

СОХРАНИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

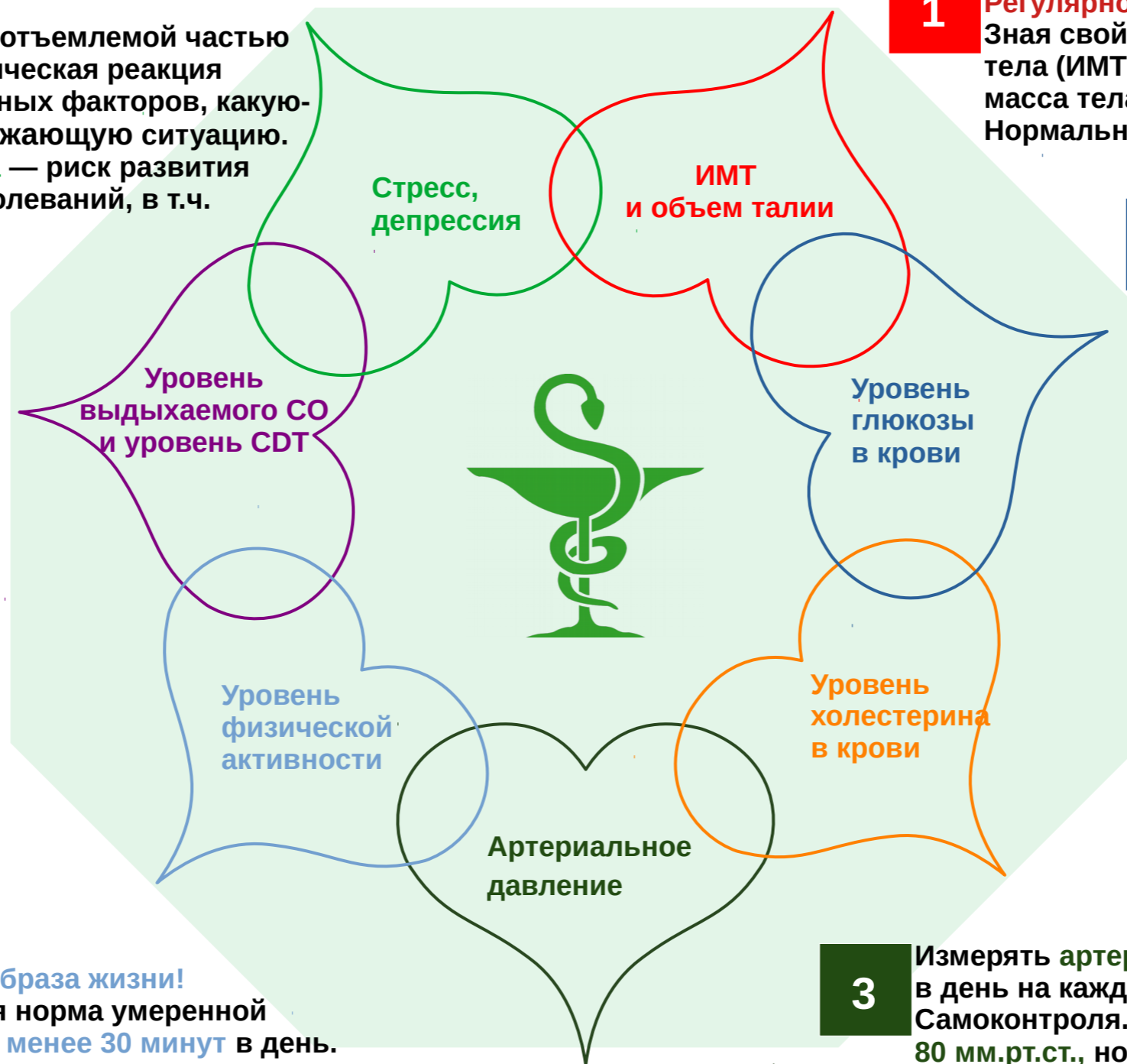
Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья. **Стресс** — это неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию. **Последствия хронического стресса** — риск развития хронических неинфекционных заболеваний, в т.ч. инфаркта и инсульта

6

Употребление алкоголя и табака (никотина) является одним из главных факторов риска развития различных заболеваний. Последствия — риск развития хронических неинфекционных заболеваний, в т.ч. инфаркта и инсульта. Оптимальный уровень выдыхаемого углекислого газа **CO (ppm) от 1 до 5** и **% СОНВ от 0.16 до 0.80**. Оптимальный уровень **CDT** (диагностика злоупотребления алкоголем/ определение фракции трансферина) **<1.7**

5

Избегайте малоподвижного образа жизни! Рекомендуемая минимальная норма умеренной **Физической активности** — **не менее 30 минут** в день. Низкая физическая активность увеличивает риск развития хронических неинфекционных заболеваний, в т.ч. инфаркта и инсульта.



1

Регулярно контролируй свой вес! Зная свой вес и рост можно рассчитать индекс массы тела (ИМТ = масса в кг/(рост x рост) в м²). Оптимальная масса тела соответствует 20-25 кг/м². Нормальный объем талии **М - <94см, Ж - <80см.**

2

Уровень глюкозы (сахара) в крови Необходимо проверять **1 раз в год.** Нормальный уровень — **3,33-5,55 ммоль/литр.** Повышенный уровень глюкозы в крови увеличивает риск развития сахарного диабета.

3

Уровень холестерина в крови Необходимо проверять **1 раз в год.** Нормальный уровень — **3,5-5,2 ммоль/литр.** Повышенный уровень холестерина в крови увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта

3

Измерять артериальное давление необходимо два раза в день на каждой руке и вести дневник Самоконтроля. Оптимальное давление — **менее 120 на 80 мм.рт.ст., нормальное — 120-129 на 80-84 мм.рт.ст., высокое нормальное — 130-139 на 85-89 мм.рт.ст., 140 на 90 мм.рт.ст. И более — артериальная гипертония.** Артериальная гипертония повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта.

5

ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Есть овощи и фрукты
Физические нагрузки каждый день
Контроль веса
Отказ от табака
Здоровы сон