1. **Регулярные профилактические осмотры и диспансеризация помогают сохранить здоровье**

Развитие системы здравоохранения, в том числе работа по созданию условий для раннего выявления заболеваний ведётся при поддержке Губернатора Дмитрия Азарова. С начала года в регионе диспансеризацию и медосмотры прошли около 700 000 жителей.

«Профосмотр – это ядро первого этапа диспансеризации, а диспансеризация – это профосмотр плюс дополнительные скрининги. Если их соотносить, то до 39 лет у нас ежегодный профосмотр и раз в три года диспансеризация, а начиная с 40 лет ежегодная диспансеризация. Так что у нас созданы все условия для того, чтобы каждый мог прийти раз в год и проверить состояние своего здоровья в поликлинике» - пояснила член-корреспондент РАН, директор НМИЦ терапии и профилактической медицины, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России Оксана Драпкина.

Получить направление на диспансеризацию легко — достаточно записаться через сервис «Мое здоровье» на портале «Госуслуги» или по телефону поликлиники. В поликлинике для прохождения профилактических мероприятий понадобится только паспорт и полис ОМС

2. **Выявить гипертонию на ранней стадии: жителей региона приглашают пройти медосмотр и диспансеризацию**

   В этом году диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр прошли свыше 400 тысяч жителей Самарской области старше 18 лет. По итогам болезни системы кровообращения выявили более чем у 9 тысяч пациентов.

   Профилактической работе особое внимание уделяется, в том числе, в рамках реализации национальных проектов «Здравоохранение» и «Демография», инициированных Президентом России Владимиром Путиным. В Самарской области эта работа ведется при поддержке Губернатора Дмитрия Азарова.

   Диспансеризация направлена на раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний (состояний), являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения и факторов риска их развития.

   Среди заболеваний, выявленных у жителей, - артериальная гипертония. Такой диагноз ставится пациентам при повышенном давлении.

   «Это распространённое заболевание окутано мифами и ложными представлениями, многие из которых очень опасны. Первое и главное: «Если я себя нормально чувствую, то и давление точно в норме». Это совсем не так. Многие люди не ощущают свое давление. Но гипертензия при этом продолжает оказывать повреждающее действие на сердце и сосуды. Итог - инсульт или инфаркт миокарда. Поэтому гипертоническую болезнь многие называют "тихим убийцей», - рассказывает главный врач Самарского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Александр Муравец.

   Специалисты подчеркивают, снизить риски и диагностировать болезнь поможет диспансеризация.

«Необходимо обязательно проходить диспансеризацию и профилактические медосмотры, чтобы определить причину повышения давления, выявить гипертонию на ранней стадии. При своевременно назначенном лечении практически всегда удается избежать опасных осложнений и сохранить высокое качество жизни», - отмечает Александр Муравец.

Напоминаем, профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно. Диспансеризация граждан в возрасте 18-39 лет — один раз в три года, в возрасте 40 лет и старше – ежегодно.

Сохранить здоровье помогут регулярные профилактические визиты к врачу, а также отказ от вредных привычек — алкоголя и табака, приверженность здоровому образу жизни.

3. КАКУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПАЦИЕНТЫ СЕГОДНЯ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНО
Сегодня полис обязательного медицинского страхования есть у всех. Но не все знают, какие возможности по бесплатному лечению он даёт. Между тем, за счёт ОМС можно получить сложные и дорогие виды лечения. Какие именно? Об этом напоминает "Российская газета".

1. ПЕРВИЧНАЯ МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОМОЩЬ - за ней мы приходим в поликлинику, женскую консультацию, стоматологическую поликлинику

В рамках Программы госгарантий все исследования и анализы, которые по показаниям назначил лечащий врач, проводятся бесплатно. Причём это не только традиционные анализы крови, флюорография, УЗИ и рентген.

Если назначил доктор, вам БЕСПЛАТНО должны выполнить:

✅компьютерную или магнитно-резонансную томографию;

✅маммографию;

✅гастро- и колоноскопию;

✅эхокардиографию (УЗИ сердца) и УЗИ сосудов;

✅измерение внутриглазного давления и другие.

