

«ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА» ЗДОРОВЬЯ (МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРОГРАММА ИНТЕГРИРОВАННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)

- Ежедневно хожу пешком
- Знаю параметры своего здоровья
- Контролирую вес
- Сплю не менее 8 часов
- Не раздражаюсь и не выхожу из себя
- Не курю
- Всегда завтракаю
- Ем не спеша
- Не переедаю
- Не употребляю алкоголь





ПАРАМЕТРЫ ЗДОРОВЬЯ

- Холестерин < 5,0 ммоль/л
- Глюкоза \leq 5,6 ммоль/л
- Давление < 140/90 мм рт. ст
- Индекс массы тела: 18,5–24,9
- Талия: < 94 см (мужчины), < 80 см (женщины)






ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
(СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ, ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ,
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)
ОСТАЮТСЯ ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ ИНВАЛИДНОСТИ И
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТНОСТИ. ОДНАКО ОНИ
ПОДДАЮТСЯ ПРОФИЛАКТИКЕ

**Простые изменения в образе жизни способны
предотвратить их и укрепить здоровье:** правильное питание,
физическая активность, отказ от курения и алкоголя, регулярный
контроль состояния здоровья, включая диспансеризацию

**ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ — НЕ РОСКОШЬ, А НЕОБХОДИМОСТЬ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ АКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**



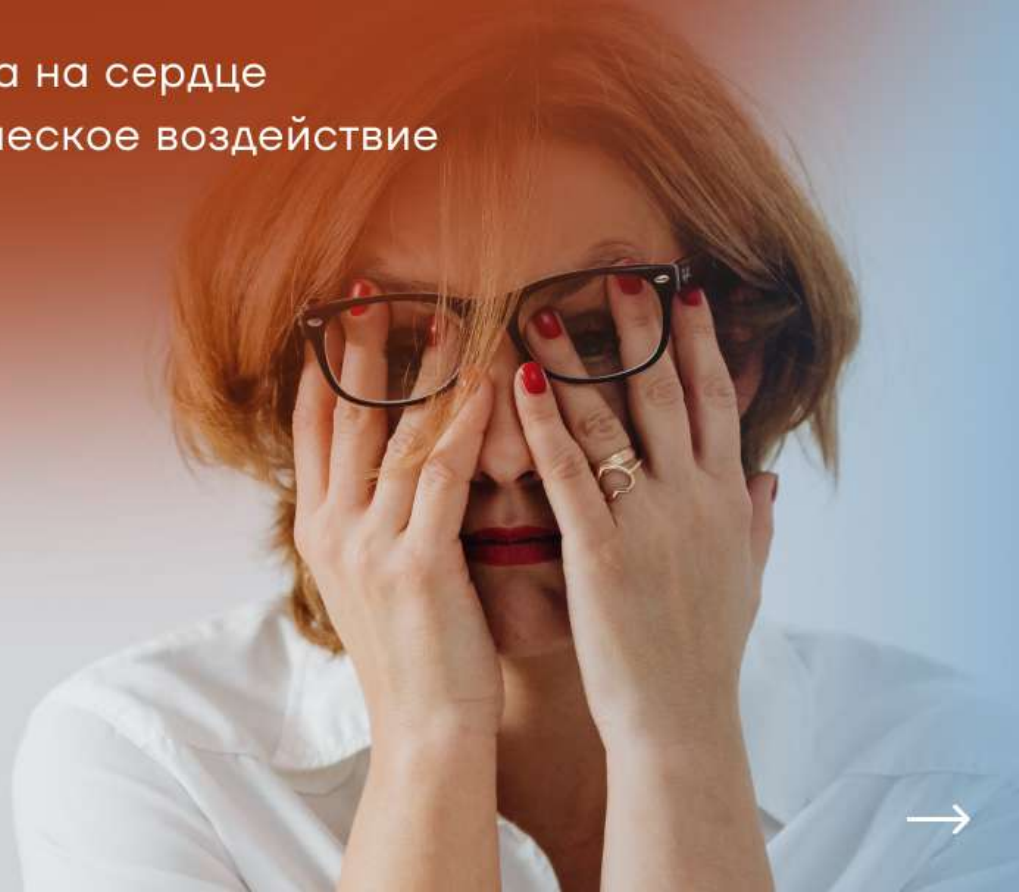
14320000.ru

 **Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики**



ФАКТОРЫ РИСКА

- Недостаток движения → снижение тонуса
- Неправильное питание → ожирение, эндокринные нарушения
- Курение → поражение дыхательной системы
- Стресс → нагрузка на сердце
- Алкоголь → токсическое воздействие на печень и мозг





ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.
НАЧНИТЕ С ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, А НЕ С ОБЕЩАНИЙ
«С ПОНЕДЕЛЬНИКА»

Врач лечит, но только вы своим осознанным поведением
можете предотвратить болезнь или сделать лечение
эффективным





Поделись информацией
с друзьями и близкими

