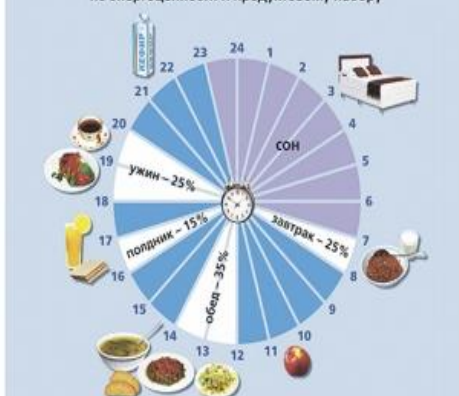


СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Распределение суточного рациона на отдельные приемы пищи по энергоценности и продуктовому набору



500 г
фруктов
и овощей
в день
или
5 порций



1:1:4
соотношение
белков,
жиров,
углеводов



Индекс
массы тела
равен:

вес (кг)
рост² (м²)

не ниже
18,5

Индекс
массы
тела

не выше
25

Окружность талии:

менее **94 см** для мужчин

менее **80 см** для женщин



энергозатраты



энергия пищи

3 км
пешком в день



30 минут

умеренной
физической
активности



Давление ниже

140/90
мм.рт.ст



Уровень сахара

5,5 ммоль/л



Уровень общего
холестерина ниже

5,0 ммоль/л



0 сигарет

Хотите отказаться от курения?
Вам помогут в Центре медицинской
профилактики и реабилитации:
г. Калининград, ул. Литовский вал, 64-А,
8(4012)46-79-12



Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации

г. Калининград

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- ✓ Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение
- ✓ Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)
- ✓ Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



ФГБУ «ГНИЦ
профилактической
медицины» Минздрава
России



Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда - это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз - гибель клеток миокарда.

ПРИЧИНЫ:

- Закупорка коронарной артерии тромбом
- Спазм коронарных сосудов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



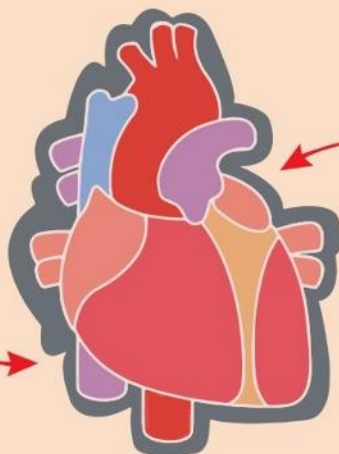
ЛИШНИЙ ВЕС



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



СТРЕСС



ВОЗРАСТ



АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТЕНЗИЯ
И АТЕРОСКЛЕРОЗ

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



боль в груди



холодный пот



затруднённое
дыхание



тошнота/рвота



боль в спине



боль в челюсти



112, 103 (03)

МТС 030
Билайн 003
Мегафон 030
Теле2 030



ИНФАРКТ СТАТИСТИКА

ЕЖЕГОДНО

из 100 000 человек
от инфаркта умирают



у **25%** пациентов
повторный
инфаркт
случается в течение
4 лет



ПРОФИЛАКТИКА

Госпитализация
в отделение
кардиореанимации
в максимально
короткие
сроки



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

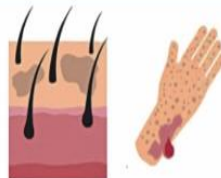
ОПУХОЛИ КОЖИ



Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации



В 70% случаев
возникновения рака кожи
причиной является
СОЛНЕЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ



При наличии
изъязвления
образований кожи или
пигментной ксеродермы
пребывание на солнце
ПРОТИВОПОКАЗАНО!



Избегайте
нахождения
на открытом солнце
с 10.00 до 15.00

Калининград, 2017 г.

ЗАЩИТА ВАШЕЙ КОЖИ



находиться
в тени



зонтик
от солнца



шляпа
с полями



закрытая
одежда



солнце-
защитный
крем



очки



Избегайте длительного
пребывания под прямыми
солнечными лучами

ФАКТОРЫ РИСКА



генетическая
предрасполо-
женность



наличие множественных
невусов кожи
(более 40 родинок)



вредные факторы
окружающей среды



вредные
привычки



чрезмерная
инсоляция



радиация



возраст