

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



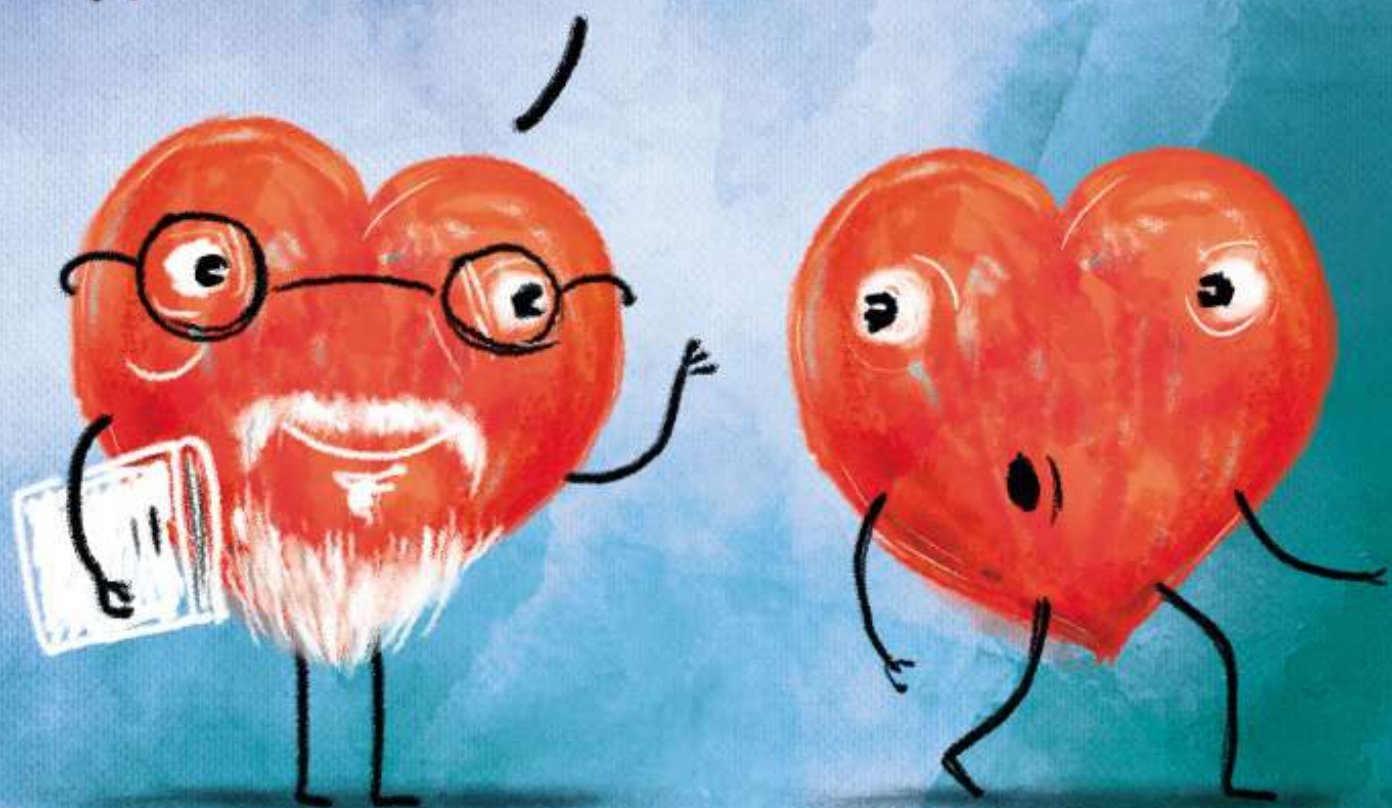
Я ТОЛЬКО СПРОСИТЬ!

ТЕРАПЕВТ



**ПРОХОДИТЕ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР КАЖДЫЙ ГОД,
А ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ РАЗ В 3 ГОДА (ПОСЛЕ 40 ЛЕТ – ЕЖЕГОДНО).**

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ НА СКРИНИНГ?



