

Здоровый образ жизни - путь к активному долголетию

Во второй половине XX века в развитых странах произошло принципиальное изменение основных причин смерти — на первый план вышли хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ), к которым относятся болезни системы кровообращения, онкологические и хронические бронхо-легочные заболевания, а также сахарный диабет.

В основе развития ХНИЗ лежит единая группа факторов риска, связанных с нездоровым образом жизни. Факторы риска могут накапливаться и взаимодействовать друг с другом, усиливая отрицательный эффект.

Основные факторы риска развития ХНИЗ:

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ:

является основной причиной смертности населения в развитых странах



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА:

снижение риска смерти от ишемической болезни сердца (ИБС) прямо пропорционально снижению холестерина



ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА:

в среднем курящие люди сокращают себе жизнь на 10-15 лет



НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

(менее 400-500 граммов, не считая картофеля):
- 400-500 граммов фруктов и овощей снижают вероятность развития рака ротовой полости, пищевода и желудка, легких;
- дополнительный прием каждой порции фруктов и овощей снижает риск ИБС на 4 %, нарушения мозгового кровообращения - на 5 %



ОЖИРЕНИЕ:

ожирение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых онкологических заболеваний, сахарного диабета, нарушений обмена веществ и др.



ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ:

безопасных границ ежедневного потребления алкоголя не существует, т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья



НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей с низким уровнем физической активности в два раза выше по сравнению с физически активными



Для сохранения здоровья:

- Артериальное давление должно быть не выше 140/90 мм рт.ст
- Не иметь избыточной массы тела и ожирения:
 - индекс массы тела не более 25 кг/кв.м
 - окружность талии для женщин не более 80 см
 - окружность талии для мужчин не более 94 см
- Общий холестерин – не более 5 ммоль/л
- Содержание глюкозы в крови не более 5,5 ммоль/л (в цельной крови), не более 6,1 ммоль/л (в плазме)
- Не курить и избегать пребывания в помещениях с табачным дымом
- Не употреблять алкогольных напитков
- Регулярно проходить диспансерные осмотры и выполнять врачебные назначения.

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ – В ВАШИХ РУКАХ!



Департамент здравоохранения
Кировской области

Для своевременного выявления факторов риска и хронических неинфекционных заболеваний необходимо регулярно проходить диспансеризацию

Всеобщая диспансеризация – это БЕСПЛАТНОЕ обследование, которое проводится по всей стране с 2013 года

ЗАДАЧИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ:

- выявление факторов риска развития ХНИЗ;
- прохождение оптимально подобранного комплекса (набора) обследований с целью выявления ХНИЗ на ранних стадиях;
- прохождение углубленного профилактического консультирования с целью коррекции выявленных факторов риска;
- при наличии показаний – лекарственная коррекция факторов риска.



Куда обратиться для прохождения диспансеризации?
В регистратуру, кабинет доврачебного приема или кабинет медицинской профилактики поликлиники по месту жительства.

УГЛУБЛЕННОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ МОЖНО ПРОЙТИ:

1. В кабинетах/отделениях медицинской профилактики.
2. В Центрах здоровья:

В г. Кирове:

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Кировская городская клиническая больница № 1», г. Киров, Октябрьский проспект, 51, тел.: (8332) 24-07-35
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Северная городская клиническая больница», г. Киров, ул. Северная набережная, 11, тел.: (8332) 58-14-75, 43-14-75, 38-00-95
- Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Кировский детский городской клинический лечебно-диагностический центр», г. Киров, ул. Красноармейская, 53, тел.: (8332) 54- 40 -41; 54 -09 -02.

В районах Кировской области:

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница», г. Слободской, ул. Гагарина, 21, тел.: (83362) 4-36-69
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница», г. Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2, тел.: (83334) 7-73-00
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Омутнинская центральная районная больница», г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1, (83352) 2-22-40
- Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница», г. Котельнич, ул. Прудная, 33, т.: (83342) 4-13-77.

Подготовлено Центром медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»