

ХОЧУ ЖИТЬ ДОЛГО!



**КАЖДЫЙ
ЖИТЕЛЬ МОСКВЫ
старше 21 года имеет
возможность пройти
1 раз в 3 года бесплатную
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
и 1 раз в 2 года
ПРОФОСМОТР**



Подробнее о диспансеризации можно почитать на сайте Госуслуги Москвы в разделе Здоровье – Прохождение профилактических медицинских осмотров, диспансеризации: https://www.mos.ru/pgu/ru/services/procedure/0/0/7700000000164502586/?onsite_from=12532

РЕГУЛЯРНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Позволяет выявить факторы риска сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета – наиболее распространенных причин инвалидности и преждевременной смерти населения.



Диспансеризацию могут пройти москвичи, которым в данном календарном году исполнилось: **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 лет.** Объем исследований при проведении диспансеризации зависит от пола и возраста человека.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ КАК ПРИОРИТЕТ ДЛЯ ГОСУДАРСТВА



АЛЕКСЕЙ ХРИПУН,

Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения города Москвы

«Здоровый образ жизни – модный и популярный тренд, и не только у молодежи. Все больше и больше горожан интересуются вопросами правильного питания, физической активности, профилактикой заболеваний. Все, что делает Департамент здоровья Москвы, задумано, чтобы жители столицы были здоровы и жили дольше». Приветственное слово на Форуме «Москвичам – здоровый образ жизни», август 2017 года



ЛЮДМИЛА СТЕБЕНКОВА,

Депутат Московской городской Думы, Председатель комиссии по здравоохранению и охране общественного здоровья

Важнейшая задача сохранения здоровья населения – предупреждение развития сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных и других хронических заболеваний. Это возможно: контролируйте свое здоровье, проходите профосмотры, будьте активны и правильно питайтесь. Заболевание легче предупредить, чем вылечить. В этой брошюре путь к здоровью и долголетию. Будьте здоровы, активны и счастливы!

82% ЛЮДЕЙ В МИРЕ УМИРАЮТ ОТ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

17,5
млн

ОТ СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

8,2
млн

ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

1,5
млн

ОТ ДИАБЕТА

4
млн

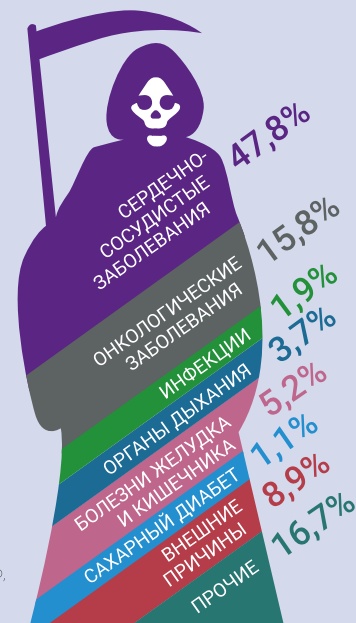
ОТ БОЛЕЗНЕЙ
ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ

ОБЩАЯ СМЕРТНОСТЬ В РФ

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ РОССИЯНИН

оценивает свое здоровье
как удовлетворительное,
15% считают свое здоровье
слабым. **Ежегодно в России**
регистрируется **180-190**
миллионов случаев острых
и хронических заболеваний.

Федеральная служба Государственной статистики РФ,
http://www.gks.ru/bgd/regl/b16_106/Main.htm



Максимально увеличьте долю растительной пищи, откройте для себя все ее разнообразие, добавив в меню и цельнозерновые продукты, и овощи с фруктами (не менее 400 г в день), и бобовые, и орехи.

Замените кулинарные жиры, сливочное масло, сало, растительным маслом первого холодного отжима.

Ограничьте употребление жирного красного мяса.

Нежирная птица и рыбное филе являются полноценными ресурсами животного белка, но и их количество в рационе должно быть умеренным.

Используйте щадящие способы приготовления пищи, например: запекание в духовке, приготовление на пару.

СОКРАТИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ!

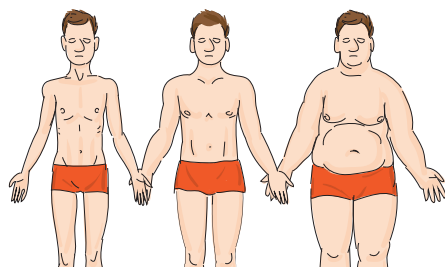
- **Норма соли – 5 г в день** (по статистике мы едим 15 г).
- Большое количество соли повышает артериальное давление и увеличивает риск развития инфарктов и инсультов.
- Соль содержится во всех продуктах. Не солите пищу во время приготовления, лучше посолить перед едой – вкус тот же, а количество соли меньше!
- Используйте несоленые приправы и специи.

Придерживайтесь принципов регулярного дробного питания.

Промежутки между приемами пищи должны быть не менее 3-х и не более 4-х часов. Последний прием пищи – за два часа до сна. Это снижает риск развития желудочно-кишечного рефлюкса.

Пейте не менее 1,5 литра воды в сутки.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ), кг/м²



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела в кг}}{(\text{рост в метрах})^2}$$

Нормальный вес тела
от 18,5 до 24,9

Избыточная масса тела
от 25 до 29,9

Ожирение (1 степени)
от 30,0 до 34,9

Ожирение (2 степени)
от 35,0 до 39,9

Ожирение (3 степени)
более 40,0

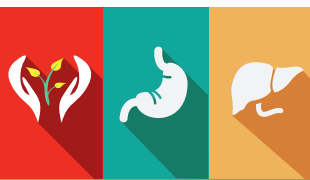
Индекс массы тела – это величина, применяемая для оценки степени соответствия массы человека и его роста и позволяющая косвенно оценить, является ли масса нормальной или избыточной (ожирение). Индекс массы тела рассчитывается по формуле: **отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м)**.

Здоровое питание:

- Способствует нормализации артериального давления и снижению риска развития инфаркта и инсульта.
- Помогает в нормализации веса и снижении риска возникновения сахарного диабета.
- Способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта и предупреждению заболеваний, в том числе онкологических.
- Это отличное самочувствие, прекрасный внешний вид, красивые волосы, кожа и ногти.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда – это поражение сердечной мышцы, вызванное острым нарушением ее кровоснабжения.

В результате пораженная часть мышцы отмирает, то есть развивается ее некроз. Гибель клеток начинается через 20–40 мин. с момента прекращения кровотока.



СИМПТОМЫ

СИЛЬНАЯ БОЛЬ ЗА ГРУДИНОЙ. Распространяется на левую руку, плечо, левую половину шеи и межлопаточное пространство



ВНЕЗАПНО ВОЗНИКШЕЕ ЧУВСТВО СТРАХА



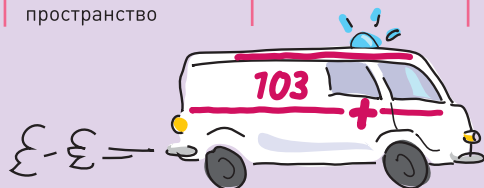
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ И ХОЛОДНЫЙ ПОТ



ОЩУЩЕНИЕ НЕХВАТКИ ВОЗДУХА



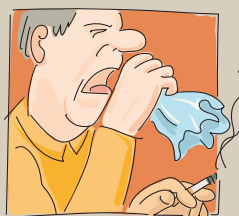
ТОШНОТА ИЛИ БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ



ПОМНИТЕ! ИНФАРКТЫ И ИНСУЛЬТЫ МОГУТ ПРОТЕКАТЬ ПО-РАЗНОМУ. **ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО. ЗВОНИТЕ 103** ВАЖНО ПОПАСТЬ В БОЛЬНИЦУ В ПЕРВЫЕ ДВА ЧАСА!



