



ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ — ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

# Профилактика артериальной гипертензии

в рамках регионального проекта  
«Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» во Владимирской области



**Откажитесь  
от курения**



**Спите не менее  
7-8 часов в сутки**



**Регулярно контролируйте  
артериальное давление**

оптимальное АД -  
120 на 80 мм рт.ст.  
нормальное АД -  
130 на 85 мм рт.ст.



**Не употребляйте  
алкоголь**



**Регулярно проверяйте  
уровень холестерина  
(норма 5,2 ммоль/литр)  
и сахара в крови  
(норма 3,33-5,55 ммоль/литр)**



**Избегайте стрессов**



**Соблюдайте правила  
рационального  
питания**

Потребление овощей  
и фруктов ежедневно  
не менее 400 г



**Занимайтесь  
физической  
культурой**



**Ограничьте потребление  
поваренной соли  
до 5 граммов в сутки**





# **В здоровом теле – здоровый дух!**

**Регулярная физическая активность  
благоприятно влияет на иммунитет. Во время  
активной физической нагрузки повышается  
общий тонус организма, улучшается  
настроение, что способствует большей  
активности и приливу энергии, кровь  
обогащается кислородом, улучшаются сон и  
аппетит**





**ВАКЦИНИРУЙСЯ!**

**не тратить свою  
жизнь на ГРИПП**



ОРБИ ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ.  
**ЗВОНИТЕ!**

**8-800-707-52-29**

[www.orbifond.ru](http://www.orbifond.ru) orbifond



## ЗАПОМНИТЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

**ВЫ СМОЖЕТЕ СПАСТИ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ**



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять  
обе руки? Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.

**Срочно вызовите  
скорую помощь**

**103**



# ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

*Для всех!*

- антропометрия;
- артериальное давление;
- уровень общего холестерина в крови;
- уровень глюкозы в крови;
- общий анализ крови;
- определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого риска;
- флюорография легких;
- ЭКГ;
- внутриглазное давление;
- осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом;
- осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний;

**БЕСПЛАТНО**

Для прохождения диспансеризации обратитесь в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС.

*Быстро  
Информативно  
Бесплатно*





# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР 18-39 лет ЗДОРОВЬЕ – «НА ОТЛИЧНО»

