



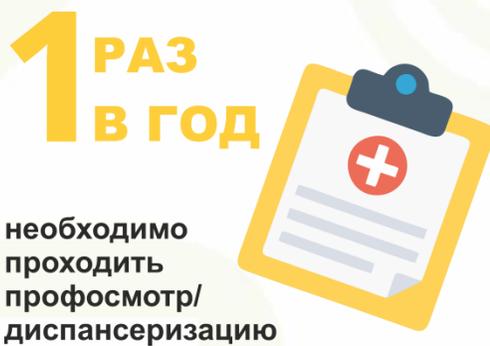
Что такое ЗОЖ?

Дубова Кристина Вадимовна

И.о заведующего отделом по профилактической работе с детьми и демографической ситуации
ГБУЗ «Челябинского областного центра медицинской профилактики»

г. Челябинск, 2019 г.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ здорового образа жизни



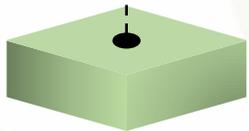


Из чего складываются принципы рационального питания?

Рациональное питание



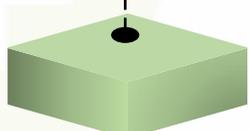
Энергетическое
равновесие



2000 -2500 Ккал
в день



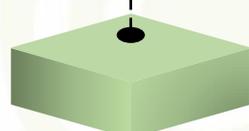
Сбалансированность
химического состава



Б:Ж:У
1:1:4



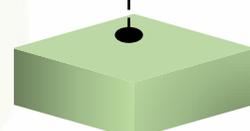
Соблюдение
режима дня



Есть 3-5 раз
в день



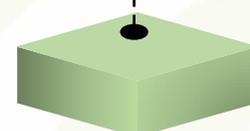
Способ
приготовления



Запекание, варка,
тушение



Соблюдение водно-
солевого режима



Соль
до 5 г в сутки



Исключение потребления алкоголя, особенно при наличии артериальной гипертензии, других сердечно-сосудистых и цереброваскулярных болезней.

РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ



Жир, масло, сладости – 1-2 порции

Белковые, бобовые и молочные продукты 2-3 порции

Фрукты и овощи 4-5 порций

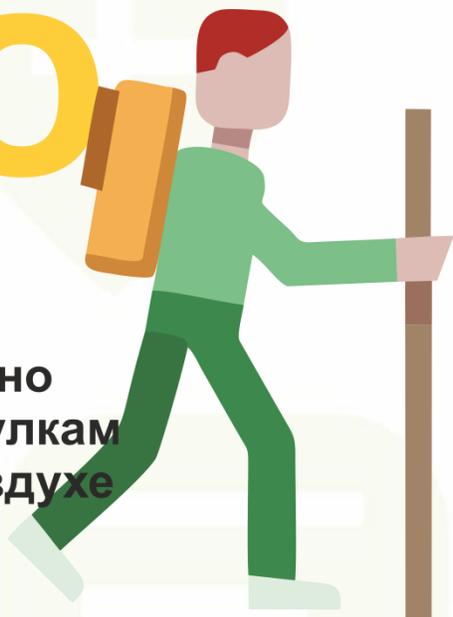
Зерновые 7-8 порций

Тарелка и пирамида оптимального соотношения продуктов дневного рациона (рекомендации ВОЗ)

420

МИНУТ

**в неделю нужно
уделять прогулкам
на свежем воздухе**



Физическая активность – это?

любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя

Некоторые виды физической активности

Умеренная

- Ходьба (домой, на работу, на перерыв на обед)
- Работа в саду (должна быть регулярной)
- Медленная езда на велосипеде
- Народные, классические или популярные танцы
- Катание на коньках или роликах
- Парный теннис
- Подъем по лестнице пешком

Интенсивная

- Бег трусцой
- Занятия аэробикой
- Баскетбол
- Быстрая езда на велосипеде
- Ходьба на лыжах по ровной местности
- Соревнование по плаванию
- Одиночный теннис и бадминтон

Физическая активность снижает риск

- Сердечных заболеваний
- Инсульта
- Диабета 2 типа
- Артериальной гипертензии
- Онкологических заболеваний
- Депрессии



МИНУТ

в неделю нужно
уделять спорту

7
ЧАСОВ

минимальное
рекомендуемое
время сна в день

**Когда вы последний раз
высыпались ?**

Секреты здорового сна

1.Время для сна. Ложиться спать желательно не позже 22-23 часов. Взрослому человеку необходимо для сна 7-8 часов

2.Пища. За два часа до сна можно принимать только легкую пищу (овощи, фрукты, кисломолочные продукты)

3. Выбираем матрас и подушку. Спать лучше на твердой ровной поверхности. Подушка - ограничиться тонкой и достаточно плотной подушкой

4. Помещение для сна. Спать нужно в хорошо проветренном помещении, можно при открытой форточке. Оптимальной температурой воздуха для сна считается температура + 18-20°C

5.Долой гаджеты. Излишнее перенапряжение нервной системы рано или поздно выльется в нарушение сна

6. Поможем организму.

