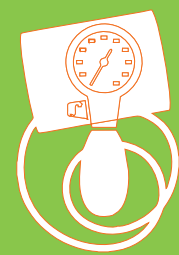


# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)



ЭТО ДОКАЗАНО!

НОРМА - < 140/90 мм рт.ст.

снижение ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА –  
снижение АД на 5–20 мм рт.ст.

ограничение ПОВАРЕННОЙ СОЛИ –  
снижение АД на 2–8 мм рт. ст.

регулярная ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ –  
снижение АД на 4–9 мм рт. ст.

ограничение употребления АЛКОГОЛЯ –  
снижение АД на 2–4 мм рт. ст.



## НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА (ОЖИРЕНИЯ)



ИМТ = ВЕС (КГ)/РОСТ(М)<sup>2</sup>      НОРМА ИМТ=18,5-24,9

для ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАБОРА ВЕСА:

отказ от маргарина, соусов, фаст-фуда

дробное (4–6 раз в день) питание небольшими порциями

предпочтение сырых овощей и фруктов, ягод, круп,  
цельнозернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы,  
нежирного мяса и курицы без кожи, рыбы, нежирных молочных  
и кисломолочных продуктов (жирностью 2,5% и ниже)

максимальное сокращение продуктов, содержащих сахар  
и муку высшего сорта, жирного мяса, копченостей, консервов

приготовление блюд путем отваривания, тушения и на пару

предпочтение обычной воды, морсов, чая и кофе без сахара



## НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ



Очень важно, как человек реагирует на стрессовые факторы.  
Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

Взаимосвязь тревожно-депрессивных состояний и соматической патологии очень  
тесная: симптомы депрессии и тревоги присутствуют

у 50% больных СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,

у 30% больных после ИНСУЛЬТА,

у 25% больных САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.

Простые советы против стресса на каждый день: любите  
себя и доставляйте себе удовольствия, ходите в театр и кино,  
общайтесь с друзьями, шутите, выезжайте на природу,  
заботьтесь о домашних растениях и животных, путешествуйте,  
занимайтесь любимым делом, смотрите хорошие фильмы,  
читайте интересные книги  
И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ относиться к некоторым событиям  
и явлениям с определенной долей иронии!



## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА  
СИГНАЛИЗИРУЕТ О РИСКЕ РАЗВИТИЯ  
ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА

Каждый человек старше 20 лет  
должен знать свой уровень холестерина!

Исследования показывают, что СНИЖЕНИЕ  
уровня холестерина в среднем на 10 %  
приводит к снижению риска развития  
основных сердечно-сосудистых заболеваний  
и смертности от них на 20–50%!

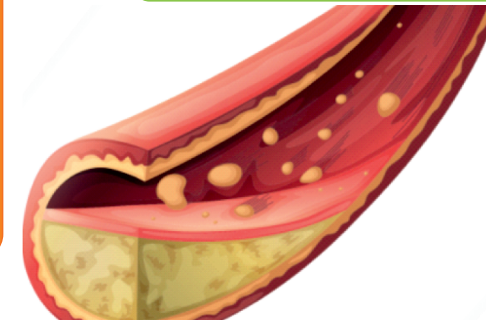
Оптимальные уровни холестерина  
для здорового человека

Общий ХС < 5,0 ммоль/л

ХС ЛПНП < 3,0 ммоль/л

Триглицериды  
(основные  
компоненты  
ЛПНП) < 1,7 ммоль/л

где ХС ЛПНП – это тот холестерин, который  
приводит к атеросклеротическим изменениям.



## РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



### ДЕТИ, ПОДРОСТКИ

Дети и подростки в возрасте 5–17 лет должны  
ежедневно заниматься физической активностью  
не менее 60 минут. Ее можно распределить  
в течение дня – 2 раза в день по 30 минут.

Не менее трех раз в неделю дети должны  
заниматься физической активностью высокой  
интенсивности (занятия в спортивных секциях).

### ВЗРОСЛЫЕ

Достаточный уровень физической активности  
для взрослых составляет 150 МИНУТ УМЕРЕННОЙ  
ИЛИ 75 МИНУТ ИНТЕНСИВНОЙ аэробной  
физической активности в неделю.

Таким образом, чтобы поддерживать должный  
уровень физической активности, достаточно  
30 минут умеренной нагрузки  
в день 5 раз в неделю.



### ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

Пожилым людям с ограниченной подвижностью должны  
как минимум ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ВЫПОЛНЯТЬ  
УПРАЖНЕНИЯ для поддержания гибкости и улучшения  
равновесия с целью профилактики падений и переломов.

Если пожилые люди по состоянию своего здоровья  
не могут выполнять рекомендуемый объем физической  
активности, то они должны заниматься физическими  
упражнениями с учетом своих физических возможностей  
и рекомендаций врача.

Пожилым и больным людям, имеющим какие-либо  
ограничения в связи с болезнями, необходимо  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СЛЕЩАЩИМ ДОКТОРОМ,  
чтобы подобрать темп и объем физической активности  
с учетом их состояния здоровья.

## ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



### КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ

К ЗАБОЛЕВАНИЯМ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

К БОЛЕЗНЯМ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

РИСК РАЗВИТИЯ ХОБЛ У КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА  
ВЫШЕ В 6 РАЗ, А РАКА ЛЕГКИХ – В 10 РАЗ

К ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

ВКЛАД КУРЕНИЯ В РАЗВИТИЕ  
ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ – 32%

ТОКСИЧНЫЕ И КАНЦЕРОГЕННЫЕ  
ВЕЩЕСТВА ТАБАЧНОГО ДЫМА  
ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ  
ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



## ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ



Рекомендация ВОЗ звучит:  
«СТАРАЙТЕСЬ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ»!



### УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Отражается на процессах памяти
- Страдают клетки печени
- Влияет на состояние головного мозга
- Различным нарушения со стороны нервной системы

НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЕЖЕДНЕВНЫХ БЕЗОПАСНЫХ  
ДОЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА КРОВИ



НОРМА - < 6,1 ммоль/л  
В ВЕНОЗНОЙ КРОВИ

Высокий уровень глюкозы (сахара крови) –  
фактор риска развития сахарного диабета!

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ  
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА



ВОЗРАСТ –  
45 ЛЕТ И СТАРШЕ



НАЛИЧИЕ  
СЕМЕЙНОГО  
АНАМНЕЗА



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА  
И ОЖИРЕНИЕ  
(ИМТ более 25 кг/м<sup>2</sup>)



ГИПОДИНАМИЯ  
привлечение низкая  
физическая активность



НАРУШЕНИЯ  
УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА  
в анамнезе (предиабет,  
нарушения толерантности к глюкозе,  
тигидное нарушение толерантности)



НАЛИЧИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ТРИ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:



РАЗНООБРАЗИЕ  
РАЦИОНА



ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ  
РАВНОВЕСИЕ  
(соответствие  
энергопоступления  
энерготратам)



СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ПИТАНИЯ

