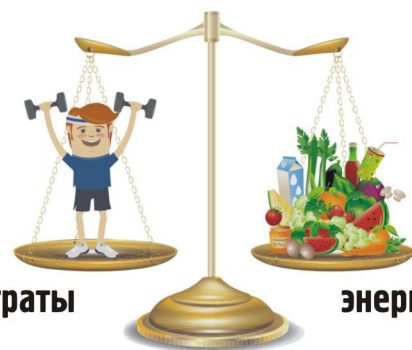
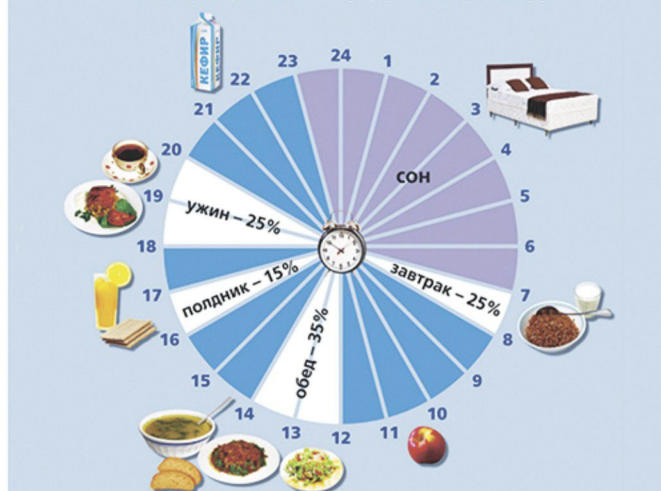


СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Распределение суточного рациона на отдельные приемы пищи по энергоценности и продуктовому набору



энергозатраты

энергия пищи

3 км
пешком в день



500 г
фруктов
и овощей
в день
или
5 порций



1:1:4
соотношение
белков,
жиров,
углеводов

30 минут
умеренной
физической
активности



Давление ниже
140/90
мм.рт.ст



Уровень сахара
5,5 ммоль/л



Уровень общего
холестерина ниже
5,0 ммоль/л



0 сигарет

Хотите отказаться от курения?
Вам помогут в Центре медицинской профилактики и реабилитации:
г. Калининград, ул. Литовский вал, 64-А,
8(4012)46-79-12



не ниже
18,5

Индекс
массы
тела

не выше
25

Окружность талии:
менее **94 см** для мужчин
менее **80 см** для женщин



Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации

г. Калининград

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



✓ Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

✓ Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

✓ Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



ФГБУ «ГНИЦ
профилактической
медицины» Минздрава
России



Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Риск Сердечно-сосудистых, Онкологических, Бронхологических заболеваний, Сахарного диабета

На эти факторы риска мы можем повлиять



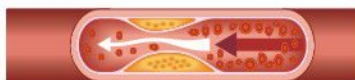
Курение



Нездоровое питание



**Низкая физическая
активность**



Повышенный холестерин



Артериальная гипертония



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



**Избыточное
потребление алкоголя**

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга.

Как оградить ребёнка от вредных привычек

Около **60%** родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители признаются, что уже давно замечали неладное, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее правдоподобные объяснения происходящего.



Постарайтесь, чтобы маленький ребенок не был свидетелем взрослых застолий.



Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание – используйте конкретные примеры, подтверждающие Ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.



Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.



Помогите ребенку интересно и содержательно организовать свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.



Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.

Дети- пассивные курильщики



Пассивное или активное курение во время беременности может привести к её прерыванию или появлению серьёзных нарушений внутриутробного развития ребёнка



- на 28% повышается риск мертворождения и смертности новорожденных;
- риск рождения ребёнка с низким весом в два раза больше, чем у некурящих;
- происходит недостаточное образование молока.



У детей - пассивных курильщиков существенно снижается иммунитет.

Они чаще:

- болеют респираторными заболеваниями;
- страдают заболеваниями среднего уха;
- страдают хроническими бронхитами.

Курение обоих родителей увеличивает в несколько раз вероятность курения ребёнка в будущем.

Первые признаки знакомства подростка с наркотиками

Изменения во внешнем виде:

- бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;
- расширенные или суженные зрачки;
- расчесы на коже.

Изменения настроения:

- немотивированная смена настроения;
- апатия;
- внезапные приступы агрессивности.

Изменения поведения:

- продолжительный сон;
- приступы сильного голода;
- изменение круга общения;
- изменение сферы интересов.

Что делать, если Вы заметили тревожные признаки?

- Спокойно и доброжелательно поговорите с подростком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попросите объяснить происходящее.
- Если опасения остаются, обратитесь за помощью в подростковый наркологический кабинет. Там можно получить профессиональную консультацию, сделать анализ.



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



ФГБУ «ГНИЦ
профилактической
медицины» Минздрава
России

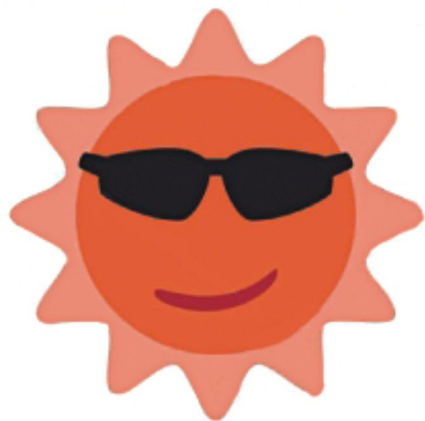


Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

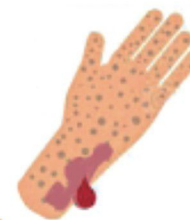
ОПУХОЛИ КОЖИ



Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации



В 70% случаев
возникновения рака кожи
причиной является
СОЛНЕЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

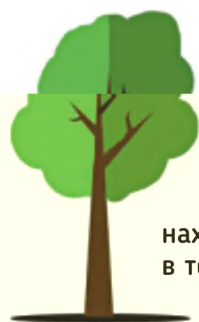


При наличии
изъязвления
образований кожи или
пигментной ксеродермы
пребывание на солнце
ПРОТИВОПОКАЗАНО!



Избегайте
нахождения
на открытом солнце
с **10.00 до 15.00**

ЗАЩИТА ВАШЕЙ КОЖИ



находиться
в тени



ЗОНТИК
от солнца



шляпа
с полями



закрытая
одежда



солнце-
защитный
крем



очки

Избегайте длительного
пребывания под прямыми
солнечными лучами

ФАКТОРЫ РИСКА



генетическая
предрасполо-
женность



наличие множественных
невусов кожи
(более 40 родинок)



вредные факторы
окружающей среды



вредные
привычки



чрезмерная
инсоляция



радиация



возраст



**Я НЕ КУРЮ И ЗАНИМАЮСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ	ЖИТЬ АКТИВНО
--------------------------	-------------------------



**ОВОЩИ И ФРУКТЫ
ЗАЩИЩАЮТ МОИ СОСУДЫ**

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ	ДАРИТЬ РАДОСТЬ
--------------------------	---------------------------



**ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНУЮ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ	ВЫЗЫВАТЬ УВАЖЕНИЕ
--------------------------	------------------------------



**Министерство
здравоохранения
Калининградской
области**



**Центр
медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской
области**