

# Здоровый образ жизни

Для детального просмотра графических материалов нажмите на соответствующее изображение

✓ Если вы заинтересованы в том, чтобы уделять как можно больше внимания своему здоровью, то советуем вам воспользоваться специальным порталом Министерства здравоохранения России ТакЗдорово! В интернете он расположен по адресу:  
<https://www.takzdorovo.ru>

## Здесь вы найдёте:

- ❖ Полезную информацию о диспансеризации
- ❖ Статьи на самые разные темы, связанные со здоровьем. Например, о том, как правильно питаться и поддерживать физическую активность;
- ❖ Медицинский навигатор, который поможет найти ближайшее к вам лечебное учреждение и узнать ответы на актуальные вопросы в области медицины;
- ❖ Сервис, на котором можно поставить цели, чтобы добиться полезных привычек
- ❖ Специальный раздел для родителей и тех, кто готовится ими стать.
- ❖ Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

# 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. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



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



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**



***Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертензии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.***

# 10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих
- 2** Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета
- 3** Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск
- 4** У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца
- 5** Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение
- 6** Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши
- 7** У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей
- 8** Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид
- 9** Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными
- 10** Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

# **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!**

**Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире**



## **СМОЖЕТЕ И ВЫ!**

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

***ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ  
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!***

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва

## СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

**Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)<sup>2</sup>**

| ИМТ, кг/м <sup>2</sup> | Масса тела           |
|------------------------|----------------------|
| < 18,5                 | недостаточная        |
| 18,5 – 24,9            | нормальная           |
| 25,0 – 29,9            | избыточная           |
| 30,0 – 34,5            | Ожирение I степени   |
| 35,0 – 39,9            | Ожирение II степени  |
| 40,0 и выше            | Ожирение III степени |

### Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

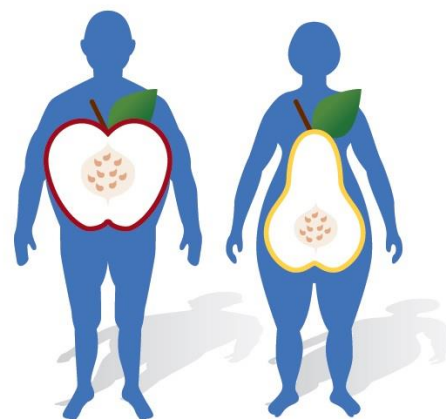
### Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

**Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения —**

**АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

**ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин**  
**ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин**



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:**

**артериальная гипертония — в 3 раза чаще  
сахарный диабет — в 9 раз чаще**

## **СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ**

- *Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю*
  - *Ведение пищевого дневника*
  - *Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки*
  - *Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов*
  - *Ограничение соли, острых закусок, соусов*
  - *Увеличение потребления овощей и фруктов*
  - *Дробное питание малыми порциями*
  - *Увеличение физической активности*
- В части случаев:*
- *Психотерапия*
  - *Лекарства для снижения массы тела*
  - *Бариатрическая хирургия*

**Пример дневного меню  
для мужчин в возрасте от 16 до 59 лет  
и женщин в возрасте от 16 до 54 лет**

|                | Прием пищи,<br>наименование блюд                               | Вес готовой порции, г |               |
|----------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|
|                |                                                                | для<br>мужчин         | для<br>женщин |
| Завтрак        |                                                                |                       |               |
| 1              | Каша овсяная молочная<br>с сахаром и сливочным маслом          | 200 + 5               | 180+5         |
| 2              | Яичница                                                        | 100 (2 яйца)          | 50 (1 яйцо)   |
| 3              | Чай с молоком и сахаром                                        | 200                   | 200           |
| 4              | Булочка сдобная                                                | 75                    | 50            |
| Второй завтрак |                                                                |                       |               |
| 1              | Чай с молоком и сахаром                                        | 150+50+5              | 150+50+5      |
| 2              | Бутерброд из хлеба, мягкого<br>масла (спред) и сыра            | 25+5+8                | 25+5+8        |
| Обед           |                                                                |                       |               |
| 1              | Борщ со сметаной                                               | 400 + 10              | 350+10        |
| 2              | Мясо отварное                                                  | 120                   | 100           |
| 3              | Рис отварной                                                   | 140                   | 140           |
| 4              | Салат из капусты, моркови<br>и лука с растительным маслом      | 50 + 5                | 50+5          |
| 5              | Чай с сахаром и лимоном                                        | 200 + 5               | 200+5         |
| Полдник        |                                                                |                       |               |
| 1              | Фрукты свежие                                                  | 150                   | 150           |
| 2              | Творог                                                         | 50                    | 50            |
| Ужин           |                                                                |                       |               |
| 1              | Рыба жареная                                                   | 70                    | 65            |
| 2              | Картофель запечённый                                           | 250                   | 200           |
| 3              | Овощной салат из капусты<br>и моркови с растительным<br>маслом | 50+5                  | 50+5          |
| 4              | Компот из свежих яблок<br>с сахаром                            | 200                   | 200           |
| Перед сном     |                                                                |                       |               |
| 1              | Кефир (1% жирности)                                            | 200                   | 150           |
| На весь день   |                                                                |                       |               |
| 1              | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной                                    | 350                   | 280           |

