцируют такие радиоактивные вещества, как полоний, висмут.



РАК ЛЕГКИХ

РАЗРУШЕНИЕ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ



РАК ЯЗЫКА



ИНСУЛЬТ ИНФАРКТ МИОКАРДА



ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ



Алкоголизм

Употребление алкоголя в большом количестве это не просто зависимость. Это огромный вред для здоровья. Механизм отравления основан на влиянии такого ядовитого вещества как этанол или этиловый спирт. Чрезмерные прикладывания к рюмке вызывают стойкие психические нарушения, наблюдается потеря памяти, развивается алкогольная энцефалопатия, которая представляет собой комплексный психоз, синдром «белой горячки». Алкоголь оказывает негативное влияние на печень, которая берет на себя основной удар. Цирроз печени – это медленная, но неизбежная смерть.

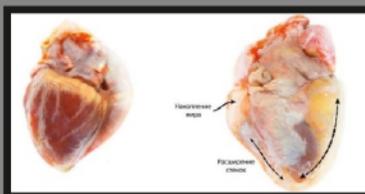


ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНОСТИ



АТРОФИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

АЛКОГОЛЬНАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ



ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ



ВРОЖДЕННЫЕ ПОРОКИ РАЗВИТИЯ



Наркомания

Страшнее алкоголизма может быть только употребление наркотиков, которые нередко состоят из химических вредных компонентов. Влияние вредных привычек на организм человека огромен. Наркотики поражают нервную систему, происходит полное изменение здорового организма в худшую сторону. Человек, принимающий наркотики, со временем становится зависимым от того состояния, в котором он пребывает, забывая об опасности вредных веществ. При постоянном приеме доз развивается хроническое отравление организма. Наркоманы, в отличие от здоровых людей, чаще впадают в депрессию, заканчивая жизнь самоубийством. Нередки случаи передозировок со смертельным исходом. Это риск заражения СПИДом и другими инфекциями, которые передаются через кровь.



ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНОСТИ

ПАНКРЕОНЕКРОЗ



ГАНГРЕНА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА



ВСЕ ЧТО ТЫ НЕ ПОДОЗРЕВАЛ ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

В условиях, когда курение в общественных местах всё больше ограничивается, а цены на табак ощутимо повышаются, все более популярными становятся электронные сигареты.

Многие уверены в том, что вред от электронных сигарет намного меньше, чем от обычных. А в Интернете появилось огромное количество статей, доказывающих, что такой вид курения не только безвреден, но и даже в некотором роде полезен.

А действительно, задумывались ли вы о том, электронные сигареты вредны или нет?



Электронная сигарета - устройство, разработанное в качестве альтернативы обычным сигаретам, по принципу работы напоминает ингалятор. В основе устройства лежит генератор холодного пара. Пар выделяется из ароматизированной жидкости, заправленной в картриджи. Картриджи делятся на группы по содержанию никотина: крепкий, средний, легкий, безникотиновый. По утверждениям производителей, электронная сигарета позволяет контролировать как физическую (картриджи с разным содержанием никотина), так и психологическую (воспроизведение ритуала курения) зависимость.

Учеными-исследователями из Американской организации FDA (Food and Drug Administration) было доказано присутствие в жидкости для электронных сигарет канцерогенных веществ. При этом концентрация веществ, провоцирующих развитие онкологических заболеваний, соответствует их содержанию в обычной сигарете. Устройства, созданные как безопасная для здоровья альтернатива курению сигарет, содержат опасные токсины.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НАНОСЯТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНЫЕ СИГАРЕТЫ

В соответствии с отчетом FDA, в рамках лабораторных исследований 19 видов электронных сигарет от разных производителей, было выявлено высокое содержание в их дыме различных химикатов, в том числе, таких, как диэтиленгликоль, входящего в состав антифриза, и нитрозаминов, приводящих к возникновению рака. Кроме того, экспертиза доказала наличие примеси никотина даже в составе наполнителя тех устройств, где, по заверениям производителей, его нет.

ВРЕДНА ЛИ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА

ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ



Вред от никотина из электронных сигарет такой же, как и от обычных. Если курить в закрытом помещении, то воздух насыщается никотином. Когда же в таком помещении находятся другие люди, они вынуждены дышать этим наркотиком. И пусть концентрация его в воздухе будет не очень высокая, но все же он успевает подействовать на людей его вдыхающих. Ведь безопасного количества никотина для человека не существует.

ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ



Никотин и беременность, равно как и рождение здорового, крепкого малыша — вещи абсолютно не совместимые. Даже малые дозы никотина серьезно вредят здоровью женщины и ребёнка. Не существует никакой, даже теоретически минимальной дозы никотина, безопасной для человека. А уж тем более для беременной женщины. Так что применение электронных сигарет во время беременности абсолютно не допустимо.

ДЛЯ ДЕТЕЙ



Покупателей электронных сигарет интересует, вредна ли она для детей, если они пребывают рядом с курящим.

Да, вредна: ведь дети будут вынуждены вдыхать никотин. А детский организм намного более уязвим к этому наркотическому яду, чем взрослого. Вывод один — ни в коем случае нельзя употреблять электронные сигареты, если рядом с вами ребёнок.

НАЛИЧИЕ В ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЕ

НАРКОТИКА - НИКОТИНА

ДЕЛАЕТ ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕСЬМА ОПАСНЫМ



ГБУЗ "Пензенский областной центр медицинской профилактики"

ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ!

ЧЕРЕЗ

20 минут пульс и давление возвращаются к норме.

8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.

24 часа угарный газ выводится из организма.
Легкие очищаются.

48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.

1 месяц улучшается цвет лица.

3 месяца улучшается функция легких.

5 лет риск сердечного приступа и инсульта снижается наполовину.

10 лет риск развития рака легких снижается в 2 раза.

15-20 лет все функции организма восстанавливаются.

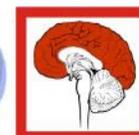


КУРЕНИЕ - ВРЕД ЗДОРОВЬЮ!

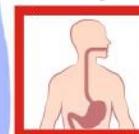
**СЕРДЦЕ
ИНФАРКТ**



**МОЗГ
ИНСУЛЬТ**



**ОРГАНЫ
ПИЩЕВАРЕНИЯ**



**РАК, ГАСТРИТ,
ЯЗВА**

**ОРГАНЫ
ДЫХАНИЯ
РАК, БРОНХИТ,
ЭМФИЗЕМА**

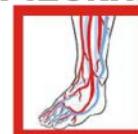


**КОСТНАЯ
СИСТЕМА
ОСТЕОПОРОЗ**

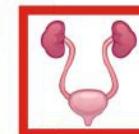


**НЕРВНАЯ
СИСТЕМА
НЕВРИТЫ**

**ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ
СОСУДЫ
ГАНГРЕНА,
АМПУТАЦИЯ
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



**МОЧЕПОЛОВАЯ
СИСТЕМА
РАК, БЕСПЛОДИЕ,
ВЫКИДЫШИ,
ИМПОТЕНЦИЯ**



Вдыхая - убиваешь себя, выдыхая - других!

**ТЕЛЕФОН "ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ"
ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ**

8 (8412) 45-42-62



Для чего нужны физические упражнения?



Для улучшения работоспособности, совершенствования выносливости, повышения эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшения обмена веществ, психологического настроя, снижения числа заболеваний.

«Движение может по своему действию заменить любые средства, но все лечебные средства мира не смогут заменить влияние движения»

© Симон Андре Тиссо

Как повысить физическую активность и побороть гиподинамию?

Самое простое и доступное – это ходьба, плавание и общеукрепляющие упражнения. Для граждан в пожилом возрасте рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности.

Ходьба



Пешие прогулки, скандинавская ходьба и ходьба на лыжах подходят людям всех возрастов и **не имеют противопоказаний**.

Польза ходьбы и пеших прогулок:

- ! Укрепляют сердце и сосуды
- ! Способствуют снижению холестерина
- ! Благоприятно влияют на органы дыхания
- ! Благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник
- ! Повышают иммунитет
- ! Укрепляют мышечную систему
- ! Способствуют снижению веса
- ! Значительно замедляют процессы старения

! Снимают стресс, поднимают настроение, заряжают энергией.

Скандинавская («северная», «финская», «нордическая») ходьба является оптимальным видом спорта для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Влияние скандинавской ходьбы на организм:



- ✓ Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела
- ✓ Тренирует около **90%** всех мышц тела, сжигает калорий на **46%** больше, чем обычная ходьба
- ✓ Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник
- ✓ Улучшает работу сердца и легких, исправляет осанку
- ✓ Улучшает чувство равновесия и координацию.

Плавание



Очень полезно для восстановления гибкости и сил ослабленного организма, для укрепления мышц спины и нижних конечностей.

Польза плавания:

- ✓ Предупреждение заболеваний сердечно – сосудистой системы
- ✓ Нормализация артериального давления
- ✓ Укрепление мышц живота, рук, ягодиц
- ✓ Повышение кислородной обеспеченности организма
- ✓ Увеличение гибкости суставов
- ✓ Позитивное влияние на фигуру.

