

ПОДДЕРЖИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЗУМНО ПИТАЙСЯ

- Ежедневно употребляй 500 гр. овощей и фруктов
- Ешь цельнозерновые крупы, рыбу, мясо нежирных сортов (говядина, курица, индейка)
- Откажись от сладких газированных напитков, конфет, печенья
- Не злоупотребляй алкоголем
- Ограничь употребление соли, специй, животных жиров
- Попробуй на десерт сухофрукты, морсы, орехи
- Туши, отваривай, запекай блюда
- Питайся дробно 5 раз в день небольшими порциями
- Пей больше чистой воды

ВЫСЫПАЙСЯ

Соблюдай режим дня

- Проветривай комнату перед сном
- Уделяй на сон 8-10 часов в сутки (в зависимости от возраста)

21 день без соли

Следующие три недели я хочу потреблять меньше соли и попробую не добавлять ее в свои любимые блюда и не досаливать в тарелке.



Норма потребления

Рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения норма потребления соли - около 5 г в сутки, что соответствует одной чайной ложке. Эта норма включает в себя всю соль, как добавленную в пищу, так и имеющуюся в готовых продуктах.

Грамотное потребление соли

Поваренная соль состоит из ионов натрия и хлора - важных для жизнедеятельности организма элементов. Однако переизбыток соли может нанести вред, в первую очередь, за счет задержки жидкости в организме. Грамм натрия задерживает около 200 мл воды, что приводит к скрытым отекам и застою лимфы. Это отражается на наборе веса, а также негативно сказывается на работе внутренних органов. Особенно опасен переизбыток соли при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы. Необходимое количество соли можно получить из готовых продуктов стандартного рациона.

ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ЛИШНЯЯ СОЛЬ

Переизбыток соли может привести к повышению давления, отекам, почечной недостаточности, остеопорозу.



Соль, которую мы добавляем в пищу, составляет только 20% от общего количества. Важно помнить, что 80% приходится на скрытую соль. Первое место по её содержанию делят полуфабрикаты и готовые продукты. Кетчуп и майонез, колбасы и сыры также содержат много соли.



Не нужно полностью отказываться от соленого! Просто надо как можно больше есть натуральной пищи. В мясе, рыбе, овощах уже содержится соль, а чтобы улучшить вкус еды лучше применять пряные травы (базилик, петрушка, укроп).



Пейте как можно больше чистой воды! Чтобы вымыть из организма лишнюю соль, нужно не менее 1,5 л жидкости.

СОКРАЩЕНИЕ ПРИЕМА ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

Здесь необходимо упомянуть о результатах множества исследований, которые свидетельствуют о связи уровня потребления соли с распространением **сердечно-сосудистых заболеваний** - главного фактора смертности в мире.



Норма соли в день - не более 5 грамм

ШИРОКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ

Максимальное включение в рацион цельнозерновых продуктов, являющихся источником необходимых организму растительных белков и сложных углеводов. При средней калорийности в 2000 ккал рекомендуется потреблять в день около **200 г хлеба** (желательно, черного, ржаного, цельнозернового, отрубного) и **40 г различных круп** (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каш).



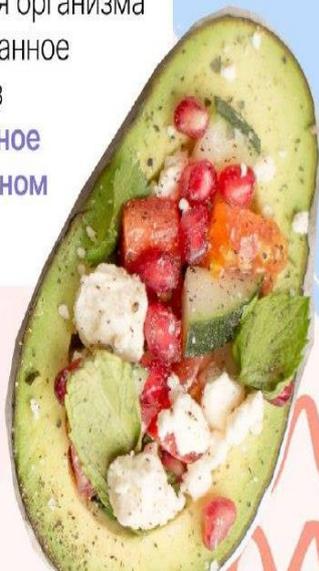
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Калорийность суточного рациона должна составлять в среднем: **1800-2400 ккал** – для женщин и **2200-3000 ккал** – для мужчин. При этом, энергетическая ценность должна равняться энерготратам организма.



СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Важно помнить, что здоровое меню – не просто набор необходимых калорий для обеспечения организма энергией, а сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов. Их процентное соотношение в ежедневном меню – **30-30-40**.



ПОВЫШЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ В РАЦИОНЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

в которых, кстати, содержится чуть ли не вся таблица Менделеева. Старайтесь кушать не менее **500 г** фруктов и овощей каждый день, не считая **картофеля!**



БЕРЕЧЬ СВОЕ СЕРДЦЕ

Как защитить здоровье своего сердца?