Многие из них, кстати, входят в программу диспансеризации.

Первичные анализы назначает врач-терапевт, он же направляет пациента к специалистам.

Важно: любая диагностика проводится "по показаниям", врач должен выдать направление и объяснить, для чего нужно то или иное исследование.

2. ВРЕМЯ ОЖИДАНИЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ЧЁТКО РЕГЛАМЕНТИРУЕТСЯ.

✅амбулаторная помощь в неотложной форме - не более 2 часов с момента обращения пациента;

✅прием участкового терапевта, врача общей практики, педиатра - не позднее 24 часов;

✅приемы врачей-специалистов (кардиолог, гастроэнтеролог, невролог, эндокринолог и

т.д.) - не позднее 14 рабочих дней;

✅инструментальные исследования (рентген, маммография, УЗИ и др.) и лабораторные анализы (крови, мочи и др.) - не позднее 14 рабочих дней со дня назначения врачом;

✅КТ, МРТ, ангиография - не позднее 14 рабочих дней.

Важно: для пациентов с подозрением на ОНКОЗАБОЛЕВАНИЕ установлены особые сроки:

✅прием врача-онколога - не позднее 3 рабочих дней после обращения;

✅диагностические исследования для установления онкодиагноза - не более 7 рабочих дней со дня выдачи направления.

Внимание: если в поликлинике нет нужного специалиста или не проводятся нужные виды исследований, пациента обязаны направить в другое лечебное учреждение и провести обследование также бесплатно.

3. ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ - ЕЖЕГОДНО
Смысл ежегодного чекапа, под который работающим людям даже выделяют свободный оплачиваемый день, - узнать о скрытых хронических заболеваниях, которые пока себя не проявляют. И, конечно, начать их лечить на ранней стадии.

Во время диспансеризации выполняется:

✅комплекс исследований, помогающих оценить состояние сердечно-сосудистой системы;

✅выявление сахарного диабета;

✅онкоскрининг, направленный на обнаружение самых распространенных форм рака;

✅оценка состояния легких и сердца у постковидных больных.

На втором этапе диспансеризации - опять-таки бесплатно - выполняют дорогие исследования:

✅дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий;

✅МРТ легких;

✅гастродуоденоскопия;

✅колоноскопия.

В возрасте от 18 до 39 лет диспансеризация проводится раз в три года, но при этом рекомендуется ежегодный профилактический медицинский осмотр (по более сокращенной программе). А с 40 лет "чекапиться" полагается ежегодно.

Чтобы пройти бесплатные профилактические обследования, нужно обратиться в районную поликлинику, к которой вы прикреплены, для получения медпомощи по полису ОМС. При себе иметь полис и паспорт.

4. СЛОЖНЫЕ ОПЕРАЦИИ И ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
В базовую программу ОМС регулярно добавляются новые современные, высокотехнологичные методы лечения. Сложные операции, которые недавно выполнялись только в федеральных научных центрах, теперь делают в областных, городских и районных больницах.

Среди бесплатных высокотехнологичных видов медпомощи:

✅операции на сердечно-сосудистой системе (стентирование коронарных сосудов, аортокоронарное шунтирование, протезирование некоторых участков аорты и одномоментная замена всей аорты сердца);

✅трансплантация одного или нескольких органов, например пересадка легких;

✅экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) для женщин с бесплодием;

✅различные виды диализа;

✅операции по эндопротезированию суставов;

✅бесплатные химио-, лучевая и иммунная терапия для онкобольных, а также реконструктивные операции.

Важно: подробный перечень специализированных и высокотехнологичных вмешательств приведен в ежегодно утверждаемой правительством Программе государственных гарантий.

ЗА ЧТО НЕ НУЖНО ПЛАТИТЬ?
Не нужно платить за лекарства, которые назначают врачи в больницах, а также при прохождении лечения в дневных стационарах.

Не подлежат оплате медицинские изделия, компоненты крови, лечебное питание, в том числе специализированные продукты, назначаемые по медицинским показаниям.

Одноместные или маломестные палаты предоставляются не за дополнительную плату. Размещение в них также входит в программу бесплатного обязательного медицинского страхования.

