

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАК ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ И ПРИЕМУ ПИЩИ:

- ✓ перед приготовлением удалите жир с мяса, у птицы снимите кожу
- ✓ откажитесь от использования спредов, майонеза, пальмового масла
- ✓ уменьшите потребление поваренной соли, т.к. продукты уже содержат достаточное её количество
- ✓ способы приготовления: на пару, отваривание, тушение, запекание в духовке, фольге
- ✓ употребляйте овощи и фрукты в свежем виде
- ✓ принимайте пищу часто, небольшими порциями

Помните, что многие болезни сердечно-сосудистой системы, связанные с питанием, относятся к управляемым патологиям. Следите за своим рационом и будьте здоровы!



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАК ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ:



- ✓ продукты, богатые калием и магнием: бананы, печеный картофель (в кожуре), томаты
- ✓ орехи и сухофрукты, особенно курага
- ✓ ягоды и фрукты: яблоки, лимон и все цитрусовые, калина, гранат, виноград
- ✓ некрахмалистые овощи (перец, редис, огурец, кабачок, баклажан, тыква)
- ✓ пряные травы и зеленые салаты
- ✓ натуральные кисломолочные продукты (без сахара, наполнителей, ароматизаторов), творог с жирностью 2-5%
- ✓ морская рыба, в том числе жирные сорта (скумбрия, лосось, сардина)
- ✓ продукты-источники незаменимых омега-6 жирных кислот или масла, изготовленные из них (кунжут, авокадо, оливки, арахис, фундук)

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERSCMP.RU



РАК ЛЕГКИХ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ курение
- ✓ пассивное курение
- ✓ факторы окружающей среды и наследственность
- ✓ работа с химическими веществами
- ✓ радиоактивное облучение
- ✓ частые воспалительные заболевания легких

ПРОФИЛАКТИКА:

- ✓ ежегодная флюорография
- ✓ отказ от курения
- ✓ здоровый образ жизни
- ✓ снижение негативного воздействия окружающей среды, вредных химических веществ
- ✓ своевременное лечение воспалительных заболеваний

**РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА ЛЕГКИХ -
ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

РАК ЛЕГКИХ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

**ЗАМЕТИЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ ЭТИХ ПРИЗНАКОВ?
ОБРАТИТЕСЬ К ТЕРАПЕВТУ, ПУЛЬМОНОЛОГУ!
НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ!**

- ✓ кашель, который усиливается или не проходит долгое время
- ✓ кашель с мокротой
- ✓ мокрота с признаками крови
- ✓ проблемы с дыханием, одышка
- ✓ хриплый голос
- ✓ постоянная боль в груди



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERCMP.RU



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Рак молочной железы — это самая распространенная среди женщин форма рака. При своевременном выявлении это заболевание успешно поддается лечению

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ возраст старше 40 лет
- ✓ случаи рака у близких родственниц по материнской линии
- ✓ доброкачественные заболевания молочных желез
- ✓ гормональные нарушения
- ✓ поздние первые роды
- ✓ неполноценная лактация
- ✓ травмы молочных желез
- ✓ женское одиночество
- ✓ плохая экология
- ✓ стрессы

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

- ✓ раз в месяц проводите самообследование молочных желез
- ✓ два раза в год посещайте врача акушера-гинеколога
- ✓ если вы старше 40 лет, раз в год проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача)
- ✓ при посещении солярия загорайте с закрытой грудью
- ✓ правильно питайтесь
- ✓ берегите нервы



При малейшем подозрении на патологию молочных желез сразу же обращайтесь к своему лечащему врачу!

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERCMP.RU



ИНФАРКТ МИОКАРДА

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Инфаркт миокарда – гибель сердечной мышцы вследствие закупорки коронарной артерии тромбом. Смертность и инвалидность от сердечно-сосудистых заболеваний остаются высокими

МЕРЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА:



- ✓ контролируйте артериальное давление, т.к. особенно опасны его значительные суточные колебания
- ✓ ведите дневник измерений артериального давления, покажите его врачу: только в этом случае возможно подобрать эффективное лекарство и его необходимую дозировку
- ✓ принимайте лекарственные препараты, снижающие артериальное давление, по назначению врача
- ✓ узнайте уровень холестерина в крови, а при его повышении обсудите с врачом действия по его нормализации
- ✓ откажитесь от курения и потребления табака
- ✓ питайтесь разнообразно, умеренно, включая в рацион больше свежих овощей и фруктов
- ✓ следите за своим весом: при избыточной массе тела примите меры к ее нормализации
- ✓ станьте физически активным, больше двигайтесь, контролируя свой пульс и артериальное давление

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ИНФАРКТ МИОКАРДА

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ повышенное артериальное давление и уровень холестерина в крови
- ✓ аритмия
- ✓ сахарный диабет
- ✓ курение и потребление табака
- ✓ лишний вес
- ✓ недостаток физической активности
- ✓ наследственность

ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА (ВНЕЗАПНО ВОЗНИКШИЕ):



давящая боль в груди



холодный липкий пот



затрудненное дыхание



боль в челюсти, плече,
спине, шее или руке

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ - 03, 103, 112

У врачей есть только 6 часов, чтобы спасти жизнь больного

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERSCMP.RU



ИНСУЛЬТ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ,
КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Инсульт – гибель мозга вследствие закупорки или разрыва сосуда. Смертность и инвалидность от сердечно-сосудистых заболеваний остаются высокими

МЕРЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА:



- ✓ контролируйте артериальное давление, т.к. особенно опасны его значительные суточные колебания
- ✓ ведите дневник измерений артериального давления, покажите его врачу: только в этом случае возможно подобрать эффективное лекарство и его необходимую дозировку
- ✓ принимайте лекарственные препараты, снижающие артериальное давление, по назначению врача
- ✓ узнайте уровень холестерина в крови, а при его повышении обсудите с врачом действия по его нормализации
- ✓ откажитесь от курения и потребления табака
- ✓ питайтесь разнообразно, умеренно, включая в рацион больше свежих овощей и фруктов
- ✓ следите за своим весом: при избыточной массе тела примите меры к ее нормализации
- ✓ станьте физически активным, больше двигайтесь, контролируя свой пульс и артериальное давление

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ИНСУЛЬТ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ,
КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ повышенное артериальное давление и уровень холестерина в крови
- ✓ аритмия
- ✓ сахарный диабет
- ✓ курение и потребление табака
- ✓ лишний вес
- ✓ недостаток физической активности
- ✓ наследственность

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА:



не может улыбнуться,
уголок рта опущен



не может поднять обе
руки, одна ослабла



не может разборчиво
произнести свое имя



у врачей есть только 4,5 часа,
чтобы спасти жизнь больного

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ - 03, 103, 112

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERSCMP.RU



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

КАК ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ПОЛЕЗНО:



- ✓ улучшается кровоток во всех сосудах, капиллярах и укрепляются все мышцы, что ведет к нормализации артериального давления, сосудистого тонуса и сердечного ритма
- ✓ нормализуется свертывание крови
- ✓ снижается уровень глюкозы и холестерина крови
- ✓ снижается вес у людей с избыточной массой тела
- ✓ люди, которые двигаются, выглядят моложе, т.к. при активном движении открываются капилляры в коже, улучшается ее питание



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

КАК ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

МОЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ, НЕ ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ. САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ – ХОДЬБА:

- ✓ пройдите, вместо того чтобы пользоваться автомобилем
- ✓ выходите на одну-две остановки раньше и идите пешком оставшуюся часть пути
- ✓ поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта
- ✓ активно играйте с детьми
- ✓ слушайте любимую музыку и танцуйте по всему дому

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

Чрезмерно интенсивные физические нагрузки могут навредить здоровью, особенно при наличии скрытых сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, имеются противопоказания для участия пациентов в длительных программах физической активности. Поэтому перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERSCMP.RU



МЕЛАНОМА

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Кожное заболевание, злокачественная опухоль из меланоцитов, вырабатывающих пигмент клеток



ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ солнечные ожоги
- ✓ отягощенный личный и семейный анамнез
- ✓ наличие пигментных пятен
- ✓ слабый иммунитет
- ✓ светлые фототипы кожи
- ✓ синдром диспластических невусов (родинок)
- ✓ большое число родинок и веснушек
- ✓ повреждения кожи

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ РОДИНКА:

- ✓ асимметрична на любом участке или появилось уплотнение
- ✓ появился «венчик» вокруг неё
- ✓ изменила цвет
- ✓ быстро растёт
- ✓ стала жечь, чесаться
- ✓ кровоточит, имеет трещины или выросты, из родинки выпали волосы

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

МЕЛАНОМА

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ:



использовать солнцезащитный крем



избегать солнца с 10 до 16-17 часов



употреблять меньше канцерогенных продуктов



на солнце носить очки, одежду с длинными рукавами, брюки, шляпы



отказаться от солярия



избегать травмирования родинок и родимых пятен

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERSCMP.RU



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Приказ МЗ РФ от 27.04.2021 №404Н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медосмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения»

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР

Можно проходить каждый год, в том числе в промежутке между годами диспансеризации



Анкетирование



Расчет индекса массы тела (на основании антропометрии)



Измерение артериального давления



Определение уровня общего холестерина в крови



Исследование уровня глюкозы в крови



Определение относительного или абсолютного сердечно-сосудистого риска



Флюорография легких - 1 раз в 2 года



ЭКГ при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше - раз в год



Измерение внутриглазного давления при первом прохождении осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше - раз в год



Осмотр врачом-терапевтом амбулатории или фельдшером с проведением индивидуального профилактического консультирования

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Приказ МЗ РФ от 27.04.2021 №404Н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медосмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения»

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Можно проходить 1 раз в 3 года, а с 40 лет – ежегодно.
Диспансеризация включает 2 этапа

ЭТАП 1:



Те же пункты, что и в профосмотре



Выявление наиболее частых онкологических заболеваний



Общий анализ крови



Маммография (для женщин с 40 до 75 лет) 1 раз в 2 года

ЭТАП 2:



Дополнительные исследования по показаниям,
выявленным на первом этапе



Краткое профилактическое консультирование
врачом-терапевтом по итогам второго этапа

Любой пациент имеет право пройти дополнительную углубленную диспансеризацию. Объем и виды обследований определяет лечащий врач

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERCMF.RU



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАК ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ И ПРИЕМУ ПИЩИ:

- ✓ перед приготовлением удалите жир с мяса, у птицы снимите кожу
- ✓ откажитесь от использования спредов, майонеза, пальмового масла
- ✓ уменьшите потребление поваренной соли, т.к. продукты уже содержат достаточное её количество
- ✓ способы приготовления: на пару, отваривание, тушение, запекание в духовке, фольге
- ✓ употребляйте овощи и фрукты в свежем виде
- ✓ принимайте пищу часто, небольшими порциями

Помните, что многие болезни сердечно-сосудистой системы, связанные с питанием, относятся к управляемым патологиям. Следите за своим рационом и будьте здоровы!



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАК ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ:



- ✓ продукты, богатые калием и магнием: бананы, печеный картофель (в кожуре), томаты
- ✓ орехи и сухофрукты, особенно курага
- ✓ ягоды и фрукты: яблоки, лимон и все цитрусовые, калина, гранат, виноград
- ✓ некрахмалистые овощи (перец, редис, огурец, кабачок, баклажан, тыква)
- ✓ пряные травы и зеленые салаты
- ✓ натуральные кисломолочные продукты (без сахара, наполнителей, ароматизаторов), творог с жирностью 2-5%
- ✓ морская рыба, в том числе жирные сорта (скумбрия, лосось, сардина)
- ✓ продукты-источники незаменимых омега-6 жирных кислот или масла, изготовленные из них (кунжут, авокадо, оливки, арахис, фундук)

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERC.MP.RU

