Простые правила поведения

1. **Регулярно проходите медицинский осмотр, диспансеризацию**
2. **Следите за артериальным давлением.**
   В норме оно должно быть менее 140/90 мм рт.ст.
3. **Следите за своим весом.**
   Показатели: Индекс массы тела, окружность талии.
   Желательно иметь индекс массы тела менее 27, оптимально - менее 25.
   Окружность талии у женщин должна быть не более 80 см
4. **Питайтесь правильно.**
   300-400 гр фруктов и овощей в день, меньше соли, ограничение жиров и простых углеводов (сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки)
5. **Следите за уровнем глюкозы (сахара) крови.**
   Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 6,1 ммоль/л
6. **Контролируйте уровень холестерина в крови.**
   Желательная концентрация общего холестерина - менее 5 ммоль/л
7. **НЕ КУРИТЬ!**
8. **Больше двигайтесь.**
   Физическая активность – не менее 30 минут ежедневно

Моё генеалогическое дерево

Показатели состояния здоровья

Я	Дата	Рост	Вес	ИМТ*	Окружность талии	АД**	ЧСС***	ЧД****	Холестерин	Сахар крови	Группа здоровья

** Индекс массы тела*
*** Артериальное давление*
**** Частота сердечных сокращений (пульс)*
***** Частота дыхания*

Расчет индекса массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (в метрах) в квадрате}} =$$

Дефицит массы тела	менее 18,5
Норма	**18,5 - 24,9**
Предожирение	25 - 29,9
Ожирение I степени	30 - 34,9
Ожирение II степени	35 - 39,9
Ожирение III степени	более 40

Диспансеризация

Диспансеризацию достаточно проходить 1 раз в три года, начиная с 21 года. Если в текущем году Ваш возраст делится на «3», т.е. Вам 21, 24, 27, 30, 33 года и т. д., тогда Вам необходимо пройти диспансеризацию.
Если Ваш возраст на «3» не делится, то Вы можете пройти профилактический осмотр по сокращенной программе (таблица)

Объем диспансеризации

Перечень осмотров врачами-специалистами, исследований и иных медицинских мероприятий, проводимых в рамках диспансеризации в определенные возрастные периоды

Осмотр, исследование, иное медицинское мероприятие	Возраст (лет)																										
	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99
Первый этап диспансеризации																											
1. Опрос	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Измерение АД	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Антропометрия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Определение холестерина и сахара в крови	+	+	+	+	+	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
5. Измерение внутриглазного давления							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Клинический анализ крови	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Общий анализ мочи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Анализ крови биохимический							+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
9. Исследование кала на скрытую кровь									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. УЗИ							+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
11. Флюорография легких	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12. ЭКГ						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13. Осмотр врача-невролога											+		+		+		+		+		+		+		+		+
14. Маммография							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
15. Осмотр акушерки (взятие мазка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
16. Осмотр врача-терапевта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Сохранить здоровье в любом возрасте

ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

Это означает, что должно быть разнообразие свежих фруктов и овощей и поменьше обработанных пищевых продуктов. Ешьте цельные зерна с высоким содержанием клетчатки и выбирайте покомпактнее куски мяса, рыбы и птицы. Включите в свой рацион молочные продукты и пусть они будут с низким содержанием жира, а также — в зависимости от вашего возраста, необходимо от 800 мг до 1500 мг кальция в день, чтобы избежать остеопороза. Избегайте продуктов и напитков с высоким содержанием калорий, сахара, соли и жиров.

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Болезни сердца являются одними из основных причин смерти среди женщин, но регулярные упражнения помогут сохранить Ваше сердце здоровым. Вы должны уделять физическим упражнениям, по крайней мере, минут 30 в день, если не каждый день, то пять дней в неделю. Танцы, ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание хороши для здоровья женщины в целом и особенно для сердца.

ИЗБЕГАЙТЕ ОПАСНЫХ ПРИВЫЧЕК

Держитесь подальше от людей, которые курят и от сигарет вообще. Если вы употребляете алкоголь, то делайте это в умеренных дозах.