Бесплатно перевозятся и больные, находящиеся на лечении в стационаре, в другие клиники или центры, если требуется дополнительное обследование или диагностика.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ПРЕДЛАГАЮТ ЗАПЛАТИТЬ ЗА ПОМОЩЬ, ПОЛОЖЕННУЮ ПО ОМС?

НАДЕЖДА ГРИШИНА, член Совета по медицинскому страхованию Всероссийского союза страховщиков:

- Если у вас возникли сомнения в правомерности оплаты за медицинскую помощь, нужно сразу обратиться в вашу страховую медицинскую организацию - ее название и контакты указаны в полисе ОМС, найти их легко и в интернете. Страховой представитель поможет разобраться в ситуации и, если возникнет необходимость, переговорит с главным врачом или заведующим отделением.

Кроме того, страховые медицинские организации могут помочь вернуть деньги, самостоятельно потраченные пациентом на лечение, если оно должно было быть бесплатным. Если пациент, находясь на лечении в стационаре, по просьбе врачей уже заплатил за медицинскую помощь или по направлению лечащего врача что-то купил в аптеке, стоит сохранить чек, а также договор на предоставление платных услуг.

Застрахованный может обратиться к страховщику с заявлением о проведении экспертизы - правомерно ли ему назначили лекарства, которые пришлось покупать. По результатам такой проверки, если пациент окажется прав, медорганизация должна будет возместить ему неправомерные расходы. Большинство таких конфликтов удается разрешить в досудебном порядке.

4. ❤️🎂🥂🍾🥳О СЕРДЦЕ, СОСУДАХ И ДАВЛЕНИИ

Есть 6 простых секретов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Рассказывает Любовь Саяпина, заведующая отделом ГБУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

С 7 по 13 августа проходит Всероссийская Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Они знакомы всем. Практически в каждой семье есть родственники, страдающие артериальной гипертонией или ишемической болезнью, люди, подверженные инфаркту или инсульту. Все эти недуги чреваты инвалидностью или летальным исходом. Вот почему нельзя их игнорировать. Как нельзя игнорировать и факторы, провоцирующие эти болезни.

✅Профилактика артериальной гипертонии — важная мера предупреждения многих заболеваний сердца. Гипертоническая болезнь считается одним из основных факторов риска развития инсульта, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и ряда других заболеваний. В свою очередь сердечнососудистые заболевания — одна из главных причин смертности во всём мире.

✅В последние годы всё больше специалистов полагают, что основные профилактические меры по сохранению здоровья люди должны предпринимать самостоятельно - отказаться от вредных привычек, контролировать питания и массу тела, снижать уровень стресса.

6 СЕКРЕТОВ профилактики сердечнососудистых заболеваний⬇️

💥Правильное питание.

💥Физическая активность

💥 Отказ от вредных привычек

💥Контроль веса

💥Психическое здоровье

🌿Особенности питания

Существует несколько проблем, объединяющих неправильное питание и риск развития артериальной гипертонии — это лишний вес, потребление насыщенных жиров и простых углеводов.

Эта связь неоднократно подтверждалась научными исследованиями. Поэтому одной из первых мер по предупреждению развития артериальной гипертонии должно стать изменение рациона питания, направленное на постепенное снижение веса до нормальных показателей. Этому способствует снижение общей калорийности суточного рациона, ограничение потребления жиров и простых углеводов. Рекомендуется увеличить в ежедневном рационе количество растительной пищи, продуктов с высоким содержанием калия, кальция (овощи, фрукты, зерновые) и магния (содержится в молочных продуктах, в том числе в кисломолочных), а также снизить потребление жирной пищи.

Существуют исследования, которые показывают, что употребление молочных продуктов может помочь снизить риск развития артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклероза, инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний.

В среднем в пищевой рацион должны быть включены:

Нежирные сорта рыбы не реже двух раз в неделю300-400 г овощей и фруктов в сутки0,5 л кисломолочной продукции

Количество блюд из красного мяса необходимо уменьшить до одного раза в неделю

Нежелательно употребление сладких газированных напитков, пакетированных соков, хлебобулочных изделий, сладостей, копчёностей и солёностей, чипсов жареных продуктов и блюд во фритюре. Рекомендуется отдавать предпочтения варёной, тушёной, запеченной пище. Коррекция питания способствует снижению артериального давления и позволяет нивелировать один из факторов риска7,8,11.