Гемоглобин, лейкоциты, СОЭ,  
уровень глюкозы и холестерина

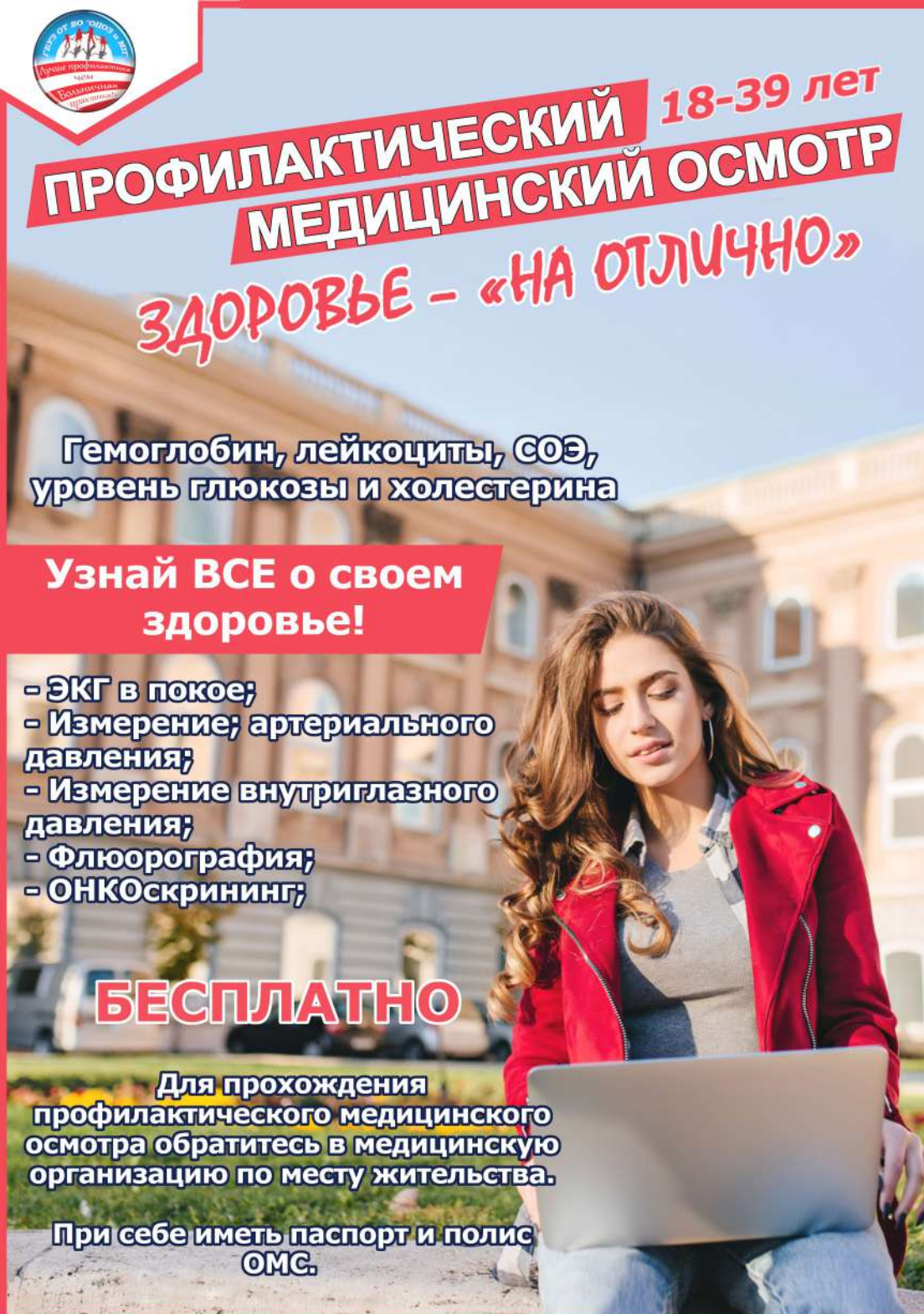
Узнай ВСЕ о своем  
здоровье!

- ЭКГ в покое;
- Измерение; артериального давления;
- Измерение внутриглазного давления;
- Флюорография;
- ОНКОскрининг;

**БЕСПЛАТНО**

Для прохождения  
профилактического медицинского  
осмотра обратитесь в медицинскую  
организацию по месту жительства.

При себе иметь паспорт и полис  
ОМС.





# ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ 40 +

## ПРОЙДИ СКРИНИНГ - ПРЕДУПРЕДИ ЗАБОЛЕВАНИЕ!

### СЕМЬ ШАГОВ ОТ РАКА

**В рамках ПМО проводится:**

1. скрининг на выявление злокачественных новообразований предстательной железы
2. скрининг на выявление злокачественных новообразований толстого кишечника и прямой кишки
3. скрининг на выявление злокачественных новообразований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки:
4. эзофагогастродуоденоскопия
5. осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний
6. исследование кала на скрытую кровь
7. **ДЛЯ ЖЕНЩИН:** скрининг на выявление злокачественных новообразований молочных желез и шейки матки.

Для прохождения профилактического медицинского осмотра обратитесь в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС.





# ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

- выявление жалоб, характерных для остеопороза, депрессии, сердечной недостаточности, некоррегированных нарушений слуха и зрения;
- ЭКГ;
- измерение внутриглазного давления;
- измерение артериального давления;
- скрининг на выявление злокачественных новообразований;

## БЕСПЛАТНО

Для прохождения диспансеризации обратитесь в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС.

**60+**  
*Самые мудрые*



# БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА



в России каждый год фиксируется около 450 000 инсультов\*

## ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.



## НА УЧАСТКЕ

- ✦ Работайте сидя на подушке или скамеечке.
- ✦ Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- ✦ Работайте до 10:00 или после 15:00.
- ✦ Общайтесь с соседями!
- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



## ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.  
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО  
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ  
НА ИНСУЛЬТ  
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

## ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



## 7 ПРИЧИН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ:

1. Увеличит продолжительность жизни (в среднем на 10 лет);
2. Снизит риск развития наследственных заболеваний;
3. Обеспечит здоровье будущих детей;
4. Улучшит память и работу мозга;
5. Вернет здоровый сон;
6. Избавит окружающих от пассивного курения;
7. Сохранит здоровье.





**ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

# Раннее выявление онкологических заболеваний

в рамках регионального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями»  
во Владимирской области



**ПРЕДОТВРАТИТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЕГО ЛЕЧИТЬ. ГЛАВНОЕ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА – ПРОФИЛАКТИКА.**

**ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ МНОГИХ ВИДОВ ОПУХОЛЕЙ, НЕОБХОДИМО ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**



**Сделайте ваше питание более разнообразным и правильным**

Ешьте больше овощей и фруктов, которые богаты антиоксидантами. Они помогают восстанавливать поврежденные клетки. Особенно много антиоксидантов в зеленых, оранжевых, желтых фруктах и овощах. Используйте в пищу как можно больше натуральных продуктов. Старайтесь избегать синтетических добавок и красителей.

**Откажитесь от употребления алкоголя**  
При регулярном приеме алкоголя значительно повышается вероятность появления опухолей желудка, пищевода, печени, поджелудочной железы, шейки матки, прямой кишки.



**Больше двигайтесь**

Умеренная физическая активность (ходьба, плавание, танцы) в течение недели снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа, рака толстой кишки и молочной железы.



**Регулярно выполняйте скрининг-тесты на онкологические заболевания**

Даже если вас ничего не беспокоит, необходимо ежегодно проверяться и проводить исследования, которые способны выявить рак на самой ранней стадии: цитологические мазки шейки матки и маммографию для женщин, ПСА для мужчин, пальцевое исследование прямой кишки и флюорография легких. Диспансеризация взрослого населения, проводимая в Российской Федерации с 2013 года, способствует раннему выявлению онкологических заболеваний и их успешному лечению.

**Проходите диспансеризацию и периодические медицинские осмотры, особенно, если ваши условия труда связаны с вредностью.**



**Откажитесь от курения**

Десятки раз в день мы слышим о вреде курения. Почему? Потому что это наиболее значимый фактор риска развития онкологических заболеваний, который мы легко можем уменьшить. Знаете ли вы, что курение увеличивает вероятность развития не только рака легких, но и других локализаций: губы, полости рта.

**РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**



**Отсутствие жалоб еще не  
говорит об отсутствии  
заболевания**

**Убедись, то ТЫ**

**ЗДОРОВ**

**ПРОЙДИ  
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**

**БЕСПЛАТНО**

**В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ  
ЖИТЕЛЬСТВА**





**ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

# Профилактика сахарного диабета



## Образ жизни для профилактики сахарного диабета

### Правильное питание

Употребление пищи в течение дня должно быть частым, дробным (как минимум четырехразовым). Есть следует не спеша, тщательно пережевывать пищу. Основную ее часть употреблять до ужина. Не надо наедаться на ночь. Контролируйте энергетическую ценность рациона. Питание должно быть сбалансированным. Необходимо снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров.



### Физическая активность

Специалисты определяют пациенту физическую нагрузку индивидуально, с учетом возраста и сопутствующей патологии. Стандартная рекомендация - ходьба в спокойном темпе в течение 30 минут в день не менее 5 раз в неделю. Доказано, что ходьба приводит к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний независимо от стажа сахарного диабета, пола и возраста.



### Отказ от курения и злоупотребления алкоголем

По статистике, больные сахарным диабетом, которые не курят, умирают внезапно в 2 раза реже, чем курящие.



### Снижение массы тела

Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)



### Контроль уровня глюкозы в крови

Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра (3,33-5,55 ммоль/литр).



### Медикоментозное лечение

Регулярно принимать лекарства, рекомендованные вашим врачом.





**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ,  
ТВОЙ ВЫБОР:  
ОТКАЖИСЬ ОТ СИГАРЕТ**



# УЗНАЙ ВСЁ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!

ПРОЙДИ  
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ  
БЕСПЛАТНО

В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ  
ЖИТЕЛЬСТВА

