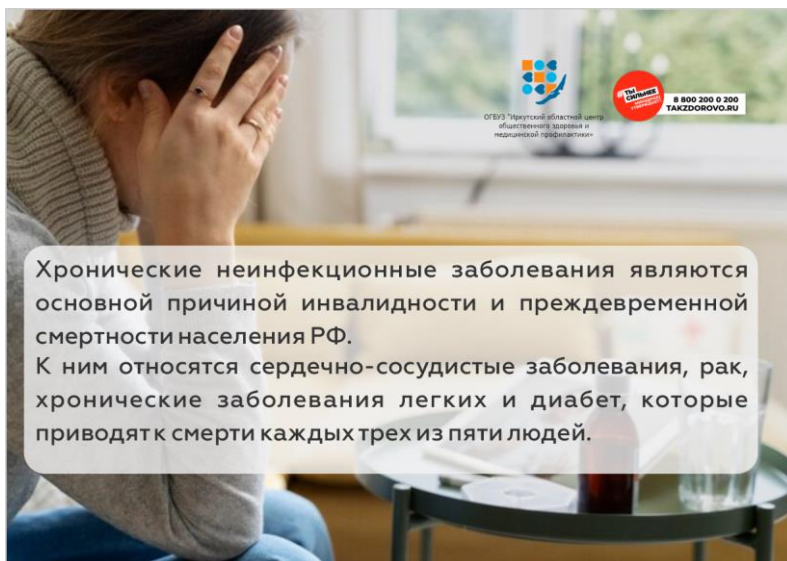


Неделя профилактики неинфекционных заболеваний



ОГБУЗ «Тверской областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

8 800 300 0 300
TAKZDOROVU.RU

Хронические неинфекционные заболевания являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения РФ.

К ним относятся сердечно-сосудистые заболевания, рак, хронические заболевания легких и диабет, которые приводят к смерти каждых трех из пяти людей.



ОГБУЗ «Тверской областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

8 800 300 0 300
TAKZDOROVU.RU

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ЗДОРОВОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Сведите к минимуму употребление жирных продуктов, жареных блюд, сократите потребление соли, сахара, кофеина, энергетических напитков.

Потребляйте достаточное количество богатых клетчаткой овощей и фруктов.



ОГБУЗ «Тверской областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

8 800 300 0 300
TAKZDOROVU.RU

РЕГУЛЯРНАЯ И СООТВЕТСТВУЮЩАЯ СОСТОЯНИЮ И ВОЗРАСТУ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

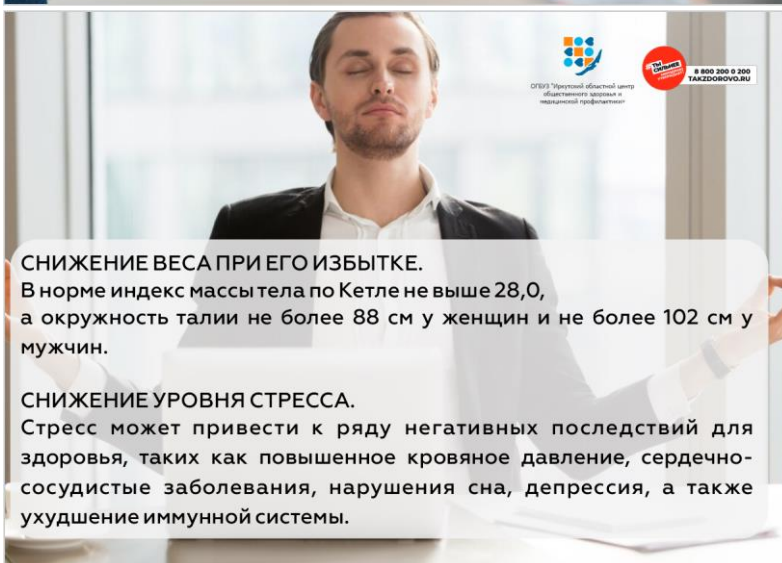
Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности, каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ И ПРОЧИХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.
Эти пагубные зависимости увеличивают риск умереть от инфаркта на 40-45%. Любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких и может вызвать хронический бронхит, ХОБЛ, астму, рак и другие заболевания.

