

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Это должен знать каждый

ниже
140/90 мм рт. ст.
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



ниже **5** ммоль/л
ХОЛЕСТЕРИН



ниже **6** ммоль/л
ГЛЮКОЗА



18,5-24,9
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА



не менее **400**
ГРАММ ФРУКТОВ
И ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ



не менее
10 000
ШАГОВ В ДЕНЬ



0
СИГАРЕТ





Самарский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики



2022

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



ГЛАВНОЕ - УСПЕТЬ!

РАСПОЗНАЙ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА!



НА СПАСЕНИЕ ЕСТЬ 4,5 ЧАСА! СПАСИ ЖИЗНЬ!



TELE2, МТС, БИЛАЙН, МЕГАФОН 103



Самарский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики



2022

ГИПОДИНАМИЯ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Минимальная
продолжительность **150** минут
в неделю



Оптимальное
распределение **5** занятий в неделю
по 30 минут или **3** раза в неделю
по 50 минут

Контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС)

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК?

С первого занятия снижаются риски развития острых сердечно-сосудистых катастроф, как инфаркт миокарда и инсульт.

При продолжении занятий добавляются эффекты снижения избыточной массы тела и развития сахарного диабета II типа.

При регулярных многолетних занятиях происходит снижение риска рака молочной железы и толстого кишечника.

УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЕЕ ВИДЫ

- ✓ БЫСТРАЯ ХОДЬБА
- ✓ СЕВЕРНАЯ (СКАНДИНАВСКАЯ) ХОДЬБА
- ✓ ТАНЦЫ
- ✓ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ
- ✓ ЗАНЯТИЕ С ЭСПАНДЕРАМИ
- ✓ ЗАНЯТИЕ С ЛЕГКИМИ ГАНТЕЛЯМИ (ДО 2 КГ)



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

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Ежедневно измеряйте давление 2 раза в день в одно и то же время и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день не менее 400 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Поддерживайте индекс массы тела на уровне 18,5 - 24,6. Снижение массы тела обеспечивает существенное снижение давления



Не менее 30 минут умеренной физической активности в день, не менее 10000 шагов в день



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 гипертонии, необходимо поддерживать давление до уровня 140/90 мм рт.ст.



КАЛЬЯН ТОКСИЧНЕЕ СИГАРЕТ

за **45** мин

В КАЛЬЯННОЙ ЧЕЛОВЕК ПОТРЕБЛЯЕТ
В 100–200 РАЗ БОЛЬШЕ ОТРАВЛЯЮЩИХ
И КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

чем за время выкуривания одной,
даже самой крепкой сигареты.

90 млн
человек

КУРЯТ КАЛЬЯН КАЖДЫЙ ДЕНЬ

IQOS СОДЕРЖИТ:

84%

НИКОТИНА ОТ ДОЗЫ
ОБЫЧНОЙ СИГАРЕТЫ,
А ТАКЖЕ ДРУГИЕ
ТОКСИЧНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

> **60**

КАНЦЕРОГЕННЫХ
И ТОКСИЧНЫХ
СОЕДИНЕНИЙ



**ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ВЫЗЫВАЮТ
НЕОБРАТИМЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ЛЕГКИХ**



ТРАДИЦИОННЫЕ СИГАРЕТЫ, КАЛЬЯН,
IQOS, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ/ВЕЙПЫ,
БЕЗДЫМНЫЙ ТАБАК:

2022

✓ Содержат химические
вещества, вызывающие рак

✓ Ассоциированы
с раком

✓ Вредят
здоровью

✓ Вызывают
зависимость



СТАТИСТИКА



Самарский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

7,5 млрд
НАСЕЛЕНИЕ НА ЗЕМЛЕ

1 млрд
КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ

5,7 млрд
СИГАРЕТ ВЫКУРИВАЮТ
КАЖДЫЙ ГОД

«КУРИ
И ПОЛУЧИ»
ПРОБЛЕМЫ
СО ЗДОРОВЬЕМ:



ОРГАНЫ
ДЫХАНИЯ



РОТОВАЯ
ПОЛОСТЬ



ЖЕЛУДОК
И КИШЕЧНИК



СЕРДЦЕ



КОЖА



НЕРВНАЯ
СИСТЕМА



МОЧЕПОЛОВАЯ
СИСТЕМА

7,2 млн
ЧЕЛОВЕК «УБИВАЕТ»
ЕЖЕГОДНО КУРЕНИЕ

1,2 млн
случаев преждевременной
смерти из-за пассивного
вдыхания табачного дыма

65 тыс.
детей умирают от болезней,
вызванных воздействием
сигаретного смога.

«ЭКОНОМИЯ»:

37-65 тыс. в год
расходы активных курильщиков,
употребляющих по пачке сигарет в день

16,8 лет
Средний возраст впервые
попробовавших сигареты

около
27 млн
РОССИЯН КУРЯТ
ЕЖЕДНЕВНО

«БОНУСЫ» ОТКАЗА
ОТ КУРЕНИЯ ЧЕРЕЗ:

1 год
риск инфаркта
миокарда
сокращается
наполовину

2-5 лет
снижается риск инсульта;
вероятность заболеть
раком полости рта, горла,
пищевода и мочевого
пузыря

5-10 лет
риск инфаркта
миокарда такой
же, как у никогда
не куривших

10 лет
риск умереть от рака
легких сокращается
наполовину

2022

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.