

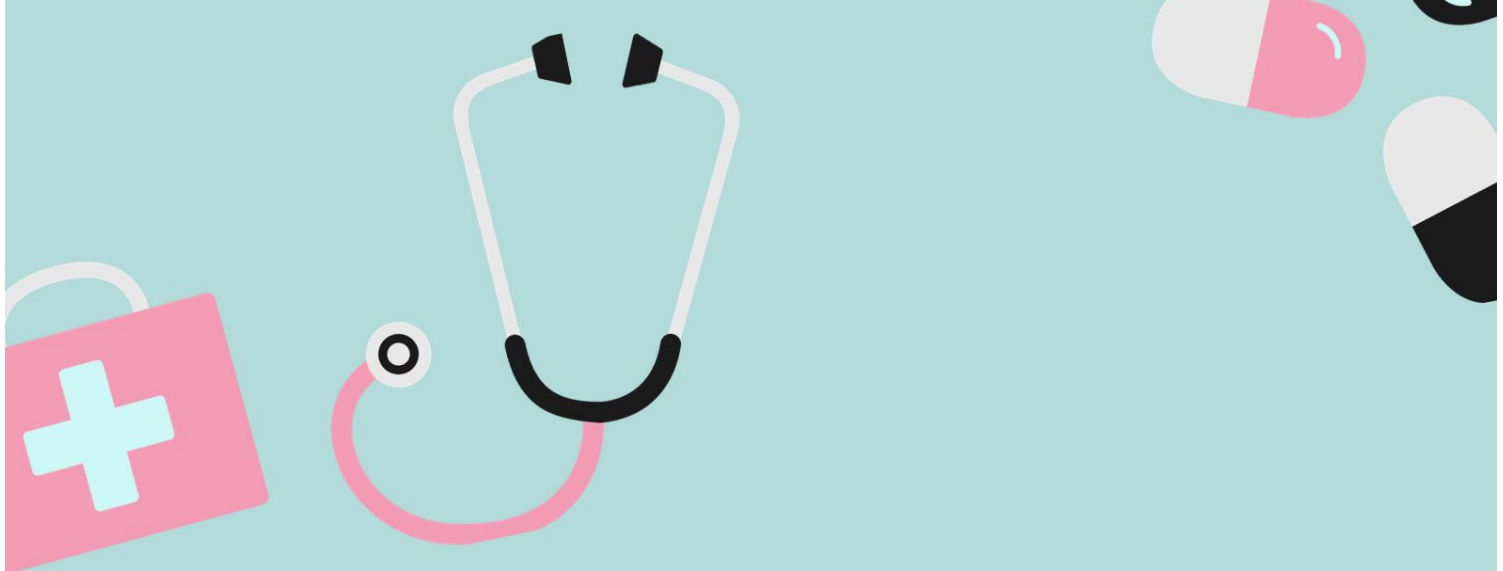


# ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ- ЭТО ВАЖНО!



Гуз «тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С. Стечкина»





# ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ НЕ БОЛЕЕ 80 СМ У ЖЕНЩИН, 94 СМ - У МУЖЧИН

ЕСЛИ ВАШИ ЦИФРЫ ЗА ПРЕДЕЛАМИ НОРМЫ - ЗАЙМИТЕСЬ БОЛЕЕ АКТИВНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ТЩАТЕЛЬНОЕ СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ, ИЗБЕГАЙТЕ ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА И ПОЛУФАБРИКАТОВ

ВЫСОКИЙ РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА, НАРУШЕНИЯ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА И ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ СВЯЗАН С ОБХВАТОМ ТАЛИИ БОЛЬШЕ 88 СМ У ЖЕНЩИН И 102 СМ У МУЖЧИН





# ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) ОТ 18,5 ДО 24,9 КГ / М<sup>2</sup>

ИМТ РАССЧИТЫВАЕТСЯ ПО ФОРМУЛЕ:  
МАССА ТЕЛА (КГ) / РОСТ(М)<sup>2</sup> .  
СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПОВ  
РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ИЛИ ОЖИРЕНИЕ СОЗДАЮТ НАГРУЗКУ НА СЕРДЦЕ И  
ПОВЫШАЮТ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ДИАБЕТА 2 ТИПА, АПНОЭ  
ВО СНЕ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ





A stethoscope with a black chest piece and white tubing is positioned at the top center. To its left is a pink first aid kit with a white cross. To its right are several pills in various colors (pink, white, black).


# АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 120/80 ММ РТ СТ

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ — ЭТО НАГРУЗКА НА СЕРДЦЕ,  
ЧТО УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИНСУЛЬТА,  
БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК И СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

У ВАС МОЖЕТ БЫТЬ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ВЫ НЕ ЧУВСТВУЕТЕ,  
ПОЭТОМУ ВАЖНО РЕГУЛЯРНО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ. ЕСЛИ ВЫ  
СТРАДАЕТЕ ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ, КОНТРОЛИРУЙТЕ ДАВЛЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНО.

ЕСЛИ ВАМ НАЗНАЧЕНЫ ПРЕПАРАТЫ ОТ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ -  
ПРИНИМАЙТЕ ИХ СОГЛАСНО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА



A white stethoscope is positioned at the top center. To its left is a pink first aid kit with a white cross. To its right are several colorful pills (pink, white, black).

# УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА - ДО 5.5 ММОЛЬ/Л

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП И НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПВП СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ БЛЯШЕК В АРТЕРИЯХ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРДЕЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, ИНФАРКТУ И ИНСУЛЬТУ.

ИССЛЕДУЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД, ЕСЛИ У ВАС УЖЕ ЕСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ДЕРЖАТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В НОРМЕ



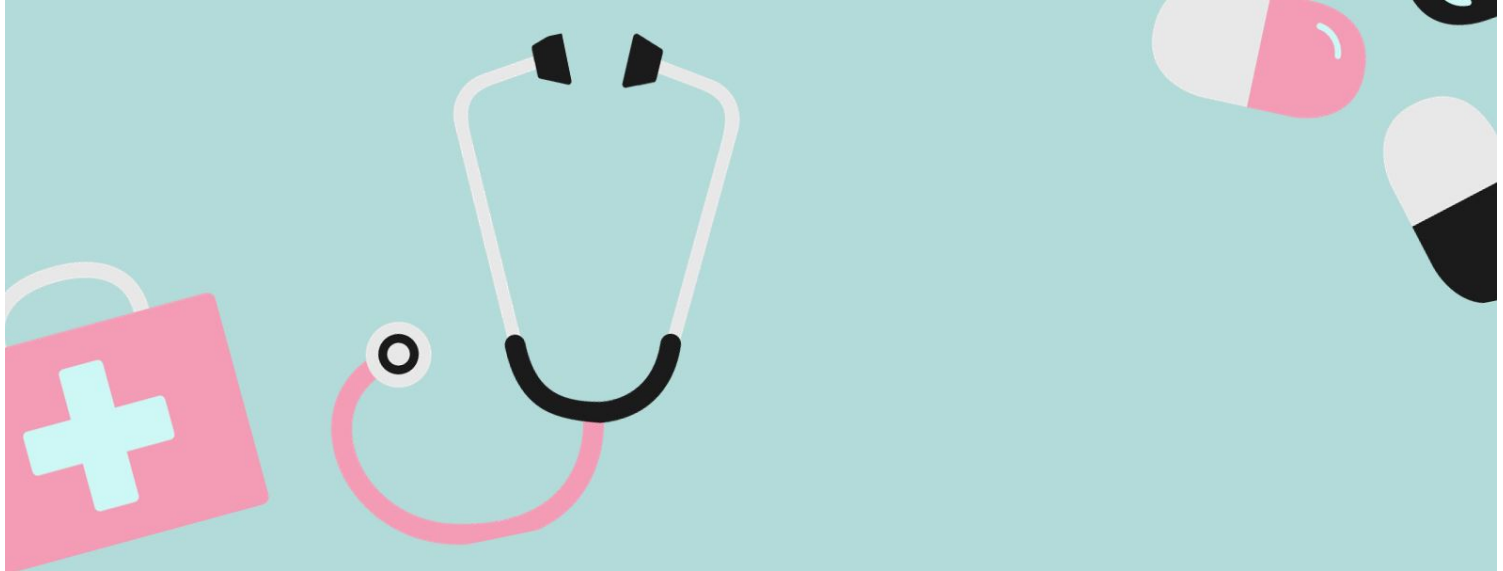


# УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ - 4.0-5.9 ММОЛЬ/Л

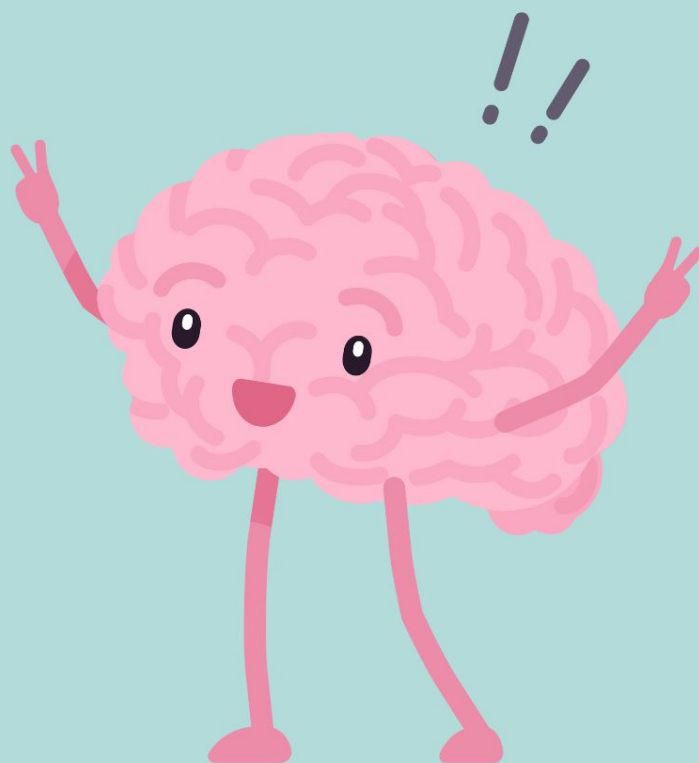
ЗНАЯ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ, ВЫ СМОЖЕТЕ ВОВРЕМЯ  
ПРЕДПРИНЯТЬ ШАГИ ПО ЕГО СНИЖЕНИЮ И, ВОЗМОЖНО, ОТСРОЧИТЬ  
ИЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА 2 ТИПА.  
КОНТРОЛЬ ВЕСА, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ  
ПОМОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЬШИНСТВО СЛУЧАЕВ ДИАБЕТА 2 ТИПА







**ЗНАЙТЕ СВОИ ЦИФРЫ  
ЗДОРОВЬЯ И БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**



ГУЗ «ТУЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И  
РЕАБИЛИТАЦИИ ИМЕНИ Я.С. СТЕЧКИНА»

