

Снижаем соль в рационе!

Чрезмерное потребление соли повышает артериальное давление и увеличивает риск развития инфаркта и инсульта

Не более 5 грамм соли в день, включая соль, которая содержится в готовых продуктах (хлеб, молочные продукты и др.)

Как снизить количество соли в рационе:



• Исключайте переработанные продукты (соленья, консервы, колбасы, сосиски, мясные деликатесы, соленые закуски и готовые соусы)



• Используйте меньше соли при приготовлении пищи. Многие блюда не требуют соли (салат из свежих овощей, тушеное мясо, птица или рыба)



• Не досаливайте уже приготовленное блюдо! Уберите солонку со стола!



• Заменяйте соль и готовые соусы на сок лимона. Добавьте в блюдо чеснок, имбирь, коренья



• Избегайте замороженных готовых к потреблению продуктов (суп, блинчики, пицца и др.) и полуфабрикатов (пельмени, вареники, котлеты и др.)



• Старайтесь реже питаться вне дома, там Вы не можете контролировать закладку соли в блюдо при приготовлении

Где «скрывается» соль?



1 г соли содержится в 100 г хлеба



1,5 – 3,5 г соли - в 100 г сыра



1,5 – 2,0 г соли - в 100 г консервированной продукции



2 – 2,5 г соли - в 100 г вареной колбасы



3-3,5 г соли - в 100 г копченых продуктов



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Служба
здоровья



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

тарелка здорового питания

- следуйте Тарелке здорового питания при формировании рациона
- Тарелка здорового питания - это правило для каждого основного приема пищи: завтрака, обеда и ужина
- не менее ¼ Тарелки должны составлять продукты растительного происхождения – они основа рациона
- животные продукты не должны превышать ¼ Тарелки



Используйте только растительные масла в приготовлении пищи



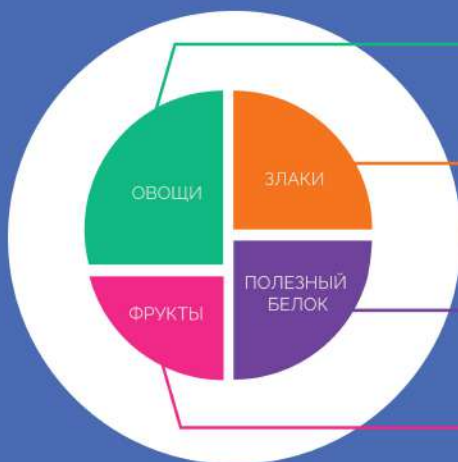
Выбирайте молочные продукты низкой жирности



Вода предпочтительна в качестве напитка. Избегайте напитков с сахаром



Включайте блюда из рыбы не реже 2 раз в неделю



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем оптимальнее (кроме картофеля в любом виде).



Используйте в рационе цельнозерновые продукты (хлеб, греча, перловая крупа, пшено, полба).
Ограничивайте потребление обработанных зерновых (шлифованный белый рис).



Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничивайте потребление сыра и красного мяса.
Избегайте потребления мяскоколбасных изделий и другой мясной переработанной продукции.



Включайте в рацион больше фруктов и ягод разного цвета.

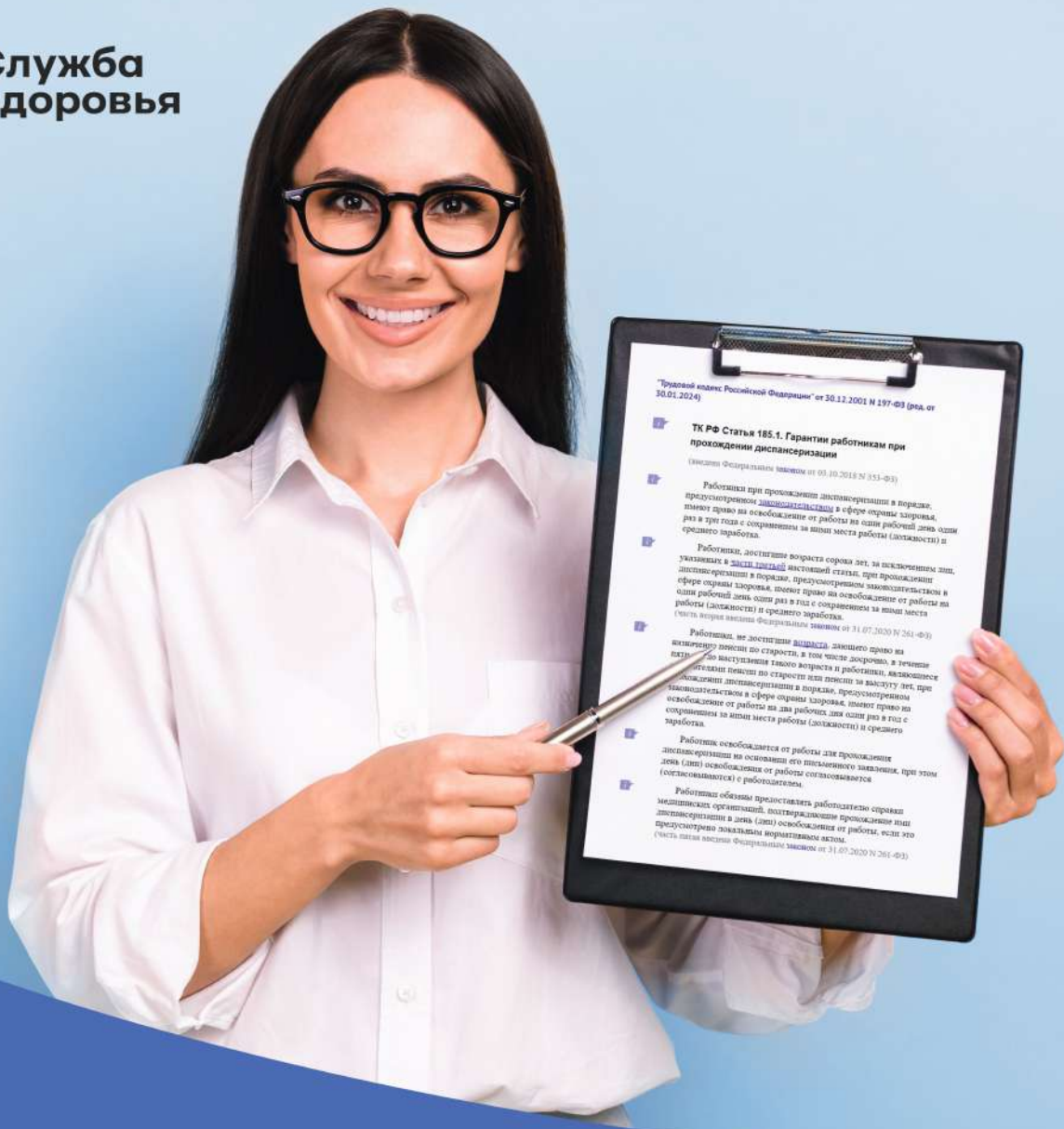


TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Вы имеете право

выбрать день для прохождения
диспансеризации



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Уверенно - к отказу от курения

Бросить курить означает перестать быть зависимым, и это возможно! Главное — решимость, положительный настрой и вера в себя!



5 шагов, чтобы
бросить курить



Откажись от
курения для
здорового
сердца



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России





Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактики инфекционной медицины» Минздрава России
ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сергеева» Минздрава России
ООО «Российское общество профилактики нефункциональных заболеваний»

Употребление алкоголя — риск для здоровья!

Помните!
Безопасного употребления
алкоголя не бывает



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России



Что нужно знать о гепатите С

Как можно заразиться гепатитом С

- Маникюр, педикюр, косметология (при использовании при использовании нестерилизованных инструментов)
- Медицинские манипуляции, связанные с нарушением целостности кожных покровов или слизистых оболочек (в том числе стоматологические)
- Употребление инъекционных наркотиков
- Пирсинг, татуировки или татуаж
- Редко при половых контактах и от матери к ребенку

ВАЖНО!

Гепатит С

вирусное заболевание печени

часто протекает скрыто

можно выявить при диспансеризации

опасен развитием цирроза печени и рака печени

полностью излечим



TAKZDOROVO.RU



Официальный канал
Минздрава
России





Что нужно знать о раке толстого кишечника?

Факторы риска:

1. «Нездоровый» образ жизни (ожирение, злоупотребление алкоголем, курение)
2. Возраст 40+
3. Хронические воспалительные заболевания толстого кишечника
4. Полипоз толстого кишечника (у Вас или Ваших родственников)
5. Отягощенная наследственность

ВАЖНО!

Рак толстого кишечника можно диагностировать в рамках диспансеризации:

исследование кала на скрытую кровь (при положительном результате - направление на колоноскопию).

Приходите на диспансеризацию – сделайте шаг к будущему без онкологии!



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России





Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Беременность и отказ от курения – все ради здоровья будущего малыша

Родители, спасибо за шанс появиться на свет
здоровым!

Наступлению беременности может помешать как курение мамы, так и папы будущего малыша. Чем грозит курение до и на разных сроках беременности, каковы его последствия – на портале takzdorovo.ru.



Курение
родителей и
здоровье детей



Беременность и курение
- риски для здоровья
будущего малыша



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

возраст — не помеха!