Общеукрепляющие упражнения



Поддерживают физическую подготовленность и оказывает благоприятное воздействие на организм:



Держат в тонусе нервную систему



Улучшают метаболизм



Укрепляют сердце и сосуды



Улучшают работу дыхательной системы



Повышают качество двигательной активности



Предотвращают развитие остеопороза



Борются с запорами, венозными тромбозами



Улучшают иммунитет



Сохраняют ясность ума.

Противопоказания к занятиям

физкультурой для лиц пожилого возраста

- ⊗ Заболевания в стадии обострения, сопровождающиеся явлениями выраженной недостаточности функции органов и систем
- ⊗ Аневризма сердца, аорты, крупных сосудов
- ⊗ Выраженные нарушения психики
- ⊗ Грубые дистрофические изменения опорно-двигательного аппарата.

Наиболее приемлемой и легко дозируемой формой физкультуры для лиц пожилого возраста является **утренняя гимнастика**. Задача утренней гимнастики для пожилых людей — адаптировать организм к повседневным нагрузкам, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение.

Общие рекомендации лицам пожилого возраста:

- ! Начинать занятия физической активности с разминки (медленная ходьба, потягивание)
- ! Глубокое дыхание между упражнениями
- ! Постепенно увеличивать продолжительность занятий до 30 минут
- ! Наиболее эффективны повторяющиеся движения – ходьба, лыжные прогулки, плавание, ежедневная утренняя гимнастика
- ! Осторожно включать такие нагрузки, как бег, прыжки, упражнения с тяжестью
- ! Исключить упражнения на задержку дыхания, натуживание с вращениями головой
- ! При появлении усталости устраивать паузы отдыха
- ! Прекратить занятия при появлении боли.

Это нужно знать

- ! Примерно 6% случаев смерти связаны с отсутствием физической активности
- ! Результаты исследований показывают, что умеренные физические нагрузки могут снизить риск инсульта
- ! Учёными установлено, что сидячий образ жизни увеличивает риск развития инфаркта миокарда вдвое
- ! Если Вам сложно заснуть, дневные упражнения помогут с этим справиться
- ! Умственные способности возрастают при регулярных занятиях физкультурой и спортом.

В завершении предлагаем Вам пройти тест на физическую активность!

Вид физической активности	Баллы				
	нет	менее 30 минут	30 - 60 минут	1 - 2 часа	более 2 часов
Хожу пешком ежедневно	0	1	2	3	4
Занимаюсь физкультурой еженедельно	0	1	2	3	4
Нахожусь в движении в течение дня	0	1	2	3	4

0-5 баллов - низкая физическая активность

6-9 баллов - средняя физическая активность

10-11 баллов - достаточная физическая активность

12 баллов - высокая физическая активность

Признайтесь себе честно: Вы довольны результатом тестирования? Может, стоит пересмотреть свое отношение к физической активности, здоровью и долголетию? Желаем Вам успеха!



«Тому, кто не может найти времени для физических упражнений, придется найти время для болезней»

© Лорд Дерби, 19 век

ГБУЗ «ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»
г. Пенза, 2018г.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

© Гиппократ

Общеизвестно, что физические упражнения сохраняют подвижность человека, продлевают жизнь. Как только человек перестаёт вести активный образ жизни, его начинают преследовать болезни.

Отсутствие физической активности является четвёртым по значимости фактором риска смерти в мире. Физическая активность и лечебная физкультура играют важную роль в жизни человека любого возраста.



ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 ГРАММ В СУТКИ И МЕНЕЕ



СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ



ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТонию



ПОВЫШАЙТЕ СТРЕССО-УСТОЙЧИВОСТЬ



ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК



СНИЗЬТЕ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

8412-45-42-62

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



Повышение артериального давления

ДО
160/100
ММ.РТ.СТ.

ДО
180/110
ММ.РТ.СТ.

СВЫШЕ
180/110
ММ.РТ.СТ.

МИНИМАЛЬНЫЙ

СРЕДНИЙ

ВЫСОКИЙ

РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

Гипертония - это периодическое или стойкое повышение уровня артериального давления выше **140/90 мм рт.ст.**

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Артериальное давление нужно измерять:

в спокойной обстановке; после 5 минут пребывания в покое; до приема пищи, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, курения или через 1,5 часа после.



