

Январь  
2022



Важно любое движение!

**Физическая активность** – это все движения тела, связанные с расходом энергии, которые мы делаем в повседневной жизни, когда гуляем, катаемся на велосипеде, занимаемся спортом, включая так же и выполнение домашней работы.

**В пользу физической активности для здоровья человека сомневаться не приходится.**

1. Физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма. Регулярная физическая активность может играть важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трех четвертей случаев смерти в мире. Физическая активность может также способствовать уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также улучшению мыслительной деятельности, способности к обучению и общему благополучию.

2. Любой уровень физической активности -это гораздо лучше для здоровья, чем ее отсутствие.

Для поддержания здоровья и благополучия ВОЗ рекомендует по крайней мере от 150 до 300 минут умеренной физической активности в неделю для всех взрослых и в среднем 60 минут умеренной физической активности в день для детей и подростков.

3. Любой уровень физической активности имеет значение. Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении (ходьба, езда на велосипеде и любых других малых колесных видах персонального транспорта), а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.

4. Малоподвижный образ жизни может приводить к пагубным последствиям для здоровья. Он может увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

5. Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем, включая беременных женщин, женщин в послеродовом периоде и людей, страдающих хроническими заболеваниями или инвалидностью.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Февраль  
2022

## Выбираем здоровье!

**Можно ли избежать онкологического заболевания?** Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в **30%** случаев.

**Сократите свой риск развития рака на 70%!**

- Полностью откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).
- Полностью откажитесь от алкоголя.
- Правильно питайтесь. Откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции.
- Поддерживайте нормальный вес тела.

Формула расчета ИМТ (индекса массы тела): ИМТ = Вес (кг) : Рост (м)<sup>2</sup> = ВАШ ИМТ

Необходимо иметь ИМТ = 18,5-27,5.

Все, что идет после 25 считается лишним весом, после 30 - ожирением.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

- Пейте достаточно количество воды. 2 литра жидкости - средняя норма.
- Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.
- Загорайте правильно. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия!
- Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.

Март  
2022

*Скажи жизни ДА!  
Алкоголю и наркотикам НЕТ!*

**Наркомания** – это болезнь, которая вызывает тяжелые нарушения психики, разрушает организм человека и неизбежно ведет к преждевременной смерти.

Лучшей защитой от наркомании является категорический отказ от первого предложения попробовать.

**Научись говорить НЕТ:**

- мне это ни к чему;
- это не для меня;
- у меня есть другие увлечения;
- я не тороплюсь на тот свет.

**Цени свою жизнь! Она у тебя одна!**

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**Алкоголь – это опасно!**

**Алкоголь относится к наркотическим ядам.**

Систематическое употребление спиртных напитков даже в небольших дозах приводит к нарушению важнейших функций организма и тяжелейшему поражению всех органов.

Помни, что безвредных доз алкоголя не существует!

**Преимущества жизни без алкоголя:**

- сохранение здоровья;
- увеличение продолжительности жизни;
- успешная счастливая жизнь;
- активная жизненная позиция.

**Берегите себя! Ваше здоровье в ваших руках!**

Апрель  
2022

*Задумайся о своём  
здравье - вакцинируйся!*

**Вакцинопрофилактика** – одно из важнейших достижений человечества и самый надежный способ предупреждения инфекционных заболеваний.

Для проведения вакцинопрофилактики в Российской Федерации существует Национальный календарь профилактических прививок, состоящий из 2 частей: плановая иммунопрофилактика (прививки от гепатита В, туберкулеза, дифтерии, кори, коклюша, столбняка, полиомиелита, эпидемического паротита, краснухи) и иммунизация по эпидемическим показаниям (прививки от гепатита А, менингококковой инфекции, холеры и др.).

Отдельные вакцины требуют повторения прививок через определенные промежутки времени, так как иммунитет слабеет, и защита от болезни будет недостаточной. Например, от дифтерии и столбняка прививки повторяют через 10 лет в течение всей жизни, от гриппа – ежегодно.

**В настоящее время вакцинация достаточно безопасна, так как:**

- современные вакцины изготавливаются с использованием высоких технологий;
- они обладают хорошей эффективностью и переносимостью;
- риск осложнений при применении сведен к минимуму;
- количество противопоказаний незначительно.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Май  
2022



Откажись от курения!  
Выбери здоровый образ жизни!

**Постарайтесь следовать простым советам:**

1. Найдите причину отказа от курения. Мотивация это очень важно. Ничто не заставит вас бросить курить, если вы сами этого не захотите.
2. Выберите дату отказа от курения и перестаньте курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты или как-то иначе потреблять никотин.
3. Избавьтесь от напоминаний. Выбросьте все недокуренные пачки сигарет, зажигалки, пепельницы.
4. Выберите метод. Есть несколько способов бросить курить:
  - бросить курить раз и навсегда, бросать надо резко;
  - медикаментозная терапия по назначению врача.
5. Нельзя позволять себе «только одну сигарету». Когда захочется курить – выпейте воды, поговорите по телефону или прогуляйтесь.
6. Измените образ жизни. Помните, что физическая активность или хобби помогают справиться с тягой к никотину и ослабить симптомы абстиненции.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Не пытайтесь бросить курить с помощью электронных сигарет, вейпов и прочих приспособлений - они только усугубят проблему, и вы не избавитесь от никотиновой зависимости!

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?**

Всероссийская телефонная линия помощи в отказе от курения

☎ 8-800-200-0-200.

Школа для желающих бросить курить в г. Кургане запись по тел.:

☎ 23-82-57, 46-61-01.

Июнь  
2022



Осторожно, солнце!

