

Диспансеризация - метод медицинского обслуживания населения, предусматривающий активное выявление заболеваний на ранних стадиях, надзор за определенными группами больных с целью обеспечения их жизнедеятельности и работоспособности, проведение оздоровительных мероприятий, обязательные медицинские осмотры некоторых категорий населения и т.д.

Диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска развития заболеваний, к которым относятся: **повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, повышенный уровень глюкозы в крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность и избыточная масса тела или ожирение.**

Рекомендации по медицинской профилактике, пропаганде здорового образа жизни

Снижайте избыточный вес

Вычислите индекс массы тела = масса тела (кг)/рост (м²).

20-24,9 – нормальная масса тела, 25-29,9 – избыточная масса тела, 30-39,9 – ожирение, >40 выраженное ожирение.

Даже небольшое превышение веса над верхней границей нормы увеличивает риск сердечных заболеваний. Избыточный вес непосредственно связан с инфарктом и инсультом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом и другими заболеваниями.

Увеличьте физическую активность

Выполняйте динамические нагрузки умеренно, но регулярно. Следите, чтобы не было болей в области сердца, перебоев.

Откажитесь от курения

Курение ускоряет развитие атеросклероза. Доказано, что

выкуривание даже умеренного количества сигарет в день утраивает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти.

Ограничьте прием алкоголя

Прием алкоголя повышает давление, поэтому следует уменьшить его потребление, а лучше не употреблять его совсем.

Следите за давлением

В норме давление не должно превышать 140/90 мм.рт.ст. Гипертензия является главной причиной инсульта, инфаркта.

Контролируйте уровень холестерина

Уровень холестерина не должен превышать 5 ммоль/л. Диета с малым содержанием жира и физические упражнения помогут снизить уровень холестерина.

Уменьшите потребление поваренной соли, не досаливайте пищу

До 2-5 г/сутки. Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежей рыбе, мясе.

Правильно питайтесь

Прием пищи 4-5 раз в день, в одно и то же время, не позже чем за 3 часа до сна.

Выделяйте достаточно времени для сна – не менее 8 часов.

Не вступайте в эмоциональные дискуссии. Не вступайте в контакт с неприятными людьми, и «уходите» от сложных ситуаций.

Берегите себя и своих близких!

Будьте здоровы!!!