Во время измерения давления **НЕЛЬЗЯ**:



двигаться
разговаривать

Необходимо соблюдать правильное положение тела:

сесть на стул
прямо,
с опорой
для спины



не скрещивать
ноги и руки

Измерение давления тонометрами “на плечо”



Положить руку, на которой будет производиться замер, перед собой на твердую поверхность, чтобы предплечье было на уровне сердца. Манжету необходимо надевать на голую руку, располагать на 2 пальца выше локтевого сгиба.

Под манжетой должны свободно проходить 2 пальца (не надевать манжету чересчур туго или слабо).

Измерение давления тонометрами “на запястье”

Положить руку, на которой будет производиться замер, на противоположное плечо, чтобы прибор находился на уровне сердца. Свободной рукой поддерживать локоть руки с аппаратом. Датчик с дисплеем повернуть «лицом к себе», а манжету разместить на расстоянии около 1 см от ладони.



Следует проводить не менее 2 последовательных измерений артериального давления

Оптимальный интервал между измерениями – 15 мин.

Выявление гипертонии и назначение лечения на ранних стадиях позволяет предупредить развитие артериальной гипертензии и значительно продлить свою жизнь.



Простые правила для **ЗДОРОВОГО СЕРДЦА**

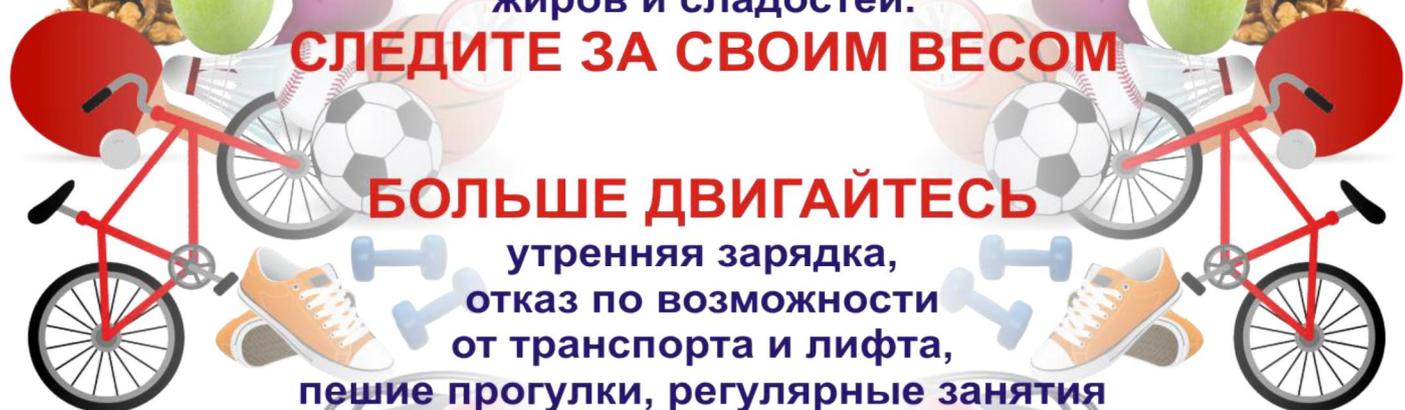


ПРАВИЛЬНО И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЙТЕСЬ



рыба, овощи, фрукты, крупы,
хлеб из цельного зерна,
растительное масло.
Меньше употребляйте
жиров и сладостей.

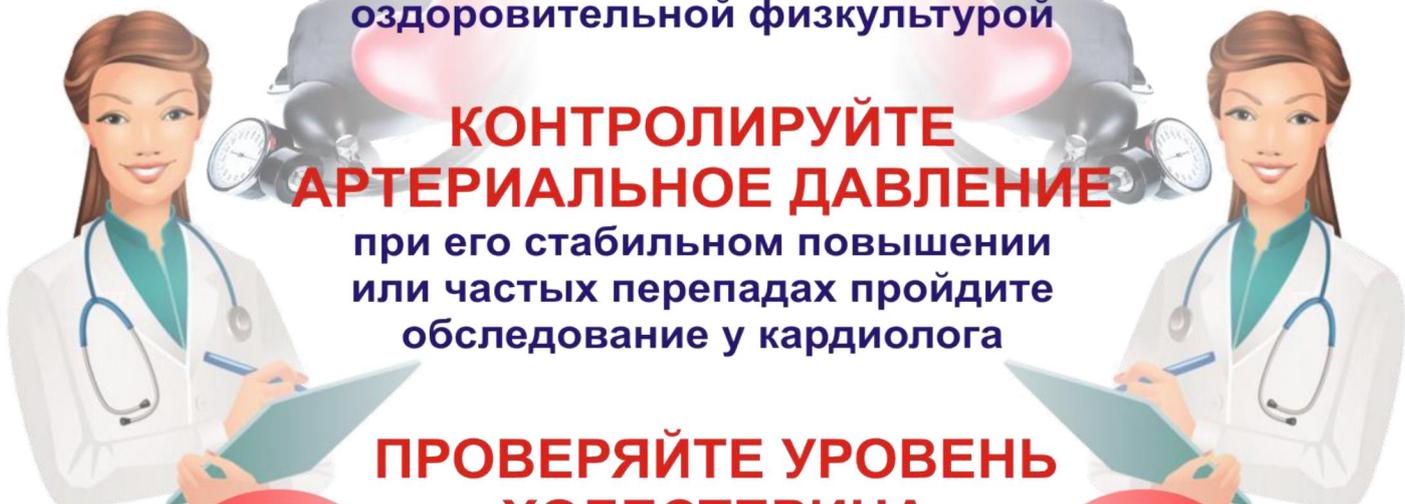
СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

утренняя зарядка,
отказ по возможности
от транспорта и лифта,
пешие прогулки, регулярные занятия
оздоровительной физкультурой

КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



при его стабильном повышении
или частых перепадах пройдите
обследование у кардиолога

ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА В КРОВИ



НЕ КУРИТЕ



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА

РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ ПОМОЖЕТ ТЕСТ:

У

Улыбка

Д

Движение

А

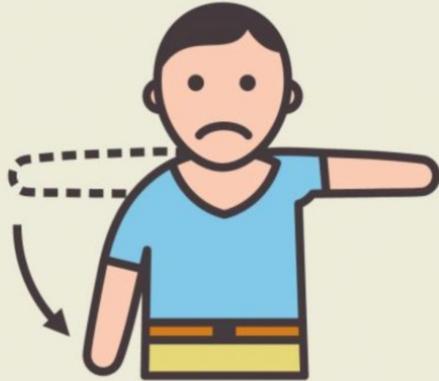
Афазия нарушение речи

Р

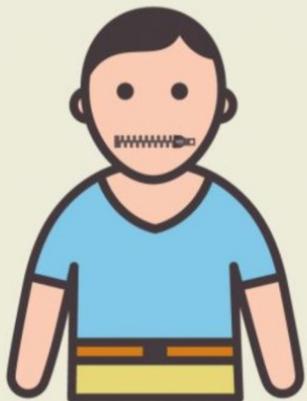
Решение



НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ОБЕ
РУКИ ОДНОВРЕМЕННО.
ОДНА ОСЛАБЛА.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ГОВОРИТЬ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
3 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

**НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103 СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03**

Министерство здравоохранения Пензенской области
ГБУЗ "Пензенский областной центр медицинской профилактики"

ИНСУЛЬТ - это заболевание, при котором нарушается кровоснабжение определенного участка головного мозга, вследствие чего нарушаются те или иные функции организма.

ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА

артериальная гипертония



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

не выше
140/90 мм.рт.ст



курение

нездоровое питание



избыточное потребление алкоголя

низкая физическая активность



ожирение



сахарный диабет



стрессы

ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 ГРАММ В СУТКИ И МЕНЕЕ



СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ



ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТонию



ПОВЫШАЙТЕ СТРЕССО-УСТОЙЧИВОСТЬ



ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК



СНИЗЬТЕ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

8412-45-42-62

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



Повышение артериального давления

ДО
160/100
ММ.РТ.СТ.

МИНИМАЛЬНЫЙ

ДО
180/110
ММ.РТ.СТ.

СРЕДНИЙ

СВЫШЕ
180/110
ММ.РТ.СТ.

ВЫСОКИЙ

РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

Гипертония - это периодическое или стойкое повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст.



Гипертония под контролем

Под гипертонией понимают повышенное артериальное давление (АД). Артериальное давление - это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды

Установлено, что безопасный уровень артериального давления в любом возрасте составляет менее 140/90 мм рт.ст. Повышенным считается артериальное давление более 140/90 мм рт.ст.

Если у Вас хроническое заболевание почек или сахарный диабет, Ваш безопасный уровень артериального давления - менее 130/80 мм рт.ст.

Поддержание нормальных цифр артериального давления снижает риск заболевания инсультом, инфарктом, сердечной и почечной недостаточностью.

Что приводит к повышению артериального давления?