Диспансеризация и профилактические медицинские осмотры



5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

ФИЗКУЛЬТУРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КОНТРОЛЬ ВЕСА

НЕ КУРИТЬ

ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

65+

люди пожилого возраста – в группе высокого риска заболевания COVID-19

СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ

Защитите себя и своих близких! Вакцинация предупреждает заболевание коронавирусом, а в случае заражения, облегчает течение болезни. Обращайтесь с паспортом, полисом ОМС и СНИЛС в поликлинику по месту жительства.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ

Прежде всего, в общественном транспорте и публичных заведениях – в магазинах, точках общепита, различных учреждениях и т.д. Старайтесь не посещать без необходимости места массового скопления людей.

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Внимательное отношение к себе и своему организму, рациональное питание, полноценный сон, личная гигиена, физическая активность, укрепление иммунитета посредством витаминной терапии и закаливания – основа ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний. Для людей старшей возрастной группы физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.

Если у вас имеются проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом!



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

1. упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле;
2. ноги на полу, плечи расправлены;
3. возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях под углом 90°;
4. на выдохе выпятите руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды;
5. на вдохе опустите руки;
6. повторяйте по 10-15 раз.

БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ НА СТУЛ

1. живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед;
2. стоя на одной ноге, держитесь за стул;
3. сохраняйте эту позицию 10-15 секунд;
4. повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.



ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ

1. сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное;
2. выньте руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь;
3. на вдохе сядьте обратно, спина прямая;
4. повторите 10-15 раз.



ДЕМЕНЦИЯ

– синдром, в основе которого лежит приобретенная прогрессирующая деградация когнитивной функции головного мозга. Иными словами, это нарушение мышления, речи, внимания, памяти, ориентации в пространстве. Чаще всего деменцию диагностируют у людей старше 65 лет.

СИМПТОМЫ



испытывает проблемы с памятью



теряется в пространстве



впадает в депрессию и апатию



путается во времени



испытывает проблемы с решением задач



испытывает проблемы с речью

ПОМНИТЕ!

Качественная диагностика и своевременно начатое лечение позволят задержать развитие деменции и обеспечить достойное качество жизни!

ПРОФИЛАКТИКА



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



РЕГУЛЯРНОЕ ОБЩЕНИЕ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ТВОРЧЕСКАЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

весьма распространенная и опасная болезнь. Только в России от ее последствий умирает ежегодно 1,7 миллиона человек. Гипертоническая болезнь может долгие годы ничем не проявлять себя, а затем неожиданно нанести сокрушительный удар по здоровью человека.



ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

В группе риска, — прежде всего, люди, не умеющие приспосабливаться к условиям, которые им диктует жизнь. Они входят в неосознаваемый конфликт с собой и окружающим миром, часто испытывают стресс, превращаются в заядлых курильщиков, злоупотребляют алкоголем и вредной пищей, пренебрегают физической активностью. В результате — становятся очевидными жертвами гипертонической болезни. Также предрасположенность к гипертонии может передаваться по наследству. Если у вас есть основания считать, что это ваш семейный «вуд», не дожидайтесь его проявления! Помните необходимые меры, регулярно проходите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр.

ПРОФИЛАТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- периодически измерять кровяное давление
- людям с повышенным артериальным давлением необходимо регулярно наблюдаться у лечащего врача
- давать себе время для отдыха, по возможности — в тишине
- ограничить себя в животных жирах и умеренном потреблении чая, кофе
- спать не менее 8 часов в сутки
- не злоупотреблять большим количеством жидкостей
- ограничить потребление соли
- бросить курить
- ограничить потребление алкогольных напитков
- не пренебрегать физической активностью



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

По результатам исследований, избыточный вес встречается почти у половины больных гипертонической болезнью. Также установлено, что снижение веса сопровождается снижением артериального давления. Причина проста: при избыточном весе организм человека нуждается в большем количестве кислорода. А кислород, как известно, переносится кровью, соответственно на сердечно-сосудистую систему ложится дополнительная нагрузка, что и приводит часто к гипертонической болезни.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

В настоящее время был проведен ряд исследований, которые показали тесную связь между уровнем артериального давления и количеством ежедневно потребляемой человеком соли. Выяснилось, что регулярное употребление с пищей более 5 г соли ежедневно способствует возникновению гипертонической болезни, особенно если человек к ней предрасположен.