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже, 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

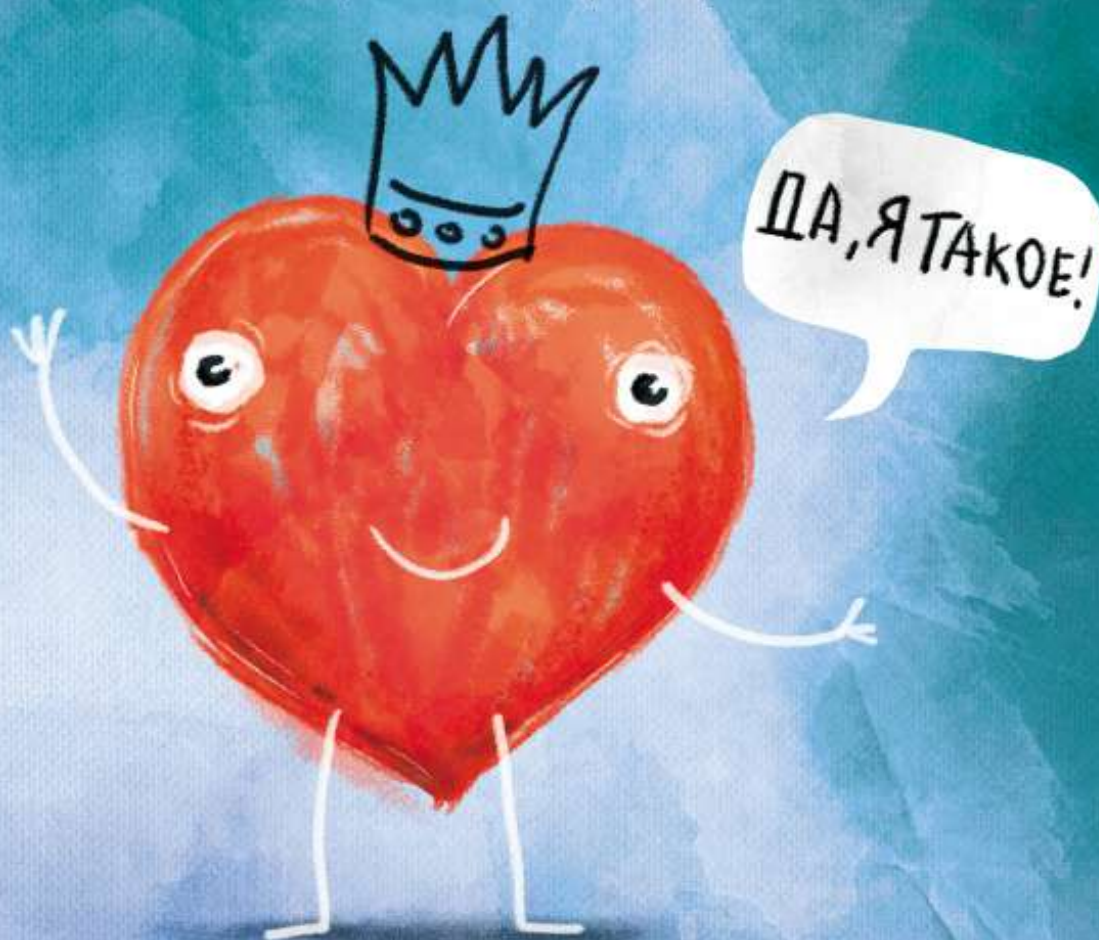


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СПАСИБО, СЕРДЦЕ, ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ ТАК:

ЛЮБИТЬ, ПРОЩАТЬ, РАДОВАТЬСЯ, ГРУСТИТЬ, ТОМИТЬСЯ,
ЗАМИРАТЬ, ПЕТЬ, ОКРЫЛЯТЬ, И ЕЩЁ МНОГО ВСЕГО!



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу.
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