ОГБУЗ "Туркский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

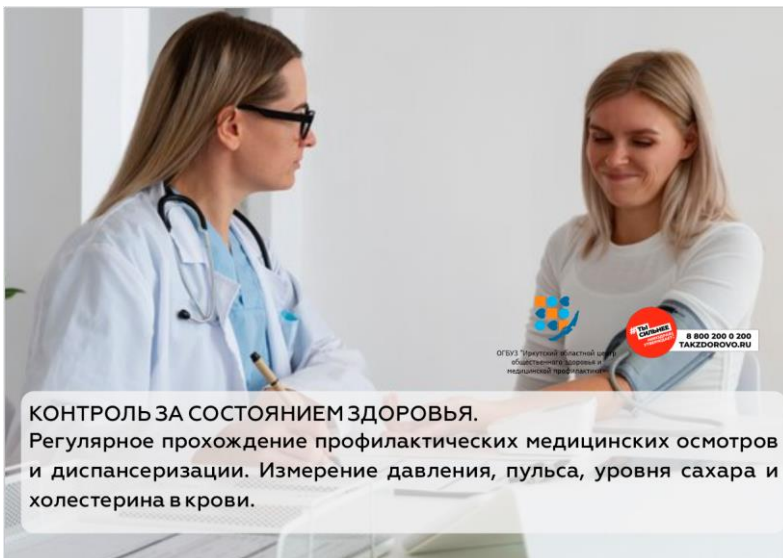


СНИЖЕНИЕ ВЕСА ПРИ ЕГО ИЗБЫТКЕ.
В норме индекс массы тела по Кетле не выше 28,0, а окружность талии не более 88 см у женщин и не более 102 см у мужчин.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА.
Стресс может привести к ряду негативных последствий для здоровья, таких как повышенное кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сна, депрессия, а также ухудшение иммунной системы.

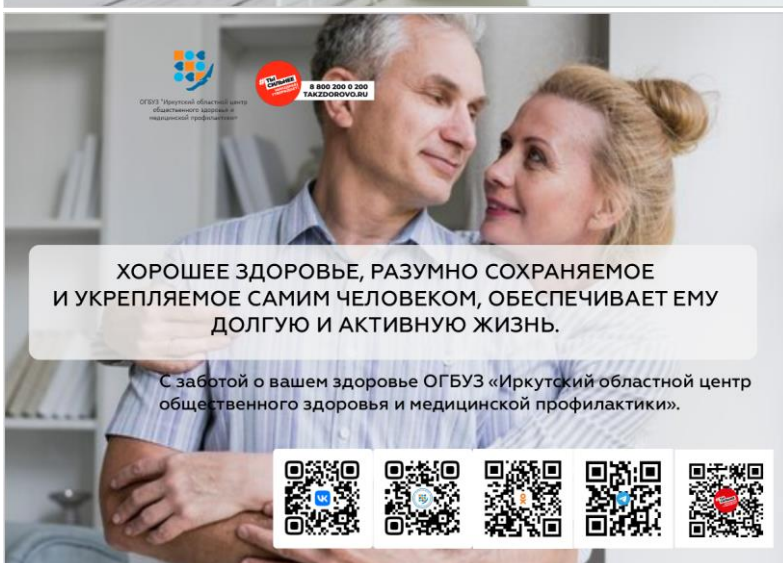
ОГБУЗ "Туркский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ.

Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации. Измерение давления, пульса, уровня сахара и холестерина в крови.



**ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ, РАЗУМНО СОХРАНЯЕМОЕ
И УКРЕПЛЯЕМОЕ САМИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЕМУ
ДОЛГУЮ И АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ.**

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

