



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

www.minzdrav.tatarstan.ru



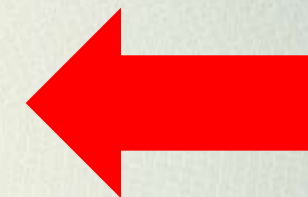
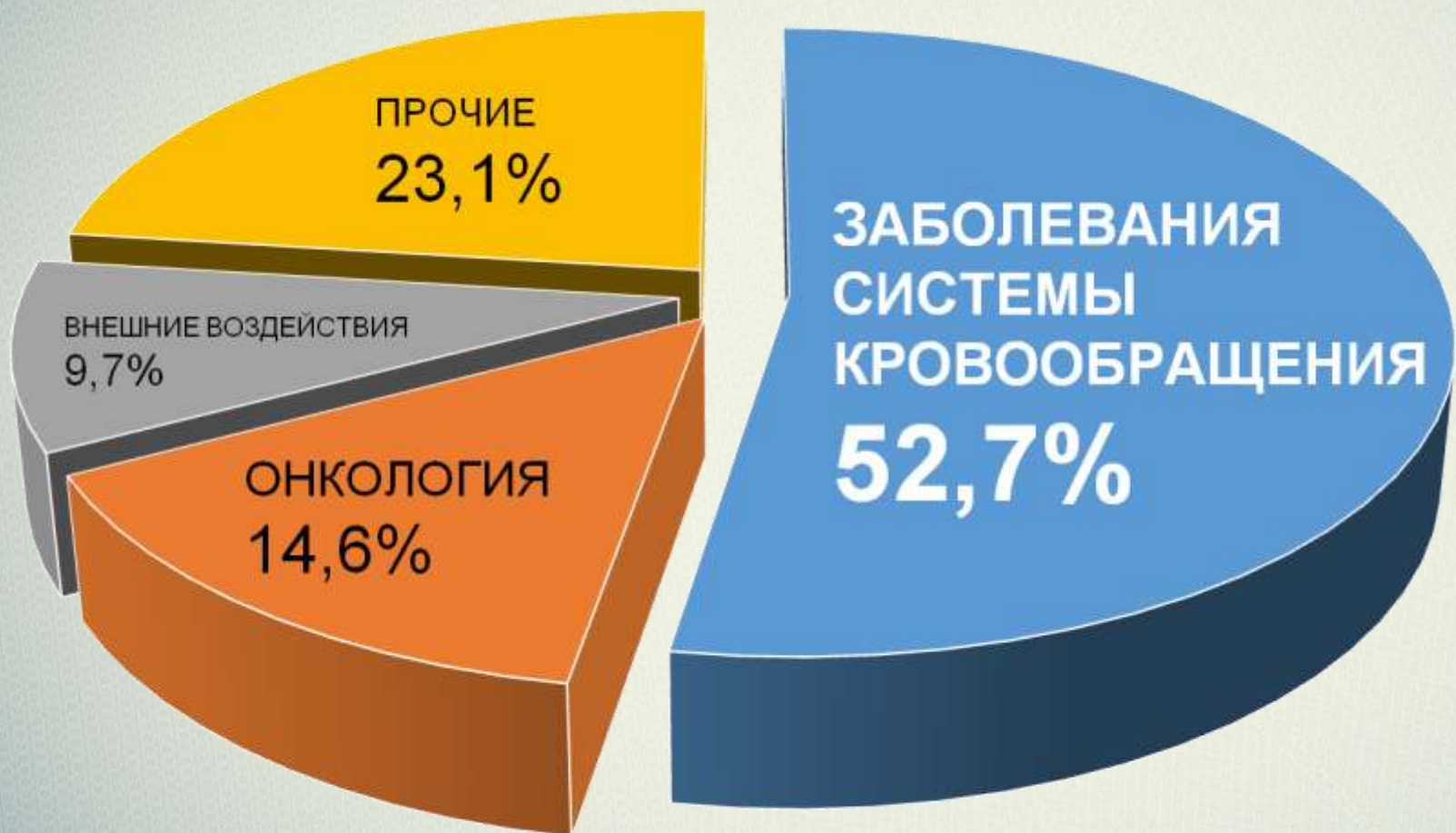
**УВЕЛИЧЕНИЕ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ
НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**



*Послание Президента Владимира Путина
Федеральному Собранию
04.12.2014 г.*

**«Объявить 2015 год
национальным годом борьбы
с сердечно-сосудистыми
заболеваниями».**

СТРУКТУРА СМЕРТНОСТИ В 2014 году



ПРИОРИТЕТНАЯ
ЗОНА
ВОЗДЕЙСТВИЯ
НА СНИЖЕНИЕ
СМЕРТНОСТИ

ВКЛАД ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА В СМЕРТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФАКТОРОВ РИСКА В РФ



ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО ЗДОРОВЬЯ

РЕБЕНОК



ЗДОРОВЬЕ

АБСОЛЮТНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ВИЗИТ К ВРАЧУ

САМОЛЕЧЕНИЕ



ВРАЧ

ЖИЗНЬ

СТРЕСС

НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ

ИНФЕКЦИИ

ЭКОЛОГИЯ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА
18-20%



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
18-20%



ГЕНЕТИКА
8-10%



**ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
50-55%

ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО СОКРАЩЕНИЮ СМЕРТНОСТИ



**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ
ПО СНИЖЕНИЮ СМЕРТНОСТИ
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН
В ПЕРИОД 2014 - 2015 гг.
ПРЕДЛАГАЕТСЯ
СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ УСИЛИЯ
НА ПРОФИЛАКТИКЕ
ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ
И АТЕРОСКЛЕРОЗА.**

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ











НОРМАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ВОЗРАСТ	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ - АД
16 - 20 ЛЕТ	100/70 – 120/80 мм рт.ст.
20 - 40 ЛЕТ	120/70 – 130/80 мм рт.ст.
40 - 60 ЛЕТ	До 135/85 мм рт.ст.
СТАРШЕ 60 лет	До 140/90 мм рт.ст.

Перед измерением давления нельзя пить кофе, курить, употреблять алкоголь. Желательно несколько минут спокойно посидеть, откинувшись на спинку стула.



НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО, МИНИМУМ 2 РАЗА В ДЕНЬ, УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ЛЮДЯМ, СКЛОННЫМ К ГИПЕРТОНИИ.

РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

БОЛЬНЫЕ ГИПЕРТОНИЕЙ ДОЛЖНЫ ПРИВЫКНУТЬ К МЫСЛИ, ЧТО ВСЮ ДАЛЬНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ ИМ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА



НЕТ ЛЕКАРСТВА ОДНОГО ДЛЯ ВСЕХ!

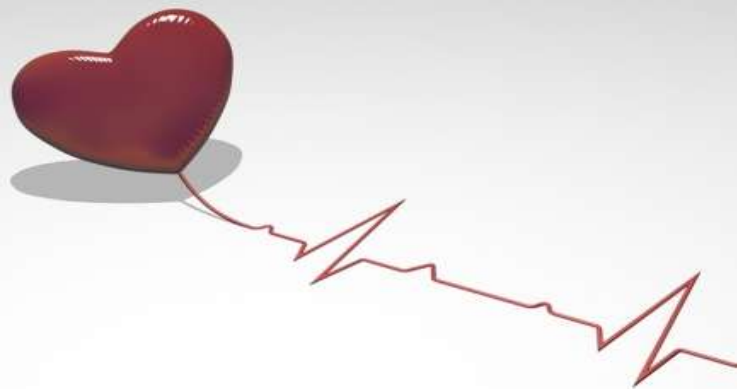
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ТРЕБУЮТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДБОРА И НЕ ВСЕГДА СРАЗУ УДАЕТСЯ НАЗНАЧИТЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРЕПАРАТ.

ВО ВРЕМЯ ПОДБОРА ПРЕПАРАТА ВНИМАТЕЛЬНО ОЦЕНИВАЙТЕ СВОЕ СОСТОЯНИЕ. ТОЛЬКО С ВАШЕЙ ПОМОЩЬЮ ВРАЧ ПОДБЕРЕТ НУЖНЫЙ ПРЕПАРАТ ИЛИ КОМБИНАЦИЮ ПРЕПАРАТОВ.

