

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ)  
являются основной причиной инвалидности  
и преждевременной смертности населения  
Российской Федерации

ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся  
продолжительным течением и являющиеся  
результатом воздействия комбинации  
генетических, физиологических,  
экологических и поведенческих факторов

К основным типам  
хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ)  
относятся болезни:



**ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ  
НОВООБРАЗОВАНИЯ**



**БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ  
КРОВООБРАЩЕНИЯ**



**САХАРНЫЙ  
ДИАБЕТ**



**БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ  
ДЫХАНИЯ**

50% вклада в развитие  
хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ)  
вносят основные 7 факторов риска:

**1** повышенный уровень  
артериального давления

**2** повышенный уровень  
холестерина в крови

**3** избыточное  
потребление алкоголя

**4** ожирение

**5** нерациональное  
питание

**6** низкая физическая  
активность

**7** курение

Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации

#### ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- 1 Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии)
- 2 Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию
- 3 Правильно питаться
- 4 Не курить
- 5 Отказаться от потребления спиртных напитков
- 6 Быть физически активным

# 7 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



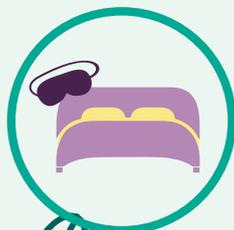
## ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЧИСТОЙ ВОДЫ

Питьевая вода может повысить метаболизм, нормализовать пищеварение, вывести из организма токсины и соли, улучшить подвижность суставов. Помните о необходимости выпивать 1,5 - 2 л. чистой воды ежедневно.



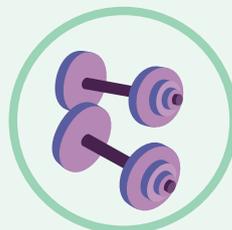
## УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ

Клетчатка в пище повышает чувство насыщения, помогает контролировать вес в долгосрочной перспективе и способствует процессам естественного очищения.



## ВЫСПАЙТЕСЬ

Нехватка сна может быть одним из самых сильных факторов риска ожирения. Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, происходит регенерация тканей, восполняются физические силы организма. Спите не менее 7 часов ежедневно.



## УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Регулярные силовые упражнения помогают не только поддерживать быстрый метаболизм и тело в тонусе, но и предотвратить потерю мышечной массы.



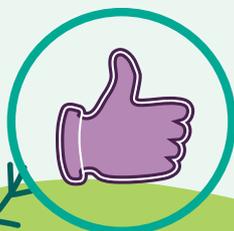
## ДЫШИТЕ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ

Свежий воздух улучшает сердечный ритм, нормализует давление, помогает иммунной системе и успокаивает нервную систему.



## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

И жизнь станет значительно лучше!



## ДЕРЖИТЕСЬ МОЛОДЦОМ

Действенный способ укрепить здоровье - хорошо выглядеть. Держите спину прямо, подбородок - высоко, следите за осанкой, одевайтесь так, чтобы нравиться себе каждый день и больше улыбайтесь!



# КАК ВЛИЯЕТ ГИПЕРТОНИЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ ОРГАНЫ

Показатели  
в норме до  
**139/89**



## МОЗГ

Нарушение мозгового кровообращения, инсульт



## ГЛАЗА

Ухудшение зрения, слепота



## СЕРДЦЕ

Стенокардия, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда



## ПОЧКИ

Нарушение функции почек (почечная недостаточность)



## СОСУДЫ

Атеросклероз

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!  
СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ  
ЗДОРОВЬЕМ!**



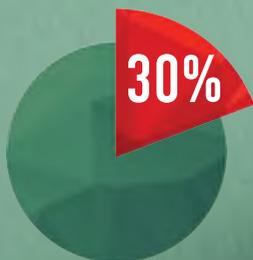
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»  
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!



ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

Гипертония является одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы в мире. Ей страдает 30% взрослого населения.

# ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ



# ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

- 1** ИЗМЕРЬТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ТОНОМЕТРА.

**ПОКАЗАТЕЛИ БОЛЕЕ 140/90?**



- 2** ЕСЛИ ВЫ ДОМА, ОТКРОЙТЕ ОКНО ДЛЯ ПРИТОКА СВЕЖЕГО ВОЗДУХА И ЛЯГТЕ, ПРИПОДНЯВ ГОЛОВУ И ВЕРХНИЮ ЧАСТЬ ТУЛОВИЩА.