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



РАК ЛЕГКИХ



КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК

Злокачественное опухолевое поражение различных отделов толстого кишечника

СИМПТОМЫ: в груди прощупываются уплотнения, наблюдаются выделения из соска, изменение цвета кожи, боль в груди.

ВАЖНО! Периодически проводите самообследование, регулярно проходите диспансеризацию и профилактический осмотр с УЗИ и маммографией.

СИМПТОМЫ: кашель с кровью, боли в груди, одышка, осиплость голоса.

ВАЖНО! Если **Ваш возраст старше 50 лет, а стаж курения составляет более 30 лет**, Вы входите в группу риска. Важно не пропустить заболевание. При возникновении симптомов необходимо пройти обследование, в том числе компьютерную томографию легких, которую назначит врач.

СИМПТОМЫ: слабость, бледность кожных покровов, вздутие живота, диарея или запор. Одними из первых признаков колоректального рака часто становятся боли при дефекации, кровь и слизь в кале.

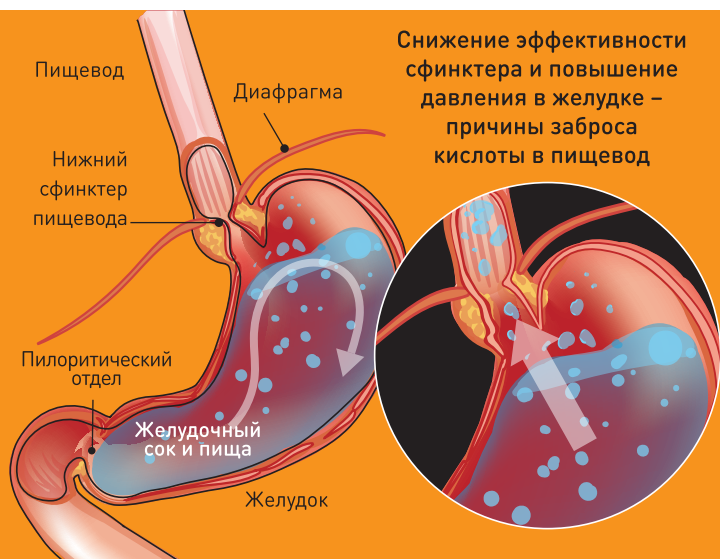
ВАЖНО! Если **Ваш возраст 50 лет и старше**, необходимо регулярно проходить профосмотры и диспансеризацию. При возникновении симптомов необходимо сдать кал на скрытую кровь и пройти колоноскопию.

ПОМНИТЕ, ЧТО ПРИ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВОЗМОЖНО ПОЛНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ, ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ!



ОНКОЛОГИЯ

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Примером заболевания, связанного с нарушением питания, является **гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь**. В её основе – заброс содержимого желудка в пищевод, причинами которого является избыточное расслабление нижнего пищевого сфинктера (увлечение фастфудом, прием пищи перед сном) и ожирение, повышающее внутрибрюшное давление.

Заболевание проявляется изжогой, повреждением нижнего отдела пищевода, что повышает риск рака, а также кашлем или приступами удушья (из-за заброса содержимого желудка в верхние дыхательные пути), заболеваниями ЛОР-органов.

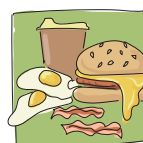
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



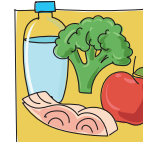
КОНТРОЛЬ ХОЛЕСТЕРИНА



КОНТРОЛЬ ВЕСА



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – 30 МИН И БОЛЕЕ В ДЕНЬ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И СНИЖЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

ВАЖНО! РЕГУЛЯРНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Каждый житель Москвы, начиная **с 21 года**, имеет возможность пройти бесплатную диспансеризацию **раз в 3 года**. Первый этап диспансеризации можно пройти в отделении профилактики поликлиники по месту жительства по первому обращению всего **за 90 мин.**

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НА 50% ЗАВИСИТ ОТ НАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет – серьезное и опасное заболевание, вызванное нарушением работы поджелудочной железы и снижением чувствительности тканей организма к действию инсулина. Повышенный уровень сахара в крови приводит к повреждению органов и без лечения вызывает тяжелые последствия.