ОСНОВЫ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ЗАВИСЯТ ОТ:

СОСТОЯНИЯ СЕРДЦА



ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ
РОЛЬ НАСОСА

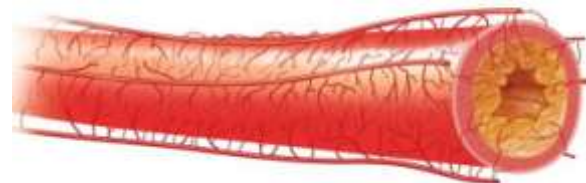
РИТМИЧНОСТЬ РАБОТЫ

ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЕСТЕСТВЕННОЕ
СОПРОТИВЛЕНИЕ, ИМЕЮЩЕЕСЯ
В СОСУДАХ ТЕЛА

СОСТОЯНИЯ СОСУДОВ



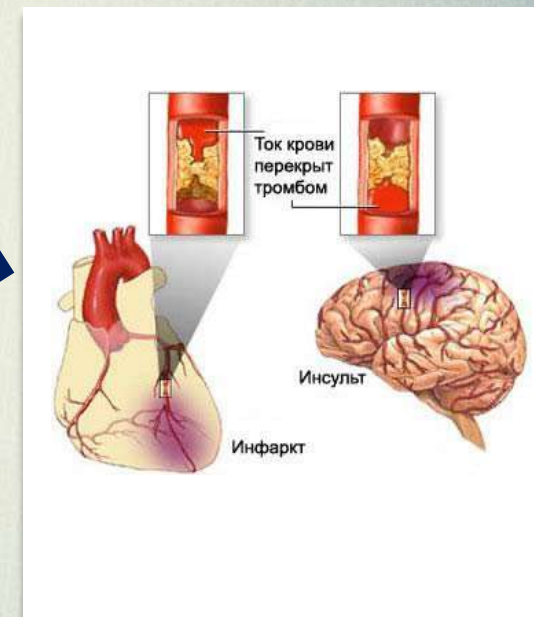
НОРМАЛЬНЫЙ СОСУД



АТЕРОСКЛЕРОЗ

ДОСТАТОЧНАЯ
ПРОХОДИМОСТЬ СОСУДОВ

ЭЛАСТИЧНОСТЬ СОСУДОВ



КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И
НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА
ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ
СТАБИЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
ВЕСА.**

Нормальный ИМТ от 18.5 до 24.9

Формула расчета ИМТ

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

www.takzdorovo.ru

**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ
СРЕДСТВАМИ ПОХУДЕНИЯ
– ПИЛЮЛИ, ЧАИ,
СЖИГАТЕЛИ ЖИРА И ПР.**

**УМЕНЬШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ЕДЫ,
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ,
НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ
ДИЕТА, ПОЗИТИВНЫЙ
НАСТРОЙ ПОМОГУТ
ВАМ БЫТЬ ВСЕГДА В
ФОРМЕ.**



ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos



РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА КРОВИ
СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА.



**Норма уровня сахара в
крови утром натощак
составляет
3,3 - 5,5 ммоль/л**

РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА



Общий холестерин -
5,2 ммоль/л



ХОДЬБА ПЕШКОМ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

ЛУЧШИМ МЕТОДОМ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ЯВЛЯЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ХОДЬБА ПЕШКОМ.



Средняя скорость человека при ходьбе должна быть 6-7 км/ч. При этом ходить в таком темпе надо не 3-5 минут, а полчаса-час. Потому что **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ** ходьба – это полноценная физическая нагрузка, от которой должно бросать в пот (это одно из главных условий). При таком подходе есть реальный шанс сбросить пару-тройку кило за месяц без спортивных залов, «железа» и прочего инвентаря, используемого атлетами в борьбе за красивое и здоровое тело.

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ **+5 км** В ДЕНЬ!





An underwater photograph showing several salmon and trout swimming in clear, turquoise water. The fish are positioned at various depths, with some closer to the camera and others further away. The water surface is visible at the top, showing ripples and light reflections. The bottom of the frame shows a rocky riverbed with smooth, grey stones. The overall scene is bright and clear, emphasizing the natural habitat of these fish.

**ОМЕГА 3 производят из рыбьего
жира, полученного из морских рыб,
обитающих в холодных водоемах,
в том числе из лосося и скумбрии**





#13176566

А НАМ УЖЕ МНОГО ЛЕТ, СКОРО БУДЕТ 50!