Физической активности все возрасты покорны!

Регулярные занятия спортом и физической активностью помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, уменьшить уровень стресса, укрепить иммунную систему, улучшить настроение и повысить самооценку!



Подробнее о рекомендациях по физической активности для пожилых людей



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Женщинам о важном!

Рак шейки матки является одной из ведущих причин онкологических заболеваний среди женщин

Диагностика рака шейки матки проводится в рамках диспансеризации:

- Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом в возрасте 18 лет и старше 1 раз в год
- Цитологическое исследование мазка с шейки матки 1 раз в 3 года

Приходите на диспансеризацию —
сделайте шаг к будущему без
онкологии!

Факторы риска:

- Наличие вируса папилломы человека
- Раннее начало половой жизни
- Частая смена половых партнеров
- Отказ от контрацептивов «барьерного» типа
- Инфекции, передающиеся половым путем



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России



Женщинам о важном!

Рак молочной железы — наиболее частое злокачественное заболевание у женщин в России

Ежегодно в России выявляется более 80 тысяч новых случаев рака молочной железы

Профилактика рака молочной железы:



Следите за состоянием молочных желез. Проводите самообследование на 5-12 день от начала менструального цикла



Маммография в рамках диспансеризации это основной и наиболее точный метод раннего выявления рака молочной железы (с 40 лет 1 раз в 2 года)



Проходите диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья



При наличии подозрительных изменений обратитесь к своему врачу

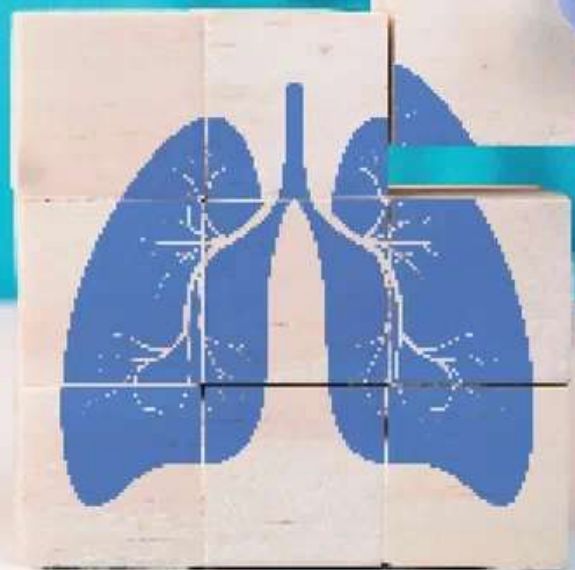


TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» М.
ООО «Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний»

Как избежать рака легкого?

Откажитесь от курения! Для рака легкого курение — это ключевой фактор риска!



Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию



Ваше здоровье в Ваших руках!



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России





Как уберечь себя от рака?

Проходите ежегодные обследования

Профилактические
медицинские осмотры

Ежегодно с 18 лет

Диспансеризация

1 раз в 3 года с 18 до 39 лет
ежегодно с для лиц 40 лет и старше

2. Ведите здоровый образ жизни



Будьте физически
активны



Правильно
питайтесь



Откажитесь
от вредных привычек

до 50%
случаев рака
предотвратимы!

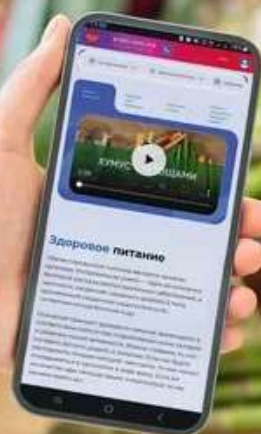


TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и реабилитационной медицины» Минздрава России

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным

Рекомендуется:



Злаковые



Овощи, фрукты, ягоды
(не менее 400-500 грамм)



Рыба
(не менее 2 раз в неделю)



Бобовые



**Нежирное мясо и птица,
нежирные молочные
продукты**



Вода
не менее 1,5 л в день

Ограничить:



Жиры
(животного
происхождения)



Сладости
(в т.ч. сладкие
газированные напитки)



Пищевую соль
(менее 5 грамм в сутки)



Алкоголь
(безопасных доз алкоголя
не существует!)