С повышенным артериальным давлением связывают еще один важный фактор риска. Это чрезмерное потребление поваренной соли (NaCl), которая состоит из ионов натрия и хлора. Эти микроэлементы играют существенную роль в функционировании человеческого организма, но их избыток может оказать негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, почки и др. Сокращение употребления соли до 5 - 5,5 г в сутки способствует снижению давления на 1 - 2 мм рт. ст. у здоровых людей, и на 4 - 5 мм рт. ст. у людей, страдающих артериальной гипертонией7-10. Подобные изменения связывают с изменением соотношения ионов калия и натрия в пользу последнего.

🕺Рациональные физические нагрузки

Физические нагрузки в качестве средства профилактики артериальной гипертонии преследуют несколько целей:

Способствует снижению общей массы тела и поддержанию ее в норме. Известно, что снижение массы тела у людей с высоким ИМТ (индексом массы тела) выше 25. \ИМТ= масса тела кг разделить на (рост м)в кВ. достоверно приводит к снижению артериального давления.

Под влиянием нагрузок умеренной интенсивности улучшается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для достижения этих целей физическая нагрузка должна быть регулярной, дозированной, посильной, желательно проводить ее на свежем воздухе. Совсем не обязательно, чтобы занятия физической культурой или гимнастикой были изнуряющими. Прогулки, ходьба быстрым шагом (начиная с 10 - 15 минут, увеличивая до 40 - 60 минут в день), бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, активные игры с аэробной нагрузкой, например, волейбол или бадминтон помогут снизить вес и приятно провести время.

При начальных стадиях артериальной гипертонии за дополнительной консультацией по видам и объему физической нагрузки стоит обратиться к лечащему врачу.

🍾🍷Вредные привычки

Для предупреждения развития артериальной гипертонии важно общее изменение образа жизни, в том числе и отказ от вредных привычек, в частности курения и злоупотребления алкоголем. Курение вызывает острое повышение давления, которое сохраняется в течение 15 минут. Повышается и общий риск для всей сердечно-сосудистой системы. Врачи рекомендуют полностью отказаться от курения.

☝Контроль и поддержание адекватного уровня артериального давления очень важны для хорошего самочувствия и сохранения высокого качества жизни. Для этого нужно следить за питанием, не пренебрегать физической нагрузкой и прогулками на свежем воздухе, стараться избегать стрессовых ситуаций.
#неделяпрофилактикисердечнососудистыхзаболеваний

5. Низкая физическая активность, курение , избыточная масса тела, повышенный холестерин в крови, повышение артериального давления, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

   Низкая физическая активность, увеличивает риск риск развития:
   1. Ишемической болезни сердца на 30%;
   2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;
   3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.
   Физическая активность оказывает положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.

   Согласно научным исследованиям- достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности.

   Быть физически активным - это не только посещать спортзал или заниматься каким либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой- нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

   Подъем по лестнице, пешая прогулка до работы, уборка дома, прополка грядок на даче , выгуливание собаки, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах - все это доступные для современного человека элементарные формы физической активности.

   Положительный эффект активности на организм человека:
   1. Улучшает эффективность работы сердца и лёгких. Увеличивается транспорт кислорода к тканям и кровоток через органы.
   2. Благоприятно изменяет соотношения между плохим и хорошим холестерином.
   3. Снижает систолическое и диастолическое артериальное давление у людей с гипертонией.
   4. Регулирует уровень сахара и инсулина- что способствует стабилизации течения сахарного диабета.
   5. Нормализует свёртываемость крови-снижает риск образования тромбов.
   6. Стимулирует перистальтику кишечника.
   7. Улучшает состояние костной системы, предохраняет от развития остеопорозов.
   8. Улучшает самочувствие, потому что во время упражнений организм вырабатывает эндорфины- гормоны счастья.

   Будьте здоровы!

6. Фаст-фуд: в чем вред для здоровья?