ОДЫШКА. ХРАП. ИМПОТЕНЦИЯ. ПЕССИМИЗМ. ТАБЛЕТКИ







07 200 L51930A013 16.45



Последствия ожирения









ЛУЧШИЙ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ



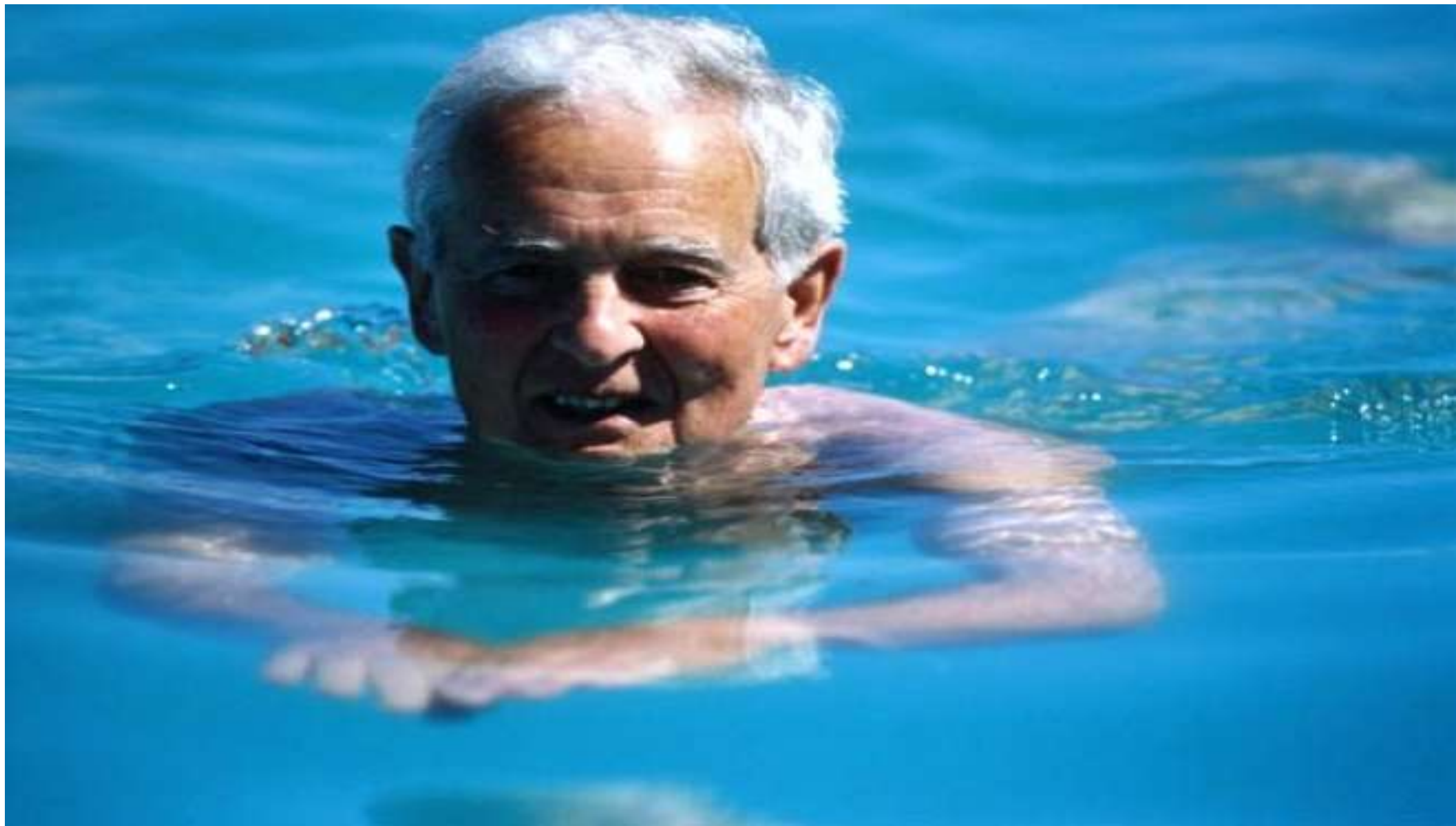
По итогам соревнований в Турине на Всемирных играх мастеров Ахмет Гирфанович 4 раза поднимался на высшую ступень пьедестала, выиграв забеги в своей возрастной группе на 800 м, 1500 м, 10 км, 5 км. Таким образом, наш спортсмен стал единственным на турнире, кто смог завоевать 4 золотые медали. А ведь ему уже 86 лет!

Ахмет Гирфанович Сиразиев

14-кратный чемпион мира по лыжным гонкам

9-кратный чемпион мира по легкой атлетике в беге.











**Забезжала
в гости
позелать**



LINA

**Крепкого
здоровья!**