Избыточная масса тела

(индекс массы тела = вес (кг) / рост (м)² > 25 кг/м²);

Избыточное употребление соли;

Чрезмерное потребление алкоголя;

Малоподвижный образ жизни;

Стрессы;

Курение;

Наследственная предрасположенность

к артериальной гипертонии. Если родители или близкие кровные родственники имеют повышенное АД, то Вы имеете высокий риск развития артериальной гипертонии;

Возраст

чем старше возраст, тем выше шанс иметь повышенное АД. Наиболее часто артериальной гипертонией страдают лица старше 35 лет;

Пол

у мужчин артериальная гипертония чаще развивается в возрасте 35-50 лет, а у женщин - после наступления менопаузы.



Не стоит расстраиваться, если у Вас выявлено повышенное АД.

Огромные восстановительные возможности организма и множество немедикаментозных и медикаментозных способов, которые посоветует врач, помогут контролировать заболевание и поддержать Вашу полноценную жизнь.

Иногда добиться контроля АД можно с помощью только немедикаментозных методов, т.е. оздоровления образа жизни.

Диета

Каждый лишний килограмм веса повышает АД в среднем на 1-2 мм рт.ст.

Для снижения повышенного веса врач может назначить диету с ограничением мучного, сладкого и жирного. Предпочтение следует отдавать рыбе и морепродуктам, овощам и фруктам, прошедшим минимальную кулинарную обработку.

Уменьшите потребление соли. Если Вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли потребляете, тем лучше!

Не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), а лучше - откажитесь от неё вовсе!

Благодаря использованию не содержащих соль приправ, трав и специй, можно значительно сократить потребление соли.



Борьба с вредными привычками

Ограничьте потребление алкоголя!

Попробуйте бросить курить! Даже одна выкуренная сигарета может способствовать повышению АД.

Рациональный режим труда и отдыха



Больным АД противопоказана работа в ночную смену, в шумных помещениях, связанная с дальними и частыми командировками, психо-эмоциональными перегрузками. Работа на дачных участках в жаркую погоду, особенно с наклоном головы вниз грозит инсультом, и поэтому людям с повышенным АД категорически противопоказана!

Физическая активность

Наиболее полезны: ходьба, утренняя гимнастика, плавание, не соревновательные спортивные игры.

Следует избегать подъёма и переноса тяжестей, т.к. это приводит к повышению АД. Необходимо следить, чтобы не было одышки, болей в сердце. Физическая активность помогает не только нормализовать вес и АД, но и улучшает психологическое и функциональное состояние Вашего организма.



Медикаментозная терапия

Нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу без согласования с врачом. Только врач может определить показания и противопоказания к применению того или иного лекарственного препарата с учётом индивидуальных особенностей. Медикаментозное лечение гипертонии проводится пожизненно.

Только строгое соблюдение врачебных рекомендаций приведёт к улучшению Вашего самочувствия, оградит от осложнений и продлит активную творческую жизнь.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ РАКА



КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ РАК



Кровотечение из внутренних органов (кровь в моче, испражнениях), из носа



Необъяснимые головные боли, ухудшение зрения, слуха или координации



Появление кожных новообразований (родинки, бородавки и др.), особенно с кровоточивостью



Выделения из молочных желез и прямой кишки, беспричинное расстройство стула



Потеря веса без изменения образа жизни



Необъяснимое и длительное повышение температуры



Прощупываются уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах. Увеличение и уплотнение лимфатических узлов.



Длительное ощущение дискомфорта в каком-либо органе: першение или сдавливание в горле, давление в области грудины, брюшной полости или малого таза

РАК - это заболевание, в основе которого лежит злокачественное перерождение клеток с последующим их безудержным размножением.

Среди причин общей смертности злокачественные новообразования занимают второе место после сердечно-сосудистых заболеваний.

СКРИНИНГОВЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ РАКА

Опухоль	Метод скрининга	Контингент обследуемых	Частота проведения в рамках диспансеризации
Рак легкого	Флюорография	Мужчины и женщины с 21 года	1 раз в 2 года*
Рак молочной железы	Маммография	Женщины с 40 до 50 лет После 50 лет	1 раз в 3 года 1 раз в 2 года
Рак шейки матки	Мазок на цитологию	Женщины с 30 лет	1 раз в 3 года
Колоректальный рак	Анализ кала на скрытую кровь	Мужчины и женщины от 49 до 73 лет	1 раз в 2 года
Рак предстательной железы	Анализ крови на ПСА (простат-специфический антиген)	Мужчины	В 45 и 51 год

* Ежегодно для групп риска

Кроме этого, необходимо регулярно проходить:
- мужчинам после 40 лет - ежегодный осмотр уролога
- женщинам - ежегодный осмотр гинеколога

При появлении симптомов необходимо срочно обратиться к врачу!