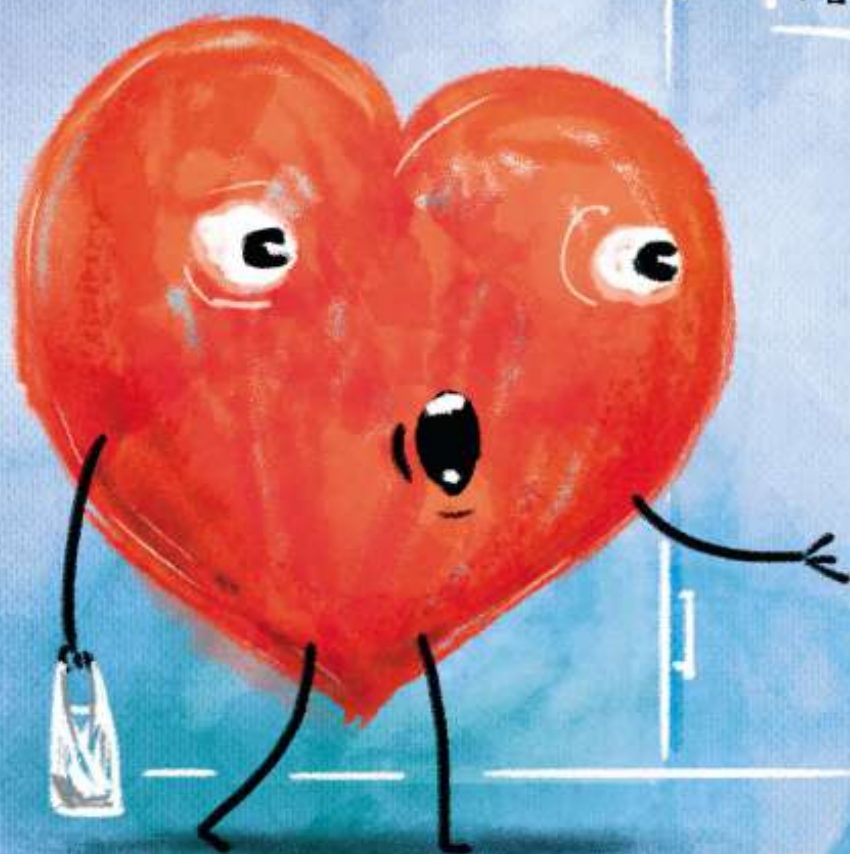
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ПОЗАБОТЬТЕСЬ
О СЕРДЦАХ ЛЮБИМЫХ!

Я ТОЛЬКО СПРОСИТЬ!



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



МНЕ НЕ
ХОЧЕТСЯ
ПОКОЯ!

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ПРОГУЛКАМ.
10 000 ШАГОВ /
30 МИНУТ В ДЕНЬ.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



НОРМА НАТОЩАК:
ХОЛЕСТЕРИН - 5 ММОНЬ/Л
ГЛЮКОЗА - 7 ММОНЬ/Л



**КОНТРОЛИРУЙТЕ ХОЛЕСТЕРИН И ГЛЮКОЗУ.
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ БУЛОЧЕК И ЖИРНОГО**

МНЕ НЕ
ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ!



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
УКРЕПЛЯЕТ
СЕРДЦЕ**

КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу.
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

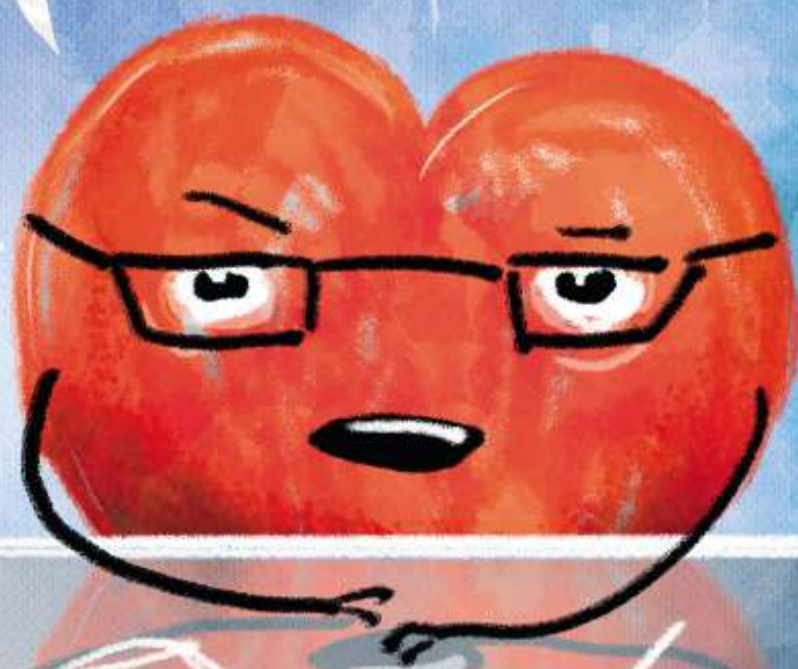
УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РЕКОМЕНДУЮ
КО МНЕ ПРИСЛУШАТЬСЯ



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже, 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на takzdorovo.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА TAKZDOROVO.RU И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





**ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ НЕ ДОЛЖНА
БЫТЬ БОЛЕЕ 80 СМ У ЖЕНЩИН И 94 СМ У МУЖЧИН**

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ
НА СКРИНИНГ?