   Несмотря на то, что повсеместно обсуждается вред « быстрых» продуктов, количество людей, которые употребляют фаст-фуд регулярно продолжает неуклонно расти, причём особенно много поклонников быстрой еды среди детей и подростков.

   Почему люди так любят фаст-фуд?
   Дело в том ,что такие блюда содержат в составе много соли, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, а также много жиров, что делает эту пишу привлекательной и аппетитной настолько, что человеку сложно остановиться.
   Стоит подчеркнуть, что к такой пище можно отнести не только привычные нам гамбургеры и картошку фри, но и многие другие продукты, которые продаются уже готовыми и не требуют длительного времени приготовления например: сосиски, консервы, замороженные

мясные полуфабрикаты.

❓ Какие особенности делают факт-фуд опасным?

Такая пища богата рафинированными углеводами, насыщенными жирами и трансжирами, натрием и высококалорийна с одной стороны, а с другой стороны бедна на пищевые волокна, витамины, микро и макроэлементы. Такой состав пищи оказывает негативное влияние на общее качество рациона питания, что особенно значимо в период активного роста (т.е. для детей и подростков).

‼️ Употребление фаст-фуда одна из основных причин роста избыточного веса и ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и других метаболических нарушений.

Берегите свое здоровье! Будьте здоровы!

7. ⚡Риск несчастных случаев, тяжелых травм, острых состояний и причина более 200 заболеваний: самарские наркологи призывают жителей отказаться от алкоголя

В преддверии продолжительных выходных врачи-психиатры-наркологи Самарского областного клинического наркологического диспансера напоминают: алкоголь — это яд нейротоксического действия.

☑️«Этанол может вызвать алкогольное отравление, спровоцировать нарушения в работе нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Повышенную нагрузку на организм создаёт алкогольный абстинентный синдром, больше известный как "похмельный синдром". Алкогольный абстинентный синдром может вызвать различные острые состояния, опасные для жизни и здоровья», — напомнил главный внештатный специалист психиатр-нарколог министерства здравоохранения Самарской области, главный врач Самарского областного клинического наркологического диспансера Андрей Щербань.

Как отмечают специалисты, алкоголь метаболизируется у женщин и мужчин с разной скоростью. У мужчин алкогольдегидрогеназа — фермент, который синтезируется в организме человека для переработки алкоголя, — вырабатывается уже в желудке, где начинается расщепление этанола. Далее биотрансформация этанола в организме происходит уже по единому сценарию. Метаболизм этанола и удаление продуктов его распада осуществляется, в основном, в печени и в почках. Незначительное количество выходит с биологическими жидкостями и выдыхаемыми парами.
У женщин фермент вырабатывается только в печени, а значит весь спирт попадает в кровь прежде, чем добраться до места переработки, поэтому процесс опьянения происходит быстрее, чем у мужчин.

❗ Независимо от пола и возраста алкоголь и продукты его распада, являясь ядом, приводят к возникновению более 200 различных болезней. Они могут спровоцировать:

🔺 инфаркты, инсульты, аневризмы
🔺 цирроз печени
🔺 эпилептические припадки
🔺 энцефалопатии
🔺 почечную недостаточность
🔺 панкреатиты
🔺 психические расстройства

🔺 другие острые состояния и хронические заболевания.

✅ «В состоянии алкогольного опьянения повышается риск несчастных случаев, тяжёлых травм, пожаров, дорожно-транспортных происшествий. Употребление алкогольных напитков связано с риском для здоровья и жизни. Употребление этанола приводит к тому, что человек не может адекватно оценивать свои поступки и зачастую делает то, на чтобы никогда не отважился в трезвом виде. Происходит это за счёт угнетения центров головного мозга человека, отвечающих за управление поведением. Работа нервной системы человека основывается на двух сбалансированных процессах: возбуждении и торможении. Этанол влияет на процесс торможения. Даже самая маленькая концентрация этого опасного вещества в крови вызывает колоссальное влияние на головной мозг. В результате изменяются поведенческие реакции человека, возникает риск появления хронических заболеваний, острых состояний, получения травм различной степени тяжести. Развею ещё один, пожалуй, самый важный миф о якобы безопасных дозах употребления спиртного. Особо подчеркну: безопасных доз алкоголя для человека не существует. Исключить влияние на организм этанола можно только одним способом – не употреблять спиртосодержащие напитки», — подчеркнул Андрей Валерьевич.