Лечение ожирения, как и лечение любого хронического заболевания должно быть непрерывным. После достижения снижения массы тела, усилия врача и пациента должны быть направлены на поддержание эффекта и предотвращение рецидивов заболевания.

Общие принципы построения рационального питания:

- частота приемов пищи — не менее трех раз в день;
- желательно, чтобы основная часть потребляемых жиров приходилась на растительные и рыбные жиры;
- в белковом компоненте питания желательно преобладание нежирных сортов рыбы, молока, кисломолочных продуктов и творога над мясом;
- желательно преобладание сложных углеводов, с низким гликемическим индексом над простыми (сахара);
- желательно потребление клетчатки не менее, чем 40 граммов в день за счет более широкого включения в диету отрубных и зерновых сортов хлеба, а так же овощей и фруктов;
- учитывая наличие артериальной гипертензии, желательно снижение потребления натрия

(соли) до 2-2,5 г в сутки (в одной чайной ложке содержится 2-2,4 г натрия);

- желателен прием 30 мл жидкости (чистой, не газированной воды) на каждый килограмм массы тела при отсутствии противопоказаний.

Необходимо помнить, что ожирение — хроническое, склонное к рецидивированию заболевание. Исходя из этого, необходимо ориентироваться одновременно и на посильное снижение веса, и на поддержание достигнутого на данный момент результата.



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Физические нагрузки являются важным компонентом рекомендаций по изменению образа жизни. На этапе снижения массы тела они дополняют редуцированную по калорийности диету и позволяют создать отрицательный энергетический баланс.

Для снижения массы тела (максимального расхода энергии) показаны аэробные упражнения, которые представляют собой непрерывную ритмическую тренировку с вовлечением больших групп мышц на протяжении достаточно продолжительного времени, благодаря чему учащается сердечный ритм. Самые распространенные разновидности аэробных нагрузок, это так называемые, циклические виды спорта: ходьба, плавание. Интенсивность аэробной нагрузки контролируется путем подсчета частоты сердечных сокращений, достигнутой в ходе выполнения упражнений, по отношению к максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС), рекомендуемой для данного возраста, по формуле: $MЧСС = 220 - (\text{возраст пациента})$. В зависимости от этого показателя, интенсивность нагрузки может быть низкой (30-50% МЧСС), умеренной (50-70% МЧСС), интенсивной (>70% МЧСС). Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, нагрузка является умеренной.

Чтобы избежать нежелательных реакций, больным, которые вели неактивный образ жизни следует начинать с непродолжительной (10-15 минут) нагрузки низкой интенсивности (например, ходьба) с постепенным увеличением ее интенсивности и продолжительности до 40-60 минут в день. Предпочтительны ежедневные, но не менее 3 раз в неделю физические нагрузки, общей продолжительностью не менее 150 минут в неделю.

Необходимо помнить, что пациентам с артериальной гипертензией противопоказаны статические силовые нагрузки, увеличивающие риск развития осложнений.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ожирения должно проводиться строго по назначению лечащего врача и на фоне всего комплекса мероприятий по не медикаментозному снижению веса.



Пациенты должны знать, что в настоящее время не существует лекарственного препарата, который мог бы полностью устранить связанный с ожирением риск для здоровья, в то же время изменение образа жизни способно предотвратить прогрессирование метаболических нарушений и серьезно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа.



ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

✓ **Глав. внештатный специалист-эндокринолог Князькина Екатерина Владимировна**
Заведующая центром медицинским эндокринологическим, врач-эндокринолог ГБУЗ «ПОКБ им. Н.Н. Бурденко»
Телефон: (8412) 59-16-34
E-mail: knyazkina-1983@mail.ru

✓ **Главный внештатный специалист терапевт Власова Елена Евгеньевна**
Заведующая поликлиникой №6 ГБУЗ «Городская поликлиника»
Телефон: (8412) 92-84-40
E-mail: vlasova@hosp3.ru

✓ **Главный внештатный специалист-диетолог Туишева Дина Мунировна**
Врач-диетолог ГБУЗ «ПОКБ им. Н.Н. Бурденко»
Телефон: (8412) 59-18-71
E-mail: tuish@rambler.ru

✓ **Телефон скорой медицинской помощи:**
03 (со стационарного телефона)
112 (с любого мобильного телефона)



Единый Контакт-центр:
8-800-100-80-44
(звонок бесплатный)

Лицензия ОС №3676-01 выдана Центральным банком Российской Федерации

Правила жизни



Если у Вас
метаболический
синдром



КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

У больных с сопутствующей артериальной гипертензией систолическое артериальное давление должно быть менее 140, но не ниже 110 мм.рт.ст. Для контроля артериального давления, наряду с общепринятыми немедикаментозными вмешательствами (снижение потребления соли, повышение физической активности и нормализация массы тела), предпочтению отдается гипотензивными средствам, необходимым больным после инфаркта миокарда и по другим показаниям.