# 10 шагов к здоровому питанию:

- Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.
- Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- Шаг 7:** сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.
- Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.
- Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.
- Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**  
**www.takzdorovo.ru**  
**8 800 200 0 200**  
*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



## Пример дневного меню для пожилого человека

|                       | Прием пищи,<br>наименование блюд                                | Вес готовой<br>порции, г |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                 |                          |
| 1                     | Каша овсяная молочная без сахара со сливочным маслом            | 170 + 5                  |
| 2                     | Яйцо всмятку                                                    | 50                       |
| 3                     | Чай с молоком и сахаром                                         | 200                      |
| 4                     | Печенье                                                         | 30                       |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                                 |                          |
| 1                     | Чай с молоком и сахаром                                         | 150+50+5                 |
| 2                     | Бутерброд из хлеба с сыром                                      | 25+8                     |
| <b>Обед</b>           |                                                                 |                          |
| 1                     | Суп овощной на курином бульоне                                  | 350                      |
| 2                     | Курица отварная                                                 | 100                      |
| 3                     | Рис отварной                                                    | 140                      |
| 4                     | Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом        | 100 + 5                  |
| 5                     | Чай с сахаром                                                   | 200                      |
| <b>Полдник</b>        |                                                                 |                          |
| 1                     | Яблоко свежее                                                   | 120                      |
| 2                     | Творог                                                          | 40                       |
| <b>Ужин</b>           |                                                                 |                          |
| 1                     | Рыба жареная                                                    | 70                       |
| 2                     | Картофель отварной                                              | 200                      |
| 3                     | Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом | 50 + 5                   |
| 4                     | Компот из свежих яблок с сахаром                                | 200                      |
| <b>Перед сном</b>     |                                                                 |                          |
| 1                     | Кефир (1% жирности)                                             | 150                      |
| <b>На весь день</b>   |                                                                 |                          |
| 1                     | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной                                     | 260                      |

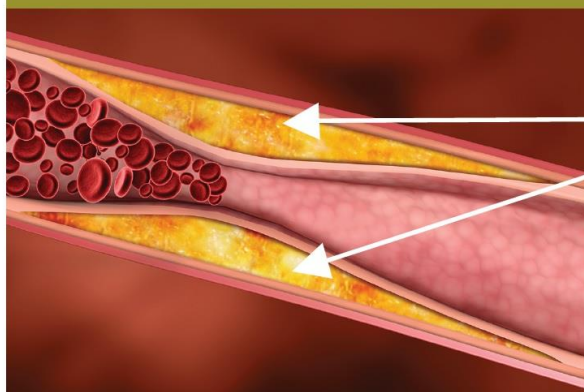
- **ПОМНИТЕ**, старость сама по себе не является болезнью, а пенсионный отдых может стать лучшим временем Вашей жизни.
- **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** и ежедневная физическая активность способны замедлить и даже приостановить процесс старения.
- **УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ** и разнообразие ежедневного рациона — вот залог Вашего здоровья и долголетия.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**  
**www.takzdorovo.ru**  
**8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



# ХОЛЕСТЕРИН



**ЛНП**

*«Плохой холестерин»*

## **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РИСКА АТЕРОСКЛЕРОЗА**

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопротеидами.

**Липопротеиды низкой плотности (ЛНП)** вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

**Липопротеиды высокой плотности (ЛВП)**, напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



*Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снижать уровень холестерина*

*Нормативные показатели липидов для здоровых людей:*

**Общий холестерин  $< 5,0$  ммоль/л**

**ЛНП («плохой холестерин»)  $< 3,0$  ммоль/л**

**ЛВП («хороший холестерин»)  $> 1,0$  ммоль/л у мужчин  
 $> 1,2$  ммоль/л у женщин**

**Триглицериды  $< 1,7$  ммоль/л**

*Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:*

**ЛНП («плохой холестерин»)  $< 1,8$  ммоль/л**

*Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно*

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

## Сахарный диабет бывает 2 типов:

### 1 типа – инсулинозависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

### 2 типа – инсулинонезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

## ПРЕДДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

## ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

**Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови:  
глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %**



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии  $\geq 102$  см у мужчин и  $\geq 88$  см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертензия (артериальное давление  $\geq 140/90$  мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

## ДИАБЕТ



## 9 СИМПТОМОВ

- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом

Здоровые взрослые должны тратить:  
**2,5-5 ч в неделю умеренной интенсивности**  
**на физическую активность:** *ходьба, чистка*  
*снега, активные игры, езда на велосипеде и др.*

ФА 2,5 часа\нед **снижает риск**:

- преждевременной смерти; риск развития ИБС; инсульта;
- артериальной гипертензии; сахарного диабета II типа; депрессии.