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ.

ОПТИМАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ
ДАВЛЕНИЕ 120/80 И НИЖЕ.
140/90 И ВЫШЕ - ПОВОД
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



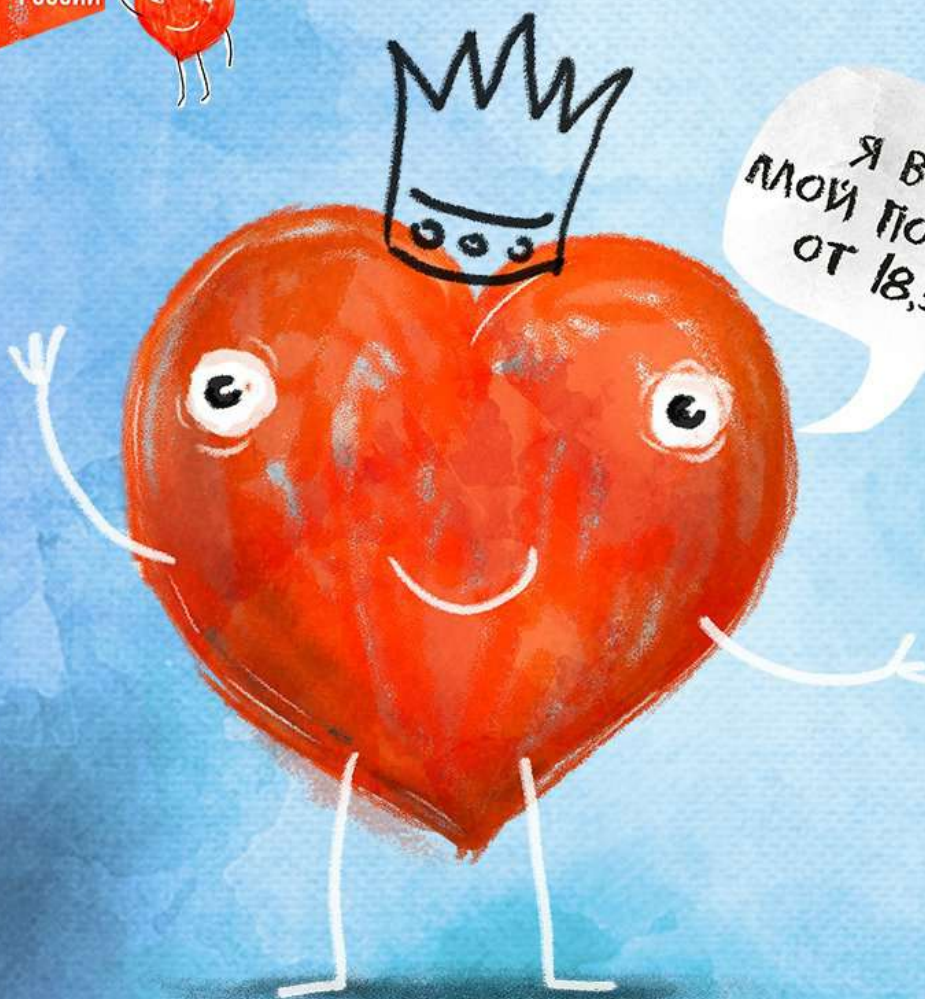
НУ, ЗДОРОВО!



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.
500 Г В ДЕНЬ – ЭТО ЯБЛОКО,
БАНАН И ОВОЩНОЙ САЛАТ.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



**СЛЕДИТЕ ЗА ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА (ИМТ).
ПОСЧИТАЙТЕ СВОЙ ПО ФОРМУЛЕ: $\text{ВЕС(КГ)} / \text{РОСТ}^2 \text{(М)}$**