

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)² 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%!

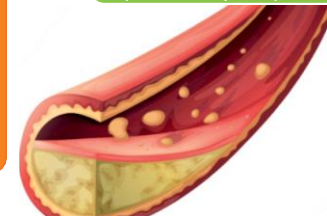
Оптимальные уровни холестерина для здорового человека

Общий ХС < 5,0 ммоль/л

ХС ЛПНП < 3,0 ммоль/л

Триглицериды (основные компоненты ЛПОНП) < 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 СЛЕЧАЩИМ 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/м2)



ГИПОДИНАМИЯ (привычно низкая физическая активность)



НАРУШЕНИЯ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА в анамнезе (преддиабет, нарушение толерантности к глюкозе, гипергликемия натощак)



НАЛИЧИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОГРАНИЧИТЬ ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ (САХАР И МУКА ВЫСШЕГО СОРТА, ИЗДЕЛИЯ ИЗ НИХ) И ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ, ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, СНИЗИТЬ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА.