

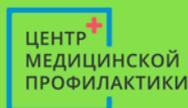


HEALTH-MЕНЕДЖМЕНТ

Искусство быть здоровым



МИНЗДРАВ ХК



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ:



«Как смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни»

Л. Н. Толстой.

Масса тела

Рост

Окружность талии

Индекс массы тела (ИМТ)



Сахар в крови

_____ ммоль/л

Холестерин общий

_____ ммоль/л

Артериальное давление

_____ мм.рт.ст.

Пульс

_____ В МИН

Суммарный
сердечно-сосудистый риск



Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний

К неинфекционным заболеваниям относятся:

сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолегочные, сахарный диабет.

Факторы риска неинфекционных заболеваний:

- Повышенное артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст.)
- Повышенное содержание холестерина в крови (выше 5,0 ммоль/л)
- Повышенное содержание сахара в крови (выше 5,6 ммоль/л натощак)
- Курение;
- Злоупотребление алкоголем;
- Избыточная масса тела (ИМТ - 25 и выше)
- Малоподвижный образ жизни;
- Нездоровое питание (избыточное потребление пищи, в особенности жирной и соленой)

Меры профилактики неинфекционных заболеваний:

- Здоровое рациональное питание;
- Снижение веса (при его избытке);
- Регулярная и соответствующая состоянию и возрасту физическая активность;
- Отказ от вредных привычек;
- Регулярные обследования;

Регулярное измерение давления, пульса, уровня сахара и холестерина в крови, знание индекса массы тела позволяет быть в курсе происходящего с вашим организмом, понимать риски развития заболеваний и знать, какие действия следует предпринять для их снижения.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Рекомендованный ежедневный рацион

УГЛЕВОДНЫЕ ПРОДУКТЫ – 6-10 порций

в день. 1 порция = 1 кусок хлеба;
0,5 десертной тарелки готовой каши;
1 десертная тарелка супа.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ – 5-8 порций в день.

1 порция = 1 средний овощ или фрукт;
1 тарелка овощного супа;
0,5 стакана фруктового сока.

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА, ЯЙЦА – 2-3 порции

в день. 1 порция = 85–90 г мяса в готовом виде; 1/2 ножки или грудной части куриц; 3/4 десертной тарелки нарезанной рыбы; 1/2–1 десертная тарелка бобовых; 2 столовые ложки орехов.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – 2-3 порции

в день. 1 порция = 250 мл молока или йогурта жирностью 1 %;
30 г сыра жирностью менее 20 %.

ЖИРЫ И МАСЛА – 2-3 порции в день.

1 порция = 1 ст. ложка растительного масла;
2 ст. ложки сливочного масла; 1 ст. ложка майонеза.

ПРОДУКТЫ, ПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫХ ДОЛЖНО БЫТЬ ОГРАНИЧЕНО:

Соль – с учетом ее содержания в других продуктах – 5 гр в сутки.

Сахар - с учетом его содержания в других продуктах – 25 гр в сутки.



Как посчитать энергию, поступающую с пищей?

Каждый продукт обладает пищевой ценностью – энергией, которая традиционно выражается в килокалориях (ккал). Суточная калорийность рациона равна сумме энергии всех пищевых продуктов, потребленных за день.

Калорийность основных продуктов питания (на 100г продукта в ккал):

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ККАЛ
Молоко, кефир, йогурт до 1%	30
Молоко, кефир, йогурт 1,2%-2,5%	50
Молоко, кефир, йогурт 3% и более	65
Сгущенное молоко	330
Творог 0-4,0% жирности	115
Творог 5,0% и более	170
Сырки творожные, творожная масса	240
Сметана (10-15%)	160
Сметана (более 25% жирности), сливки	300
Сыр твердый (5-24,9% жирности)	110
Сыр твердый (свыше 25,0% жирности)	365
Сыр белый: брынза, моцарелла и т.д.	260
Сливочное масло	750
Мороженое	200
Майонез	630
Карамель	350
Шоколад	550
Мармелад, пастила, зефир	280
Халва	500

Пирожное	350 – 750
Крупы	150 – 200
Макароны	300
Фрукты	30 - 50
Овощи	10 – 40
Картофель	80
Рыба: треска, навага, горбуша	10 – 110
Рыбные консервы в масле	250
Говядина приготовленная	260
Свинина приготовленная	560
Курица, индейка с кожей	220
Курица, индейка без кожи	140 - 160
Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	210
Сдобные булочки	250 – 300
Сахар	370
Хлеб ржаной	170
Яйцо	160
Колбаса вареная, сосиски	250 - 300
Колбаса полукопченая	450
Колбаса сырокопченая	500 – 600
Окорок, корейка свиные	500 – 600
Сладкие газированные напитки	50 – 100
Пельмени мясные	250 - 300
Печень, язык	200 - 250

Расход энергии организмом зависит от интенсивности вида деятельности

Вид деятельности	Затраченная энергия в ккал/час
Сон	50
Отдых в положении лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в положении сидя	110 – 190
Домашняя работа: мытье окон, глажение и ручная стирка белья	240
Работа в положении стоя	160 – 180
Спокойная ходьба	190 – 250
Быстрая ходьба	300 – 360
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Плавание	180 – 400
Езда на велосипеде	210 – 540



МОЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность не менее 30 мин в день

Отказ от курения, уменьшение курения

День без алкоголя

Употребление 400 гр. овощей и фруктов в день

Употребление соли 5 грамм и менее в день

ИТОГИ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня я выполнил(а) _____ пунктов.

5 п. – Я собой горжусь!

4 п. – Я сегодня много сделал(а)!

3 п. – Я на верном пути!

1-2 п. – Неплохо для начала!



МОЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность не менее 30 мин в день

Отказ от курения, уменьшение курения

День без алкоголя

Употребление 400 гр. овощей и фруктов в день

Употребление соли 5 грамм и менее в день

ИТОГИ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня я выполнил(а) _____ пунктов.

5 п. – Я собой горжусь!

4 п. – Я сегодня много сделал(а)!

3 п. – Я на верном пути!

1-2 п. – Неплохо для начала!



МОЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность не менее 30 мин в день

Отказ от курения, уменьшение курения

День без алкоголя

Употребление 400 гр. овощей и фруктов в день

Употребление соли 5 грамм и менее в день

ИТОГИ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня я выполнил(а) _____ пунктов.

5 п. – Я собой горжусь!

4 п. – Я сегодня много сделал(а)!

3 п. – Я на верном пути!

1-2 п. – Неплохо для начала!



МОЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность не менее 30 мин в день

Отказ от курения, уменьшение курения

День без алкоголя

Употребление 400 гр. овощей и фруктов в день

Употребление соли 5 грамм и менее в день

ИТОГИ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня я выполнил(а) _____ пунктов.



5 п. – Я собой горжусь!

4 п. – Я сегодня много сделал(а)!

3 п. – Я на верном пути!

1-2 п. – Неплохо для начала!



МОЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность не менее 30 мин в день

Отказ от курения, уменьшение курения

День без алкоголя

Употребление 400 гр. овощей и фруктов в день

Употребление соли 5 грамм и менее в день

ИТОГИ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

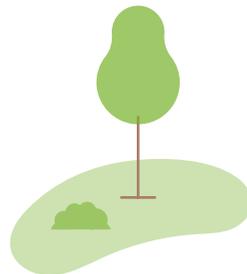
Сегодня я выполнил(а) _____ пунктов.

5 п. – Я собой горжусь!

4 п. – Я сегодня много сделал(а)!

3 п. – Я на верном пути!

1-2 п. – Неплохо для начала!



МОЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность не менее 30 мин в день

Отказ от курения, уменьшение курения

День без алкоголя

Употребление 400 гр. овощей и фруктов в день

Употребление соли 5 грамм и менее в день

ИТОГИ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня я выполнил(а) _____ пунктов.

5 п. – Я собой горжусь!

4 п. – Я сегодня много сделал(а)!

3 п. – Я на верном пути!

1-2 п. – Неплохо для начала!



МОЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность не менее 30 мин в день

Отказ от курения, уменьшение курения

День без алкоголя

Употребление 400 гр. овощей и фруктов в день

Употребление соли 5 грамм и менее в день

ИТОГИ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня я выполнил(а) _____ пунктов.

5 п. – Я собой горжусь!

4 п. – Я сегодня много сделал(а)!

3 п. – Я на верном пути!

1-2 п. – Неплохо для начала!





При чрезмерном употреблении соли организм задерживает воду. Этот дополнительный объём воды оказывает давление на сердце, почки и артерии, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и высокого кровяного давления.



Традиционный прием чая сопровождайте сухофруктами, орехами, сушеными ягодами. Отдавайте предпочтение пастиле, зефиру и мармеладу. Они содержат меньше насыщенных жиров по сравнению с другими сладостями, однако, содержание сахара в них и калорийность – высокие. Низкокалорийные сладости – это миф!



Если будущие матери подвергаются воздействию табачного дыма, у них чаще рождаются дети, имеющие различные дефекты, прежде всего нейропсихические, а также пониженный вес.



Минимальная физическая нагрузка у человека в возрасте 20 – 65 лет должна составлять не меньше, чем 2,5 часа аэробных упражнений в неделю. При таких занятиях польза физических упражнений будет достаточной для поддержания хорошего здоровья.



Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи

ХАБАРОВСК

ВЗРОСЛЫЕ

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»
ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314, +7 (4212) 75-86-63

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр» «Вивея»
ул. Запарина, д. 88, +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Городская поликлиника № 11»
ул. Краснореченская, 107а, +7 (4212) 35-86-05, +7 (4212) 35-83-75

ДЕТИ

КГБУЗ «Детская краевая клиническая больница»
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК
ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая
поликлиника № 3» МЗ ХК
ул. Руднева, 25, +7 (4212) 42-97-02

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ

ВЗРОСЛЫЕ

КГБУЗ «Территориальный консультативно-диагностический
центр» МЗ Хабаровского края
ул. Димитрова, 12, +7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2» МЗ Хабаровского края
ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45

ДЕТИ

КГБУЗ «Детская городская больница» МЗ Хабаровского края
ул. Вокзальная, 51, +7 (4217) 53-31-00