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



Н

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



С

СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



У

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Л

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Б

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (внезапная и сильная)



ТРЕВОГА

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам: **103** или **112**



Несвоевременное обращение за медицинской помощью может привести к летальному исходу, тяжелым осложнениям и инвалидности!

ОБЩЕНИЕ С ИНТЕРЕСНЫМИ И ПОЗИТИВНЫМИ ЛЮДЬМИ 😊

Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.



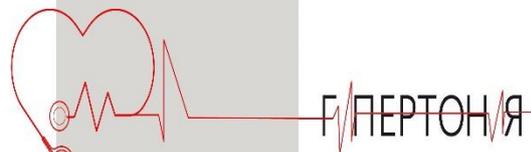
ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

это резкое повышение АД, требующее неотложной помощи и приводящее к повреждению или усугублению симптомов со стороны органов-мишеней

ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

1. Внезапное начало (от нескольких минут до нескольких часов)
2. Индивидуально высокий уровень АД
3. Появление признаков ухудшения регионарного кровообращения:
 - интенсивная головная боль
 - головокружение
 - тошнота
 - чувство страха
 - раздражительность
 - потливость
 - чувство жара
 - жажда

В конце криза учащенное, обильное мочеиспускание с выделением светлой мочи.



ГИПЕРТОНИЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА

1. вызвать скорую помощь
2. уложить больного в постель с приподнятым головным концом
3. измерить и записать пульс и АД
4. принять препараты, ранее назначенные врачом для снижения АД, в их обычной дозе
5. найти ранее снятую пленку ЭКГ

ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики" министерства здравоохранения Краснодарского края



ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ГЛУБОКИЙ СОН НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ 😴

Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.



СПОРТ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 🏃🍏

Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

ХОББИ, УВЛЕЧЕНИЯ ПО ВКУСУ 🎨🎵

Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».

УМЕНИЕ И ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫГОВОРИТЬСЯ 📞

Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

ПРОФИЛАКТИКА

ВАЖНО КАЖДЫЙ МЕСЯЦ ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ, А ТАКЖЕ РАЗ В ГОД ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ У ВРАЧА

Женщинам до 40 лет показано УЗИ молочной железы, после 40 лет – маммография

В ГРУППЕ РИСКА ОКАЗЫВАЮТСЯ ЖЕНЩИНЫ,

- у которых рано начались менструации;
- у которых поздно начался климакс;
- не рожавшие детей;
- имеющие нарушения гормонального фона;
- делавшие аборт;
- перенесшие позднюю беременность;
- имеющие доброкачественные образования молочной железы;
- имеющие в роду другие случаи онкозаболеваний;
- родившие и отказавшиеся от грудного вскармливания.

СИМПТОМЫ

-  изменение кожи в области молочной железы
-  боли в молочной железе или в области соска
-  изменение кожи, формы или цвета соска
-  выделения из сосков
-  различные уплотнения, шарики
-  изменение формы, цвета или размера молочной железы

ЕСЛИ ЕСТЬ ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО СИМПТОМОВ, ВАЖНО КАК МОЖНО СКОРЕЕ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДА

СОЦИАЛЬНОЕ

Спорт и физкультура - это способ социальной интеграции инвалидов в общество, огромный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром, **признания их как равноправных членов общества.** Спортивные занятия предоставляют инвалидам шанс проявить мужество, стать более выносливыми и в итоге изменить свою жизнь.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДА

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ

Оздоровительная физкультура и спорт - весьма естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации. Именно они имеют неоценимое значение для **восстановления сил инвалида, способности координировать свои действия, а также играют важную роль в развитии скорости и выносливости.**



В результате физических нагрузок увеличиваются сила и подвижность нервных процессов. Вместе с этим совершенствуются взаимодействия **моторных и вегетативных функций.** Физические упражнения показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с двигательными нарушениями.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

Спорт имеет значительное преимущество перед обычными физическими упражнениями - это **фактор отдыха.** Спорт как образец игровой деятельности способен восполнить потребность выразить жизненную радость и удовлетворение. Он также сокращает риск появления депрессии и является профилактикой старения.

В современном мире существует множество видов спорта, адаптированных для любого случая инвалидности или отклонения здоровья: легкая и тяжелая атлетика, баскетбол, адаптированный велоспорт, фехтование, футбол, голбол, дзюдо, плавание, хоккей, волейбол.



Инвалид, занимающийся спортом, может заметить ряд положительных сдвигов в костно-суставной и мышечной системах. Занятия физкультурой способствуют совершенствованию нервного управления всеми органами, в том числе и сердцем.