УПРАВЛЯЙТЕ СТРЕССОМ

Женщина часто сталкивается с большим психологическим давлением и стрессом. Потратьте несколько минут каждый день, чтобы расслабиться и успокоиться. Это займет не так много времени, но психическое здоровье является важной составляющей вашего физического благополучия.

ОПАСАЙТЕСЬ ПРЯМЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ

Чрезмерное воздействие вредных солнечных лучей может вызвать раздражение и рак кожи, который может быть смертельным. Для защиты используйте солнцезащитные кремы, где фактор защиты от солнца (SPF) не менее 15, если вы собираетесь быть на открытом воздухе более нескольких минут. Любые изменения в размере, форме, цвете или виде родимых пятен, родинок или веснушек, появление новых пигментированных или красных участков кожи, незаживающих ран – повод обратиться к врачу.

ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОХОДИТЕ МЕДОСМОТРЫ

Выявление заболевания на ранней стадии повышает гарантию на успешное выздоровление.

Примерное меню на неделю

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекусы	2-ой ужин
Понедельник	Каша овсяная молочная Яичница Чай Бутерброд со сливочным маслом	Борщ со сметаной Мясо отварное Рис отварной Овощной салат Чай с лимоном и сахаром	Рыба тушенная Картофель запеченный Салат (капуста, морковь, масло растительное) Компот из свежих яблок	Фрукты свежие	Кефир
Вторник	Каша рисовая молочная Творожная запеканка Какао с молоком	Суп рыбный с овощами Котлеты мясные запеченные Вермишель отварная Салат (свекла, зеленый горошек, растительное масло) Компот из свежих яблок с сахаром	Курица отварная Пюре картофельное Салат овощной (капуста, яблоко, морковь, растительное масло) Чай	Яблоки печеные	Кефир
Среда	Каша пшенная молочная Белковый омлет Чай с молоком	Суп картофельный вегетарианский со сметаной Мясо отварное запечённое под белым молочным соусом Кабачки, тушёные в сметане Морковь сырая тертая Кисель из яблочного сока	Рыба отварная Овощи тушенные Компот из свежих яблок	Творог Отвар шиповника	Кефир
Четверг	Суп молочный вермишелевый Кофейный напиток	Суп гороховый Карп под луково-томатным соусом Рис отварной Салат из огурцов, помидоров с зеленью Компот из свежих яблок	Капуста цветная отварная Куриная грудка, запеченная с сыром Чай	Сок яблочный Пудинг творожный	Кефир
Пятница	Каша пшеничная молочная Блинчики с творогом Чай Бутерброд со сливочным маслом	Щи из свежей капусты Жаркое по-домашнему Овощной салат Компот из сухофруктов	Фаршированный перец Салат из свежих овощей Чай	Сок ягодный Творог с сухофруктами	Кефир
Суббота	Каша перловая молочная Яйцо Чай	Суп с фрикадельками Капуста тушенная Фаршированное филе курицы Чай	Плов с сухофруктами Салат из овощей Компот из груш	Фрукты свежие	Кефир
Воскресенье	Каша ячневая молочная Сырники со сгущенным молоком Чай с молоком	Рассольник Гуляш с гречневой рассыпчатой кашей Винегрет Компот из сухофруктов	Вареники с картошкой Салат Чай	Творожная запеканка Сок фруктовый	Кефир

Советы для девушек

Девушка стремится всегда оставаться красивой и здоровой. И это не сложно. Стоит лишь соблюдать несколько полезных правил.

ВСЕГДА УДАЛЯЙТЕ МАКИЯЖ НА НОЧЬ

Коже необходимо дышать. Если вы не хотите, чтобы у вас были прыщи, покраснения и иные неприятности с личиком, стоит регулярно очищать свое лицо.

БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ

Спорт - самое лучшее, что можно придумать для оздоровления не только тела, но и духа. Делайте хотя бы несколько упражнений каждый день, и вы не заметите, как ваша фигура и настроение начнут меняться в лучшую сторону.