НАХОДЯСЬ НА РАБОТЕ, СЯДЬТЕ В КРЕСЛО, НА ДИВАН ИЛИ СТУЛ



- 3** ПОЛОЖИТЕ НА 15-20 МИНУТ СМОЧЕННОЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ ПОЛОТЕНЦЕ НА ЗАТЫЛОК И НА ЛОБ: ЭТО ОБЛЕГЧИТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ



- 4** ПРИМИТЕ ЛЕКАРСТВА, НАЗНАЧЕННЫЕ ВРАЧОМ ИЛИ КАПТОПРИЛ, 25 МГ (ЕСЛИ РАНЕЕ РЕКОМЕНДОВАН В КАЧЕСТВЕ ПРЕПАРАТА НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ) И НЕ ВСТАВАЙТЕ ПОСЛЕ ЭТОГО НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ: ДАЖЕ МИНИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПРИВОДИТ К ПОВЫШЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. ПРИ СОХРАНЯЮЩИХСЯ ВЫСОКИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ - ВЫЗОВИТЕ НЕОТЛОЖНУЮ ПОМОЩЬ.

- 5** ОДНОВРЕМЕННО ПРИМИТЕ УСПОКАИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ (ВАЛОКОРДИН, КОРВАЛОЛ, И Т. П.): ОНИ ПОДОЙДУТ И В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ПРИСТУП ВОЗНИК ВПЕРВЫЕ



«ЧЕРЕЗ 15-30 МИНУТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НАЧНЕТ СНИЖАТЬСЯ. НЕЛЬЗЯ ЕГО РЕЗКО СНИЖАТЬ В ТЕЧЕНИЕ КОРОТКОГО ПРОМЕЖУТКА ВРЕМЕНИ, ОСОБЕННО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СОСУДИСТЫМ НАРУШЕНИЯМ ИЛИ К ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПРОДОЛЖИТ СНИЖАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ЧАСОВ. К НОРМАЛЬНЫМ ЦИФРАМ ОНО ДОЛЖНО ВОЗВРАЩАТЬСЯ ДО 6 ЧАСОВ ПОСЛЕ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ».



Гипотензивные средства необходимо принимать **ежедневно по назначению врача**. Если через полчаса после принятия лекарственных средств самочувствие ухудшится:

- **усилится головокружение,**
- **головная боль,**
- **появится рвота**



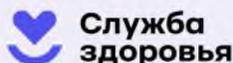
**В ЧАСЫ РАБОТЫ ПОЛИКЛИНИКИ/ФАП  
ОБРАТИТЕСЬ В СЛУЖБУ  
НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ**

ТЕЛЕФОН \_\_\_\_\_

· ТОЛЬКО ДЛЯ ВЫЗОВА БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

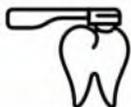
**03, 103** (КРУГЛОСУТОЧНО)

· ПРИ ОТСУТСТВИИ АБОНЕНТА В ЗОНЕ ДЕЙСТВИЯ СЕТИ/ БЛОКИРОВКИ  
SIM-КАРТЫ: 112 (КРУГЛОСУТОЧНО)



## ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА ПОСЛЕ 60 ЛЕТ

Выбираем зубные щетки  
с мягкой щетиной



Чистим зубы 2 раза в день:  
утром и вечером.  
Почистили на ночь,  
больше ничего не едим



После еды  
прополаскиваем  
полость рта водой



Полезно будет использовать  
ирригатор, он избавит  
от остатков еды



Не бойтесь  
посещать стоматолога!  
Минимум 1 раз в год



Если носите съемные  
зубные протезы, регулярно  
мойте и прочищайте их.  
При появлении запаха  
и болезненных ощущений,  
братитесь к врачу



Ограничьте потребление  
сахара и мучных изделий.  
Полюбите жирную рыбу,  
листовые овощи  
и кисломолочную продукцию

# СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ИМЕЮЩИЕ СЪЕМНЫЕ ПРОТЕЗЫ

Перед использованием протез стоит смочить в воде и воспользоваться фиксирующим средством (если это необходимо)

Храните протезы в сухой и чистой герметичной емкости

После каждого приема пищи протез следует вынимать из полости рта и тщательно промыть

Утром и вечером чистите протез зубной пастой и щеткой средней степени жесткости. Чистку протезов желательно производить положив в раковину мягкую ткань, чтобы избежать механических повреждений протеза при случайном выпадении из рук



Если во время пользования протезом возникают болевые ощущения на слизистой оболочке полости рта, обратитесь к врачу. Протезы за 5-6 часов до прихода к врачу должны быть фиксированы в полости рта, чтобы стала очевидной причина, вызывающая боль

Не носите протезы в кармане, старайтесь не ронять. Не ремонтируйте протезы самостоятельно! Обратитесь в ортопедическое отделение в стоматологической поликлинике)

Можно использовать очистительные таблетки, которые содержат активный кислород. Они очищают протез и устраняют неприятные запахи, удаляют налет и зубной камень, восстанавливают естественный цвет протезов и позволяют избежать инфекций в полости рта