КУРЕНИЕ

Прекращение курения является обязательным условием. Помимо психологического воздействия, с целью прекращения курения возможно использование заместительной никотинсодержащей терапии. Имеются доказательства безопасного применения никотиновых пластырей у больных ОКС.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Больным, у которых заболевание протекает без осложнений, необходимо расширять физическую активность, стремясь довести ее до уровня регулярных физических тренировок. В дальнейшем минимальной целью является аэробная физическая активность умеренной интенсивности (например, ходьба в умеренном темпе по ровной местности) в течение 30 мин (суммарно в течение дня) не менее 5 дней в неделю в сочетании с увеличением обычной (повседневной) физической активности.

Больным с высоким риском развития осложненный желателно расширение режима под руководством специалистов.



ДИЕТА

Современная диета, нацеленная на профилактику, в том числе и у перенесших ИМ, включает: ограничение калоража пищи, повышенное потребление фруктов и овощей, цельнозерновых злаков и хлеба грубого помола, рыбы (особенно жирных сортов), постного мяса и молочных продуктов с низким содержанием жира, замену насыщенных и трансжиров на мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры растительного и морского происхождения. Необходимо уменьшить общее количество жиров в пище, так, что калории, поступившие в организм с жирами составляли не более 30%, а насыщенные жиры составляли не более 1/3 от всех жиров. В случае повышенного артериального давления следует ограничить потребление соли.

КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

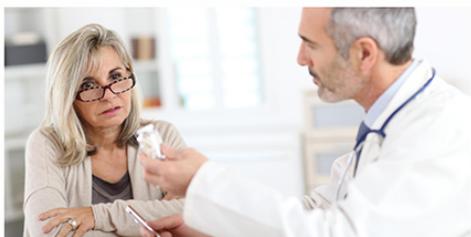
Дополнительные мероприятия по снижению массы тела рекомендуются при ИМТ более 25 кг/м² и/или окружности талии >102 см у мужчин и >88 см у женщин. Основные пути нормализации веса: диета с пониженной калорийностью и, при удовлетворительном состоянии, контролируемые физические нагрузки.

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:
ИМТ = М/Р²,
 где М – масса в килограммах,
 Р – рост в метрах в квадрате.



СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Интимная жизнь – важный компонент психологической состоятельности человека. Возврат к ней возможен не ранее 1,5-2 месяцев после острого периода. Если больной может с легкостью ходить, при этом не испытывая дискомфорта, то возвращение к умеренным сексуальным отношениям не вызовет проблем.



СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Жизнь после перенесенного инфаркта миокарда должна предусматривать продолжение своей рабочей деятельности, хотя с некоторыми ограничениями. Вернуться на работу необходимо в то время, когда это порекомендует лечащий врач. Возврат к работе может оказаться самой важной частью полноценного восстановления былого качества жизни.

Соблюдая описанные рекомендации, касающиеся изменения образа жизни, с регулярностью принимая назначенные препараты и периодически консультируясь у врача, человек постепенно способен вернуться к прежнему режиму жизни и снизить риски рецидива инфаркта миокарда.



ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

- ☑ **Главный внештатный специалист кардиолог**

Володина Елена Николаевна
 Заведующая кардиологическим диспансером –
 врач-кардиолог ГБУЗ «Пензенская областная
 клиническая больница им. Н.Н. Бурденко»

Телефон: (8412) 32-57-37
 E-mail: volodina-23081972@mail.ru

- ☑ **Главный внештатный специалист терапевт**

Власова Елена Евгеньевна
 Заведующая поликлиникой №6 ГБУЗ «Городская
 поликлиника»

Телефон: (8412) 92-84-40
 E-mail: vlasova@hosp3.ru

- ☑ **Телефон скорой медицинской помощи:**

03 (со стационарного телефона)
112 (с любого мобильного телефона)



Единый Контакт-центр:
8-800-100-80-44
 (звонок бесплатный)

Правила жизни



Если Вы перенесли острый инфаркт миокарда