ИМЕЙТЕ БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ

Для того, чтобы выглядеть привлекательно, не обязательно иметь тысячу платьев. У каждой девушки должно быть лишь пару универсальных вещей и хорошие аксессуары. Именно это будет составлять прочную базу для вашего привлекательного облика.

СОЗДАВАЙТЕ КРАСОТУ В ДЕТАЛЯХ И МЕЛОЧАХ

Заимейте какой-либо отличительный знак: пусть это будет легкий платок, неизменный браслет или амулет – вы должны с чем-то ассоциироваться у людей.
Постарайтесь, чтобы данные нетрудные рекомендации вошли в вашу привычку.

БУДЬТЕ ТЕРПИМЕЕ И ИСКРЕННЕЕ В ЧУВСТВАХ

Все отрицательные эмоции приводят к болезням сердца и заметно ускоряют старение, укорачивая нашу жизнь.

ОБЩАЙТЕСЬ С ПРИЯТНЫМИ ВАМ ЛЮДЬМИ

Если человек живет замкнуто и одиноко он теряет вкус к жизни.

НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СЕБЕ

Уют в доме зависит не только от порядка, но и от внешнего облика хозяйки. Находите время для себя, следите за своей женственностью и привлекательностью.

СМОТРИТЕ НА ЖИЗНЬ С ПОЗИТИВОМ

Замечайте радостные моменты во всем – в солнечном дне, любимой песне по радио, улыбке младенца, долгожданной покупке и т.д. Каждый вечер вспомните все хорошее за этот день, а проснувшись утром, улыбнитесь новому дню.
Помните, что только от Вас зависит Ваша Жизнь. Позитивное отношение, улыбка и уверенность в себе творят чудеса и притягивают к Вам таких же положительных людей.

Будьте здоровы!

"Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни"- эта фраза принадлежит известному немецкому учёному-гигиенисту XIX столетия Себастьяну Кнейппу.

Ходить босиком не только приятно, но и полезно. Во время прямого контакта с землёй, песком или травой происходит активный массаж огромного количества акупунктурных точек, расположенных на поверхности стопы. Ходьба босиком оказывает благотворное воздействие на организм.

Если Вам за 45...

1. ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ПАРАМЕТРЫ

Рост (см)	Вес (кг)
150-155	58-62
155-160	63-66
160-165	67-72
165-170	73-77
170-175	78-79

Пульс (норма)	
в спокойном состоянии	после физической нагрузки
75-80 ударов в минуту	100-150 ударов в минуту

Давление (норма)	
систолическое (верхнее) давление	диастолическое (нижнее) давление
127-137 мм ртутного столба	80-84 мм ртутного столба

2. РЕГУЛЯРНО ПИТАЙТЕСЬ

Ешьте 4 раза в день, в одно и то же время. Пропускать приемы пищи не рекомендуется, особенно завтраки. Желательно, чтобы еда была насыщена овощами, фруктами, молочными продуктами, мясом и рыбой. Пейте не более 2-2,5 литров воды в сутки. Желательно выпить стакан воды за полчаса до еды или через 1 час после еды.

3. РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Помните: при отсутствии хронических заболеваний умеренные тренировки обеспечивают хороший обмен веществ, гибкость мышц и помогают сохранить прочность костей.

4. ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Сон без пробуждения должен длиться 7-8 часов. Перед сном рекомендуются прогулки в течение 30 минут и водные процедуры. Помните: плохо как недосыпание, так и пересыпание, они повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний и снижают физический и психический тонус.

5. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ПРОФИЛАКТИКОЙ

Необходимо съедать пять порций овощей и фруктов в день и проходить профилактические осмотры у врачей. Помните: организм женщины в этом возрасте требует особого отношения к себе, так как в этот период могут обостриться хронические и развиться сердечно-сосудистые заболевания, диабет и гипертония.

6. РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ МАММОЛОГА И ГИНЕКОЛОГА

Посещайте маммолога каждые 6 месяцев. В этом возрасте особенно важно проходить обследование, чтобы предотвратить или же обнаружить на ранней стадии рак молочной железы.