**Занятия от 2,5 до 5 часов в неделю** приносят дополнительную пользу для здоровья и **снижается риск развития**:

- рака толстой кишки, рака молочной железы; избыточной массы тела.



## Распространенные виды физической активности

- **Ходьба.** Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3–4 км/ч) по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.  
  
Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба — по 30 минут в день 3–5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.
- **Оздоровительный бег.** Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
- **Фитнес.** Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.

## Зачем нужна консультация врача?

- Даже при отсутствии жалоб обязательно необходимо провести электрокардиографическое исследование не только в покое, но и при физической нагрузке, что может позволить выявить скрытую коронарную недостаточность.
- Перед тем как приступить к тренировкам, важно выяснить, каково состояние Вашего позвоночника и суставов. Многие невинные, на первый взгляд, упражнения могут привести к серьёзным последствиям.
- Больные ишемической болезнью сердца и с артериальной гипертонией при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.
- Если главная цель Ваших спортивных занятий — здоровье, то Вам необходимо помнить о том, что для сердца полезны только аэробные нагрузки.

## Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

Старайтесь как можно больше двигаться.

Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.

Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.

Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 м.

Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников.

Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.

Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.

Чаще бывайте на природе.

Информация предоставлена ЛРЦ Росздрава. Под редакцией проф., члена-корреспондента РАМН К.В. Лядова.  
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**  
**[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)**

**8 800 200 0 200**

**Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!**



# СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ

*Стресс — эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает трудными либо неразрешимыми.*

Стресс — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны.

Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.



У каждого человека в ситуации неопределенности может возникнуть чувство тревоги, и это нормально. Но если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с повседневными делами, это состояние может быть тревожным расстройством, требующим лечения.

Если в течение 2 недель и более у человека стойко понижено настроение, он быстро утомляется, не может испытывать радость и удовольствие, необходимо рассказать об этом врачу, возможно, это депрессивное расстройство.

*Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний*



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

# ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

**НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ**

**ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ  
СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ**

**УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ**

**УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ,  
ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ**



**НАЙДИТЕ ВРЕМЯ  
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ  
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

**СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ  
НА ПОЗИТИВНОМ  
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!**

**ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!**

## **ПРОЙДИТЕ ШКОЛУ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ!**



**ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНОЙ,  
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ  
ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ**

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва**

**Люди, сохраняющие здоровье, имеют и знают!  
свои факторы риска**

**О 3 5 140 5 3 О**

**без высокого риска сердечно-сосудистых  
осложнений и ССЗ**

- О     Не курят**
- 3     Ходят **3** км или **30** минут умеренной  
нагрузки каждый день**
- 5     Употребляют **5** порций **овощей,**  
**фруктов** каждый день**
- 140    Имеют уровень САД **< 140** мм.рт.ст.**
- 5     Общий холестерин крови **< 5** ммоль/л**
- 3     Имеют уровень ХС-ЛНП **< 3** ммоль/л**
- 0     Не страдают избыточным весом и  
диабетом**

САД – систолическое артериальное давление

ХС-ЛНП - холестерин липопротеинов низкой плотности (плохой холестерин)

Одна порция – 100 грамм

**В России хронические неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, онкологические, респираторные, сахарный диабет) являются причиной 75% всех смертей взрослого населения. На долю смертности от сердечно-сосудистых заболеваний приходится около 57%.**

### **Факторы риска общие для основных неинфекционных заболеваний**

| <b>Факторы риска</b>                   | <b>Сердечно-сосудистые*</b> | <b>Сахарный диабет</b> | <b>Онкологические</b> | <b>Респираторные заболевания**</b> |
|----------------------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Курение                                | +                           | +                      | +                     | +                                  |
| Пагубное потребление алкоголя          | +                           | +                      | +                     | +                                  |
| Нерациональное питание                 | +                           | +                      | +                     | +                                  |
| Недостаток физической активности       | +                           | +                      | +                     | +                                  |
| Ожирение                               | +                           | +                      | +                     | +                                  |
| Повышенное АД                          | +                           | +                      |                       |                                    |
| Повышенное содержание глюкозы в крови  | +                           | +                      | +                     |                                    |
| Повышенный уровень холестерина в крови | +                           | +                      | +                     |                                    |

**\* В том числе хроническая ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, артериальная гипертензия; \*\* хронические заболевания легких и бронхиальная астма.**  
(данные Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, ВОЗ, 2009).

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



**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**



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**