Жажда, сухость во рту



Увеличение количества мочи за сутки



Плохое заживление ран, ссадин



Повышенная утомляемость, слабость



Зуд кожи и слизистой

Симптомы сахарного диабета

Выявить болезнь можно при исследовании содержания сахара в крови натощак.



Факторы риска развития сахарного диабета 2-го типа

- Нерациональное питание
- Низкая физическая активность
- Избыточная масса тела, ожирение
- Наследственность
- Хронический стресс

СКОЛЬКО КУСКОВ САХАРА по 5 г В ПРОДУКТАХ?



ВАЖНО! Рекомендуется определять сахар крови натощак **1 раз в год:** лицам в возрасте 40 лет, имеющим факторы риска развития сахарного диабета 2-го типа; всем лицам старше 45 лет. При появлении симптомов сахарного диабета следует сразу же обращаться к врачу!

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-го ТИПА

ДОЗИРОВАННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

по 30-40 минут 4-5 раз в неделю – плавание, езда на велосипеде, ходьба (не менее 10 тыс. шагов в день).

Оптимальным считается **СНИЖЕНИЕ ВЕСА** на 5-10% от исходного за 3 месяца.

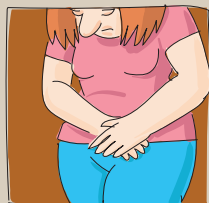
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- Учет калорийности пищи – гипокалорийное питание при избыточном весе.
- Исключить продукты богатые легкоусвояемыми углеводами: сахар, мед, варенье и др.
- Максимально ограничить употребление жирных продуктов (сало, свинина, масло, майонез и др.) и алкоголя.
- Дробный режим питания (5-6 раз в сутки). Последний приём пищи – не позднее 3 часов до сна.



ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Онкологические заболевания – это вторая по значимости причина смертности населения. У курильщиков относительный риск онкологических заболеваний повышен в 10 раз по сравнению с теми, кто не курит.



РАК
МАТКИ

СИМПТОМЫ: боль в нижних отделах живота, выделения из половых органов, частое мочеиспускание.

ВАЖНО! В зоне риска женщины старше 40 лет. Важно регулярно (не реже одного раза в год) проходить обследования у гинеколога.



РАК
ЖЕЛУДКА

СИМПТОМЫ: постоянная тяжесть в желудке, потеря аппетита, тошнота, рвота, изжога, слабость

ВАЖНО! В зоне риска кровные родственники больных раком желудка и лица старше 50 лет. Главная причина – инфекция *H. pylori*. Ее своевременная диагностика и лечение – основа профилактики рака. Важно регулярно проходить профосмотры и диспансеризацию. При возникновении симптомов обратиться к врачу и пройти гастроскопию.



РАК
ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ

СИМПТОМЫ: боль и жжение при мочеиспускании и после него, прерывистое мочеиспускание, частые позывы к мочеиспусканию, боли в области паха.

ВАЖНО! Мужчинам после 40 лет следует регулярно проходить обследование у уролога, сдавать анализ крови на ПСА (простатический специфический антиген – опухолевый маркер, определение которого проводится в сыворотке крови для диагностики заболеваний).

МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток.

1

СИМПТОМЫ

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ. Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов.

2

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов).

3

СЛАБОСТЬ РУКИ. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге.

4

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации.

5

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица.

6

ВНЕЗАПНАЯ И СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ.



ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ?



Поднимите голову и плечи больного над уровнем тела на 30 градусов.



Переверните его на правый бок. Приготовьте пакет или таз на случай рвоты.



Ослабьте стесняющую одежду. Расстегните воротник, ремень, пуговицы. Откройте пошире окна.



Измерьте больному давление. При значении выше 140/90 дайте выпить его лекарство от гипертонии.



ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