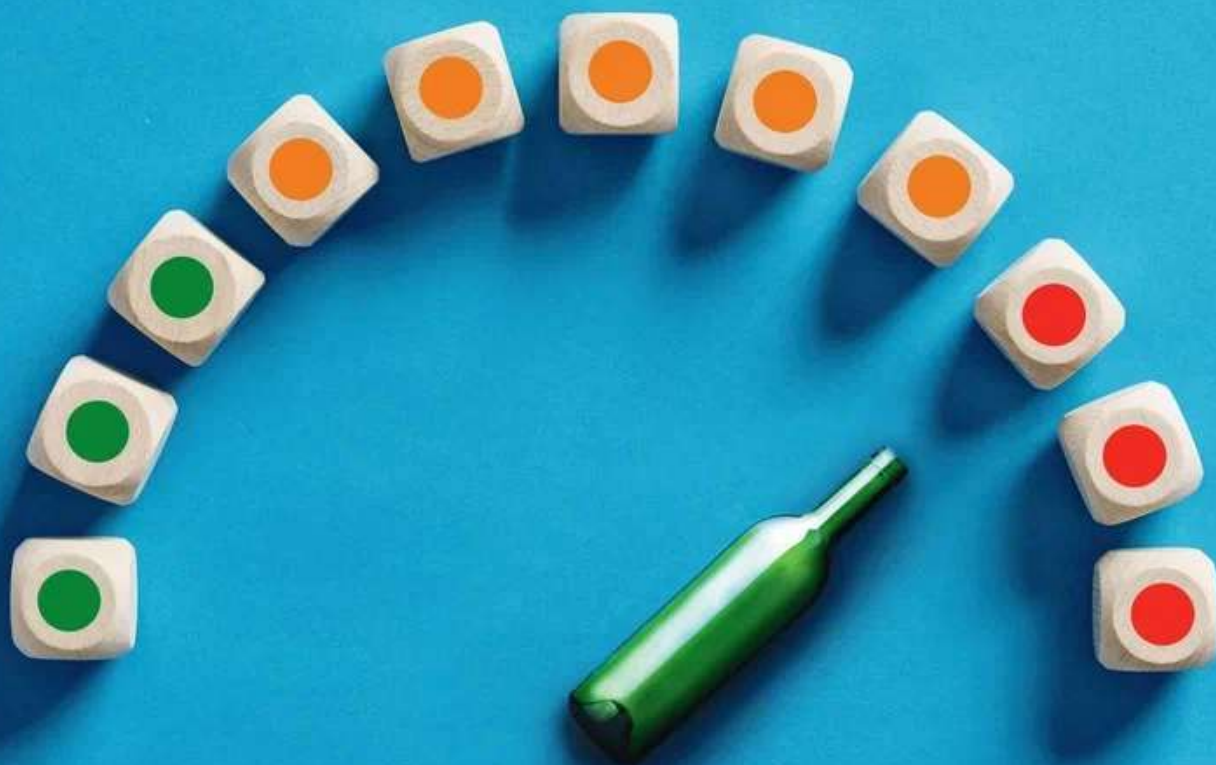


[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России





РИСКИ

Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

позаботьтесь о себе

Узнайте о рисках, связанных
с употреблением алкоголя



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России





прививайся, если хочешь быть здоров!

Профилактика - комплексный подход!



Здоровый
образ жизни



Гигиена



Вакцинация



Минимизировать
контакты с
больными

Не отказывайтесь от вакцинации! Совместно с врачом найдите возможность ее проведения. При необходимости пройдите соответствующую подготовку.

Соблюдайте график вакцинации, отраженный в национальном календаре профилактических прививок.

Своевременно проведенная вакцинация предупреждает развитие болезни и её осложнений, а значит, сохранит Ваше здоровье!

Календарь прививок на сайте



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Сделайте шаг к будущему без гепатита!

Важно! Гепатит С не имеет специфических проявлений и, как правило, заболевание течет бессимптомно

- Часто гепатит С выявляется слишком поздно, когда у пациента уже имеется серьезное поражение печени
- Гепатит С можно выявить только при лабораторном обследовании
- Диагностику и лечение при гепатите С можно получить бесплатно
- Гепатит С – проблема, которая имеет решение



Приходите на
диспансеризацию —
пройдите обследование
на гепатит С!



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России



СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА (у-д-а-р)

У



Улыбка

Не может улыбнуться
Уголок рта опущен

Д



Движение

Не может поднять обе руки
Одна рука ослабла

А



Артикуляция

Не может произнести свое имя

Р



Решение

Вызвать скорую (103 или 112)



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



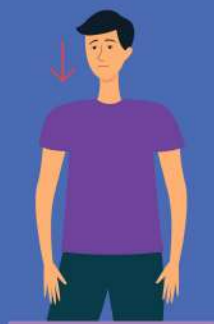
Официальный
канал
Минздрава
России





СИМПТОМЫ ТРАНЗИТОРНОЙ ИШЕМИЧЕСКОЙ АТАКИ

Какие симптомы должны насторожить?



Ощущение слабости,
покалывания на одной
половине тела



Внезапная потеря
контроля движения в
руке или ноге



Внезапная потеря
зрения на один глаз



Невозможность внятно
говорить



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России