Посещайте гинеколога два раза в год. Это важно, чтобы вовремя обнаружить рак яичников и шейки матки, так как его выявление на ранних стадиях развития способствует эффективному и своевременному лечению. Помните: не занимайтесь самолечением. Если у вас появились подозрения, что с вашим здоровьем что-то не так, сразу же обращайтесь к врачу.

7. РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Рекомендовано посещение стоматолога 2 раза в год. Обязательна ежедневная гигиена полости рта. Чистить зубы необходимо в течение 3 минут. Удаляйте зубной налет 1 раз в год, что поможет контролировать размножение бактерий и не допустить появление заболеваний десен.

8. СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

Будьте социально активны и не бойтесь пробовать что-то новое. Проводите как можно больше времени с друзьями. В 45 — 55 лет начинается менопауза, которая может повлиять на эмоциональное состояние женщины, так как меняется гормональный фон, что способствует перепадам настроения и физического состояния.

9. БУДЬТЕ СЕКСУАЛЬНО АКТИВНЫ

Помните: при отсутствии половой жизни возникают проблемы со здоровьем. В связи с гормональной перестройкой, которая происходит у женщин в 45—55 лет, у женщин могут начаться проблемы с весом, так как недостаток половых гормонов приводит к дисбалансу в обмене веществ. Единственный минус этого возраста - это гормональный недостаток, который связан с уровнем увлажненности влагалища. Но эта проблема легко решается с помощью специальных мазей.

10. УХАЖИВАЙТЕ ПРАВИЛЬНО ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

Ежедневно тщательно очищайте кожу (знайте, что универсального совета, какими средствами пользоваться, нет, средства по уходу за увядающей кожей следует подбирать индивидуально, исходя из типа кожи при условии, если нет себореи, розацеи, гнойников и уплотнений).

Правильное питание, достаточное количество влаги, регулярные занятия спортом, полноценный сон благотворны для вашей кожи и волос.

Как снизить риск заболевания РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- *Выясните, были ли случаи заболевания у женщин Вашей семьи*
- *Регулярно проходите обследования у маммолога и гинеколога*
- *Периодически проводите самообследование молочных желез*
- *Делайте физические упражнения*
- *Не допускайте резких колебаний веса*
- *Не курите*
- *Не злоупотребляйте алкоголем*
- *Ешьте здоровую пищу*
- *Кормите ребенка грудью не менее 6 месяцев*
- *Опасайтесь солнца*

STOP

При любых изменениях – обращайтесь к врачу!

Как снизить риск заболевания РАКОМ ШЕЙКИ МАТКИ

Данный вид рака вызывается вирусом папилломы человека (ВПЧ).

ФАКТОРЫ РИСКА ЗАРАЖЕНИЯ ВПЧ:

- ***Раннее начало половой жизни***
- ***Смена партнера***
- ***Курение***
- ***Снижение иммунитета***
- ***Плохое питание***
- ***Несоблюдение гигиены***
- ***Применение стероидных гормонов***

Диагностика рака шейки матки осуществляется посредством взятия мазка при посещении гинеколога.
Возможна вакцинация для защиты от заболевания раком шейки матки женщинам в возрасте до 26 лет.

Как снизить риск заболевания РАКОМ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Щитовидная железа чаще других органов страдает от влияния окружающей среды, стрессов, переутомления, не качественной пищи и воды – возникают различные опухоли: доброкачественные – аденомы и кисты и злокачественные – рак.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- ***Наследственность***
- ***Низкое содержание йода в пище***
- ***Наличие заболеваний органов половой сферы, молочных желез, кишечника, узлового образования в щитовидной железе.***

ПРИЗНАКИ НАЧАЛА РАЗВИТИЯ РАКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- ***Повышенная возбудимость, снижение массы тела, слабость, повышенная температура тела, тахикардия***
- ***Быстрорастущее уплотнение на шее***
- ***Боль в области шеи***
- ***Осиплость в голосе***
- ***Затрудненное дыхание***
- ***Кашель***

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ – СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!