

**ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**
КГКУЗ "МИАЦ" МЗ ХК

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

ЗАБОЛЕВАНИЕ	ВЫЯВЛЕНО
Рак	Да <input type="checkbox"/> Нет <input checked="" type="checkbox"/>
Болезни сердца	Да <input type="checkbox"/> Нет <input checked="" type="checkbox"/>
Туберкулез	Да <input type="checkbox"/> Нет <input checked="" type="checkbox"/>
Сахарный диабет	Да <input type="checkbox"/> Нет <input checked="" type="checkbox"/>

БУДЬ УВЕРЕН В СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ

**ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**
КГКУЗ "МИАЦ" МЗ ХК

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Шагов в день



10 000

Давление ниже



**до 94
МУЖЧИНЫ**
**140/90
ММ.РТ.СТ**

Окружность талии



**до 80
ЖЕНЩИНЫ**

Овощи и фрукты



500 ГР В ДЕНЬ

Сигарет



0

Индекс массы тела



19-25

Уровень холестерина



**5 НЕ ВЫШЕ
ММОЛЬ/Л**

ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

Физическая активность - основа здоровья человека на протяжении всей его жизни. Физическая активность - это все формы физического напряжения, но и активности во время работы, т.е. выполнения домашней работы, отдыха и развлечений.

Регулярная физическая активность снижает риск:

- Ишемической болезни сердца
- Инсульта
- Идиопатической миопии
- Сахарного диабета
- Различных видов рака
- Избыточной массы тела
- Депрессии
- Остеопороза
- Паркинсона болезни

ВОЗ рекомендует:

Детям и подросткам в возрасте 5-17 лет заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, не менее **60 минут**.

Взрослым и пожилым людям (65 лет) не менее **150 минут** умеренной физической активности в неделю или **75 минут** интенсивной физической активности в неделю или сочетание обоих типов. Обязательно включать упражнения на равновесие. Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут. Выполнять силовые упражнения 2-3 раза в неделю.

Физическая активность умеренной интенсивности

- быстрая ходьба, скандинавская ходьба на ровной поверхности,

Физическая активность высокой интенсивности

- бег, быстрая езда на велосипеде, занятия аэробикой.

Используйте для движения любую возможность!

- Пройдитесь, вместо того, чтобы пользоваться транспортом.
- Подойдите к крайней части пути на работу или с работы пешком.
- Откажитесь от лифта.
- Играйте в подвижные игры с детьми.
- Танцуйте под любимую музыку.
- Не упускайте возможности чаще бывать на природе.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

Вред от простых сигарет давно доказан и широко известен. Прогнозируется, что электронные сигареты уберутся с рынка, что укрепит и продлит безопасную профессиональную работу от курения. Но **электронные сигареты - минимальная опасность.**

Зависимость от табака ██████████

Зависимость от табака развивается при употреблении любых табачных изделий, электронных средств доставки никотина, электронных средств нагревания табака.

Электронные сигареты содержат: ██████████

- Промежуточные продукты, который не заводится из организма полностью, превращается в молочную кислоту.
- **Планирелин**, который при вдыхании превращается в токсин и вызывает заболевания дыхательных путей.
- **Ароматические добавки (диацетилен)** - вызывает хриплость бронхов и альвеол.
- **Никотин** - вызывает повышение зависимости и увеличивает мощию нейротоксического эффекта.

Развеем мифы

- Электронные сигареты не являются способом бросить курить, а сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость.
- Никотин не является канцерогеном, но может провоцировать возникновение опухоли.
- Никотин способен оказывать неблагоприятное воздействие на развитие плода при беременности.
- Пары электронных сигарет (пассивное курение) подвергают окружающих людей воздействию никотина и ряда токсичных веществ в высокой концентрации.
- Электронные сигареты становятся для многих началом употребления табачной продукции.
- Устройства не проходят обязательной сертификации, что позволяет недобросовестным производителям изготавливать некачественную продукцию вредную для здоровья.

Помните!
По-настоящему безопасно - это не курить и не использовать заменители сигарет.

ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

Безусловно, организму человека требуется определенное количество питательных веществ. Единственный способ их получить - это **разнообразное и сбалансированное питание.**

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» - простые правила здорового рациона

- 50% тарелки - половина белых: птица, рыба, нежирное мясо, морепродукты, яйца, творог, сыр, тушеная фасоль. Ограничьте красное мясо, колбасы, сосиски и других переработанных мясных продуктов.
- 25% тарелки - сложные углеводы / цельнозерновые продукты: каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, хлеб, картофель. Ограничьте продукты из очищенного зерна, например, шлифованный рис и мучные хлеб. Избегайте кондитерских изделий.
- 25% тарелки - овощи, салаты из свежих овощей или замороженную (замороженные овощи), фрукты и ягоды. Употребляйте не менее 400 граммов в день, равномерно по всему овощам и фруктам.

Для приготовления пищи и салатов используйте растительное масло. Ограничьте сливочное масло и маргарин. Пейте воду, кофе или чай без избыточного количества сахара. Ограничьте употребление соли до 1 чайной ложки в день. Избегайте сладких газированных напитков.

Дополнительные рекомендации по размеру порций

- **Половина ладони** - порция белковой пищи: птицы, красного мяса, рыбы и т.д.
- **Ладонь** - порция овощей или фруктов: салата, овощного гарнира на одну тарелку/порцию в день.
- **Пригоршня** зерна (две стопки вместе ладонь)
- **Индивидуальный кулак** - порция крупы, макарон, картофеля.
- **Два пальца, сложенных вместе** - кусок хлеба или торта, сыра в день.
- **Один палец** - порция сливок на десерт в день.
- **Верхняя фаланга большого пальца** - любой жир: сливочное, растительное масло.

Если у Вас имеются заболевания пищеварительной системы, сердца и сосудов, другие серьезные заболевания, проконсультируйтесь с врачом относительно индивидуальной программы питания.

РАЗНООБРАЗИЕ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ РАЦИОНА

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.