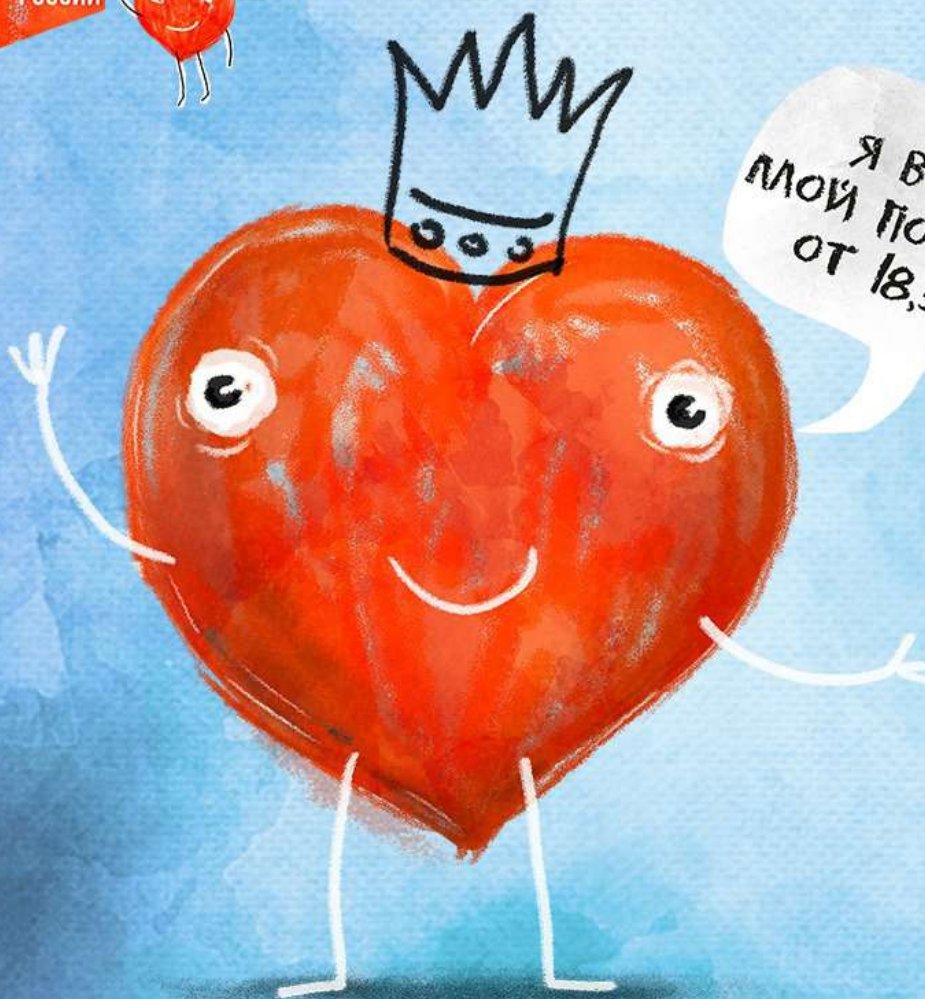


ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



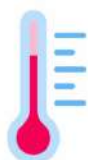
**СЛЕДИТЕ ЗА ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА (ИМТ).
ПОСЧИТАЙТЕ СВОЙ ПО ФОРМУЛЕ: $\text{ВЕС(КГ)} / \text{РОСТ}^2 \text{(М)}$**



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Для измерения давления
необходим **АВТОМАТИЧЕСКИЙ
ТОНОМЕТР**



Тихая и **СПОКОЙНАЯ
ОБСТАНОВКА**,
при комфортной температуре



5 МИНУТ ОТДЫХА
перед измерением



УДОБНАЯ ПОЗА



ИСКЛЮЧИТЬ употребление
КОФЕ и **ЧАЯ** за 1 час до
измерения давления



НЕ КУРИТЬ в течение 30 минут
до измерения АД



ОТМЕНЯЕТСЯ прием
СИМПАТОМИМЕТИКОВ, включая
назальные и глазные капли,
за 2-3 часа до измерения АД



Во время измерения **НЕЛЬЗЯ**
разговаривать и **ДЕЛАТЬ**
резкие **ДВИЖЕНИЯ**



Если процедуре измерения АД
предшествовала значительная
физическая или эмоциональная
нагрузка, **ПЕРИОД ОТДЫХА** следует
ПРОДЛИТЬ до 15-30 минут



РЕКОМЕНДУЕТСЯ измерять
давление **ЛЕВШАМ НА ПРАВОЙ
РУКЕ**, а **ПРАВШАМ НА ЛЕВОЙ**, так
как считается, что у левшей
давление выше на правой руке, у
правшей на левой соответственно



Проводить измерение
необходимо в одно и то же
время. Желательно
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТОНОМЕТРОМ
с технологией МАМ, который
автоматически производит
ТРОЙНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ



После измерения АД, результаты
Вы **МОЖЕТЕ СРАВНИТЬ** со
значением Всемирной
Организации Здравоохранения

Показатели
АД (мм.рт.ст.)

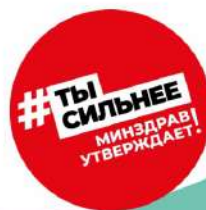
100-120/60-80
Оптимальное

120-130/80-85
Нормальное

130-140/85-90
Высокое нормальное



КАК ПРАВИЛЬНО НАКЛАДЫВАТЬ МАНЖЕТУ?



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



МНЕ НЕ
ХОЧЕТСЯ
ПОКОЯ!

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ПРОГУЛКАМ.
10 000 ШАГОВ /
30 МИНУТ В ДЕНЬ.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



НОРМА НАТОЩАК:
ХОЛЕСТЕРИН - 5 ММОНЬ/Л
ГЛЮКОЗА - 7 ММОНЬ/Л



**КОНТРОЛИРУЙТЕ ХОЛЕСТЕРИН И ГЛЮКОЗУ.
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ БУЛОЧЕК И ЖИРНОГО**

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

В предупреждении артериальной гипертонии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертонии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

✔ Сокращение времени работы с компьютером

✔ Полноценный ночной сон

✔ Правильная диета

✔ Готовка на растительном масле

✔ Мясо птицы вместо говядины и свинины

✔ Фрукты и овощи, богатые калием

✔ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки

✘ Работа без ночных смен

✘ Работа с частыми командировками

✘ Работа в шумной обстановке

✘ Лишний вес

✘ Пища из муки высшего сорта, сладкое

✘ Ограничить соль в пище

✘ Курение

✘ Алкоголь



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



НУ, ЗДОРОВО!



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.
500 Г В ДЕНЬ – ЭТО ЯБЛОКО,
БАНАН И ОВОЩНОЙ САЛАТ.

СОЛЁНЫЕ ФАКТЫ

СУТОЧНАЯ НОРМА
ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

5г для взрослых

2г для детей

МНОГИЕ ПРОДУКТЫ
СОДЕРЖАТ ИЗБИТОК СОЛИ



ИЗБИТОК СОЛИ В РАЦИОНЕ

Инфаркты



Гипертония



Инсульты



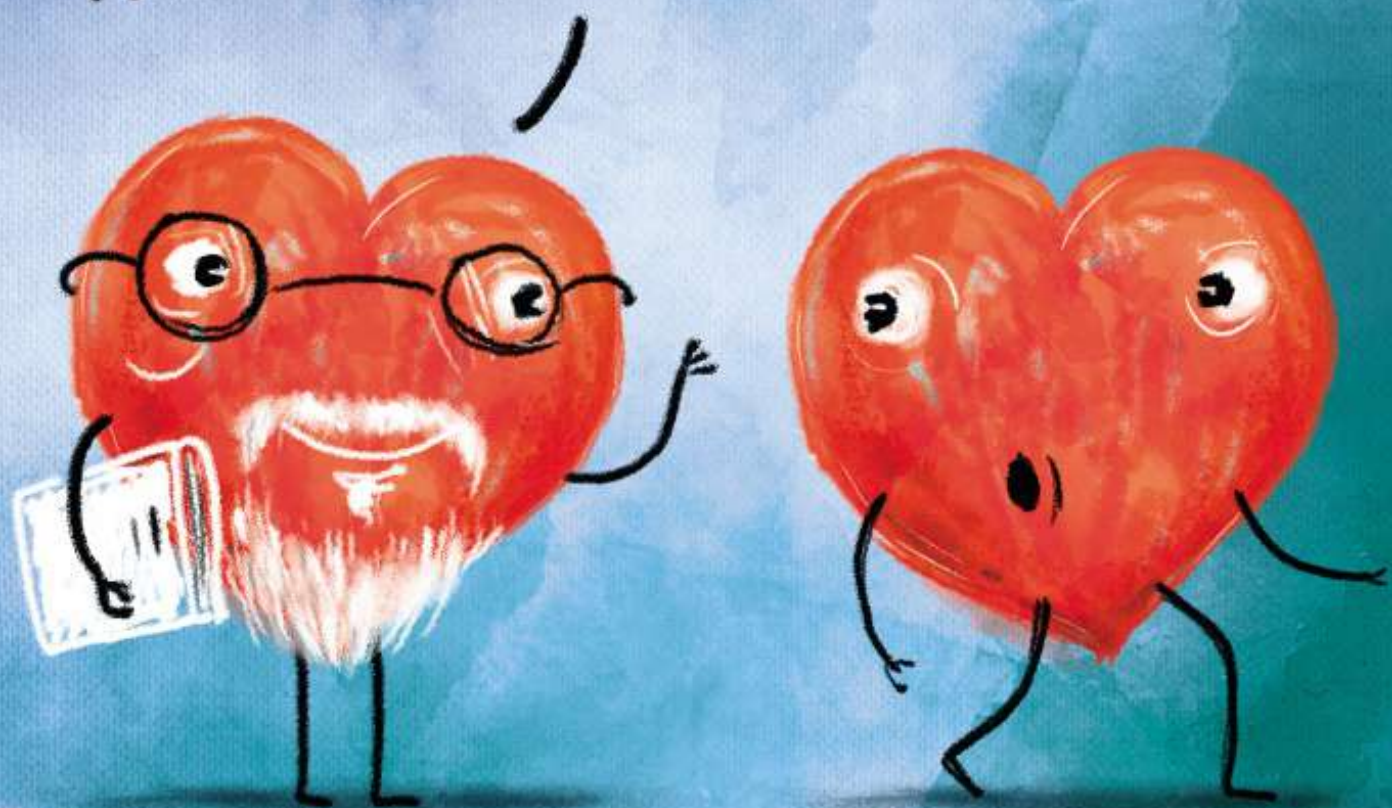
Смерть





**ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ НЕ ДОЛЖНА
БЫТЬ БОЛЕЕ 80 СМ У ЖЕНЩИН И 94 СМ У МУЖЧИН**

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ НА СКРИНИНГ?



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



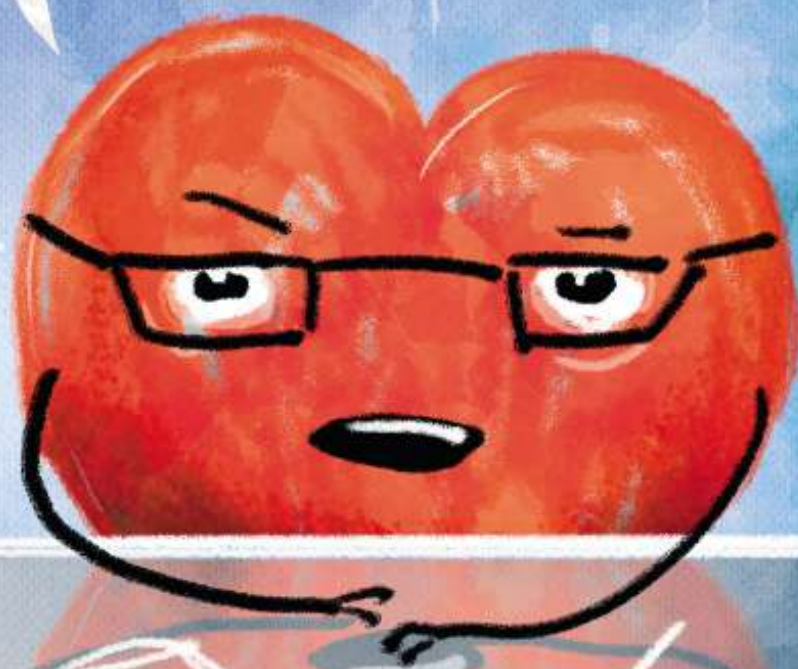
Я ТОЛЬКО СПРОСИТЬ!

ТЕРАПЕВТ



**ПРОХОДИТЕ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР КАЖДЫЙ ГОД,
А ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ РАЗ В 3 ГОДА (ПОСЛЕ 40 ЛЕТ – ЕЖЕГОДНО).**

РЕКОМЕНДУЮ
КО МНЕ ПРИСЛУШАТЬСЯ



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже, 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ: ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Артериальное давление – давление крови в артериях человека, создаваемое работой сердца. Есть два показателя артериального давления:



Нижнее:

уровень давления в момент
максимального расслабления сердца



Верхнее:

уровень давления в момент
максимального сокращения сердца

Измеряют давление при помощи тонометра.
Записывают его на дробь: верхнее/нижнее.
Типичное значение артериального давления
здорового человека:



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ РЯДА ФАКТОРОВ:



**ПРИЕМ
МЕДИКАМЕНТОВ**
лекарства могут
повышать или
понижать давление



**ПРИЕМ
СТИМУЛЯТОРОВ**
кофе и чай
повышают
давление



**ФИЗИЧЕСКИЕ
НАГРУЗКИ
И СПОРТ**
повышают
давление



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ**
при стрессе
давление растет



ВРЕМЯ СУТОК
ночью давление
обычно ниже



КАК СНИЗИТЬ РИСК БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

отказ от курения
или не приобщение к нему



ограничение
употребления соли
(до 5 граммов в сутки
с учётом всех
приготовленных блюд)

повышение физической
активности (ежедневные пешие
прогулки по 30 – 40 минут,
занятия оздоровительной
физкультурой и спортом, участие
в подвижных играх)



коррекция питания (ограничение
в меню продуктов с высоким
содержанием холестерина,
сладостей, введение в рацион
мясо – молочной продукции
с низким % жирности, фруктов
и овощей не менее 400 граммов
в день)

поддержание массы тела
на оптимальном уровне
(есть простая формула вес:
рост в см – 100)



регулярное измерение
артериального давления
(нормальным является
120/80 мм рт.ст.)



умение справляться
со стрессовыми ситуациями