8. Наркотические средства — вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 30.06.1998 № 681, изменяют психическое и физическое состояние человека, способны вызвать зависимость.

   Наркомания — это физическая и психическая зависимость от употребляемого наркотика.

   Последствия приема наркотических средств:
   • потеря контроля над своим поведением (возникают травмы, насильственные действия, криминальные случаи);
   • больной чувствует постоянную потребность в психоактивных препаратах;
   • происходит деградация личности и потеря нравственных ценностей;
   • возникает апатия, утрачивается смысл существования, появляется нежелание жить;
   • наблюдаются серьезные проблемы со здоровьем, развиваются хронические заболевания;

   Все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки.

   Среди больных наркотической зависимостью распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

   За употребление, хранение и распространение наркотических веществ человек привлекается к уголовной и административной ответственности. То есть, автоматически становится нарушителем закона РФ.

   Контактная информация:

- ГБУЗ «Самарский областной клинический наркологический диспансер»:
8 (846) 958-66-66 — круглосуточная горячая линия экстренной психологической помощи;
8 (846) 958-22-58 — круглосуточная горячая линия экстренной психологической помощи;
- ГУ МВД России по Самарской области:
8 (846) 278-22-22, 278-22-23 — дежурная часть Главного управления;
8 (846) 278-13-40 — телефон доверия ГУ МВД России по Самарской области.

9. **Сердце — незаменимый орган нашего тела!**

Основная функция сердца — кровоснабжение органов.

Женское сердце бьется чаще: в среднем 78 ударов в минуту. У мужчин за минуту сердце успевает сделать примерно 70 ударов.
Кстати, самое быстрое сердцебиение у новорождённых — до 140 ударов в минуту.

Болезни сердца — основная причина смерти мужчин и женщин.

1 миллион человек в год в России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний.

Здоровое сердце — путь к долголетию. Защитите свое сердце!

Придерживайтесь принципов здорового питания
Включите в рацион разнообразные фрукты и овощи, цельные злаки, птицу, рыбу, бобовые и орехи,
Ограничьте потребление насыщенных и трансжиров, соли, красного мяса, сладостей и подслащенных напитков.

Будьте физически активны
Начните с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность!
30 минут активности в день — здоровый минимум!
Двигайтесь в перерывах на работе.

Откажитесь от курения
Риск сердечного приступа и внезапной сердечной смерти у курильщика в 2 раза выше, чем у некурящего человека.
Всего через год после отказа от курения риск сердечно-сосудистых заболеваний может быть снижен вдвое.

Сбросьте лишние килограммы
Потребляйте меньше калорий и больше двигайтесь.
Держите ИМТ в пределах 18.5 - 24.9.

Контролируйте цифры здоровья
Регулярно измеряйте давление, уровень сахара в крови, общий холестерин.
Артериальное давление — 120/80 мм.рт.ст.,
Общий холестерин — до 5.5 ммоль/л,
Глюкоза в крови — 4.0-5.9 ммоль/л.

10. Вакцинопрофилактика гриппа — первоочередное правило сохранения здоровья в осенне-зимний период.

Всем известно, что грипп опасен осложнениями.

Предупредить болезнь и ее последствия просто! Необходимо своевременно сделать прививку.

В сентябре в поликлиниках региона начнётся прививочная кампания. Рекомендуем уже сейчас запланировать семейное посещение прививочного кабинета.

О том, что еще важно знать о вакцинации от гриппа, читайте в наших карточках

ВАКЦИНАЦИЯ
ОТ ГРИППА
ЧТО ВАЖНО
ЗНАТЬ?

Применяемые вакцины от гриппа не содержат живого вируса.
Это значит, вакцинация **не может вызвать заражение** гриппом.

Защититься от гриппа с помощью прививки необходимо всем группам населения, начиная с **6-тимесячного** возраста.

Иммунитет от гриппа формируется в течение **2-4 недель** и сохраняется в течение **1 года**. Поэтому необходимо прививаться **ежегодно**.