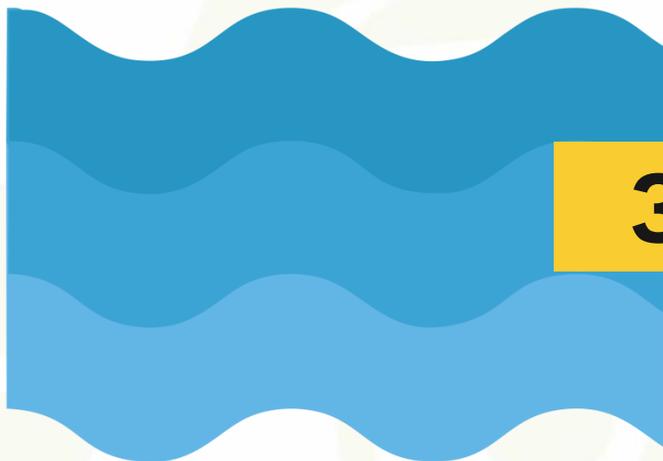
Чтобы легко заснуть и спать всю ночь можно воспользоваться следующими проверенными методами:

- примите расслабляющую ванну или теплый душ: теплая ванна с добавлением эфирных масел помогает расслабиться и лучше спать,
- выпейте минут за 20-30 до сна стакан молока или чая с медом, мятой, ромашкой,
- послушайте классическую музыку



2
ЛИТРА

**ВОДЫ НУЖНО
ВЫПИВАТЬ
В СУТКИ**



Зачем так много воды?

Человек на 80% состоит из воды. Необходимо знать, что организму нужна именно вода, а не сок, морс, квас, газировка, минералка или кофе. Часто, мы воспринимаем жажду, как голод и вместо стакана чистой воды начинаем что-то жевать



120/80

ДАВЛЕНИЕ



**для уменьшения риска
развития заболеваний
сосудов и сердца**

**А ты знаешь свое
давление?**

Повышенное АД является фактором риска
развития инфаркта миокарда и инсульта
головного мозга

Если у вас повышено артериальное давление:

- Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее
- Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием
- Необходимо снизить массу тела, если она избыточная.
- Увеличьте свою физическую активность
- Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков
- Откажитесь от курения
- Спите не менее 7-8 часов в сутки
- Регулярно принимайте лекарства для снижения
- Давления, рекомендованные врачом

120-129/80-84 Нормальное давление

130-139/85-89 Высокое нормальное давление

140/90 и выше Артериальная гипертония

**1 РАЗ
В ГОД**

**необходимо
проходить
профосмотр/
диспансеризацию**



Диспансеризация?

Диспансеризация

ПРОСТО ДОСТУПНО ВАЖНО

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения"



I ЭТАП

Цель:

Выявление подозрений хронических заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических и психотропных веществ без назначения врача

Исследования:

Анкетирование
Антропометрия
Измерение АД
Измерение уровня холестерина (в возрасте до 85 лет)
Измерение глюкозы в крови
Флюорография
Измерение внутриглазного давления (от 60 лет и старше)
Осмотр фельдшера-акушерки (женщины)

Прием врача терапевта

Индивидуальное профилактическое консультирование

Определение медицинских показаний для дополнительных обследований



II ЭТАП

Необходимость в исследовании определяется врачом

Осмотр (консультация) врача:
невролога,
уролога,
колопроктолога,
акушера-гинеколога,
оториноларинголога,
офтальмолога

Обследования:
колоноскопия,
спирометрия,
дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий

Углубленное профилактическое консультирование



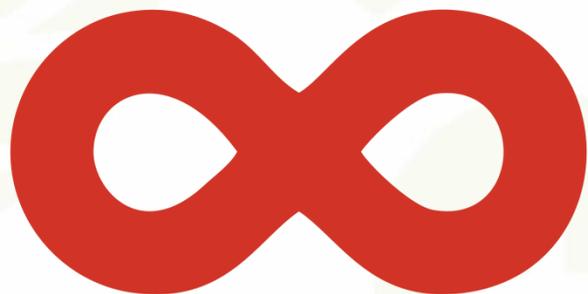
28
ДНЕЙ

требуется для
преодоления
вредной привычки



**А какие у тебя
вредные привычки?**

А ГЛАВНОЕ



бесконечное
количество
улыбок в день,
чтобы

**БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ**



СПАСИБО, ЗА ВНИМАНИЕ