Солнце благотворно влияет на детский организм, но оно может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. **Советуем вам строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.**

**Выбор одежды.** Одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки, не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

**Головной убор.** Летом в солнечные дни обязательно надевайте ребёнку головной убор! Это может быть лёгкая панамка или косынка из хлопка, соломенная шляпка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

**Следите за временем пребывания на солнце.** Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	4
					5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**Питьевой режим.** Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть не холодным.

**Солнцезащитная косметика.** Используйте специальную детскую косметику для защиты кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Чтобы солнцезащитные средства действительно работали, внимательно изучите инструкцию по применению.

Июль  
2022



Чтобы в вашей семье  
поселилось счастье!

• УЮТ В ДОМЕ.

Если в вашем доме царит свет и тепло, если ваш дом полон радости и веселья, тогда каждый из супругов будет любить этот дом и спешить туда, где его ждут.

• НЕГАТИВУ - НЕТ!

Переступив порог вашего дома, оставьте весь негатив, собранный за день, за порогом. Дома вы сами создаёте мир спокойствия и добра.

• ОБРАЩЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ.

Чаще радуйте своих домочадцев.

Необыкновенное блюдо, новые шторки или домашние пирожки – всё будет в радость, если вы делаете это с любовью.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

• ОБРАЩЕНИЕ К МУЖЧИНАМ.

Помните, что ваша супруга, не только хозяйка и мать ваших детей, она прежде всего женщина. Чаще радуйте её: дарите цветы, духи и делайте комплименты!

• ВСЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕМ СООБЩА.

Старайтесь все семейные неурядицы решать вместе, прислушивайтесь к советам друг друга, не тяните лямку на себя.

• НАУЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ ОБИДЫ.

Научитесь уступать друг другу. Никогда не пытайтесь что - либо доказать. В семье каждый прав по - своему.

Август  
2022



## Витамины из садов и огородов!

### Овощи и фрукты – это источник здоровья, молодости и красоты.

В них содержится множество полезных веществ, необходимых для укрепления иммунитета и защиты организма от различных заболеваний. Особенно полезны плоды, выращенные с любовью в наших садах и огородах.

- Томат – универсальный овощ, полезен для здоровья сердца, ускоряет сжигание жира в организме, улучшает работу пищеварительной системы и печени, предотвращает запоры, влияет на остроту зрения, улучшает защитные функции организма, способствует профилактике онкозаболеваний. Содержит: витамины А, С и группы В, калий, кальций, магний, марганец, ликопин, бета-каротин, лютеин, зеаксантин, клетчатку, пектиновые вещества.
- Тыква – королева овощей. Легко усваивается, хорошо очищая кишечник, питая сердечную мышцу, снижает давление, повышает иммунитет, выравнивает гликемический уровень. Содержит: витамины А, Е, С, К, витамины группы В.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

● **Морковь** – это овощ для глаз, отличное желчегонное средство и активатор иммунной системы, заставляющий ее работать в полную силу, снижает уровень холестерина, предотвращая развитие инфаркта, инсульта, атеросклероза. Морковь – богатый источник калия. Содержит: каротин, витамины В, Е, РР, К, С.

● **Кабачки** – прекрасный диетический овощ, содержащий мало грубых пищевых волокон. Кабачки обладают мочегонными свойствами, способствуют отделению желчи, очищают организм от холестерина. Содержат: витамины группы В, витамин С, калий.

● **Яблоки** – самый распространенный фрукт, который выращивают все садоводы. Они оказывают мочегонное действие, благоприятно влияют на сердце, повышают иммунитет и улучшают работу кишечника, поддерживают нервную систему, обладают противовоспалительными свойствами, уменьшая вред свободных радикалов. Содержат: калий, магний, железо, витамин С, каротиноиды, пищевые волокна.

Сентябрь  
2022

Не будьте жертвой – защите  
себя от сердечно-сосудистых заболеваний!

Три наиболее важных фактора риска влияют на наше здоровье:

- курение и иное употребление табака;
- неправильное питание;
- отсутствие физической активности.

Неправильный выбор образа жизни может привести к трем серьезным проблемам физического здоровья:

- повышенное кровяное давление (гипертензия);
- повышенное содержание сахара (диабет);
- повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия).

Они являются наиболее важными факторами риска в отношении инфарктов и инсультов.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

#### Рекомендации по сокращению риска

Перейдите к здоровому образу жизни:

- Если вы курите или иным образом употребляете табак, бросьте это. Избегайте вдыхания дыма от сигарет других людей.
- Занимайтесь не менее 30 минут в день какой-либо физической активностью, такой как прогулки, работа в саду или работа по дому.
- Ежедневно пять раз в день потребляйте фрукты и овощи.
- Ограничите содержание соли, жира и сахара в вашем рационе питания.
- Раз в год проходите профилактический медицинский осмотр, диспансеризацию для проверки своего здоровья, веса, кровяного давления, содержания холестерина и сахара в крови.
- Убеждайте членов вашей семьи и других лиц изменить свой образ жизни.

Октябрь  
2022



Чтобы  
осень была золотой

Чем старше становится человек, тем больше он понимает, что самое важное условие для счастливой жизни – это здоровье.

**Для сохранения бодрости духа и отличной физической формы пожилым людям рекомендуем:**

● Контролируйте своё артериальное давление.

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст.

● Контролируйте уровень сахара в крови.

Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л.

● Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови.

Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л.

● Больше двигайтесь.

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и пешие прогулки на свежем воздухе.

● Откажитесь от алкоголя!

● Не курите! Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.

● Следите за своим весом.

Употребляйте в пищу не менее 500 г овощей и фруктов в день. Сократите сладкое. Ограничьте потребление соли. Не ешьте перед сном.

● Чаще улыбайтесь! Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ноябрь  
2022



Найдите время для своего здоровья!

#### Для чего нужна диспансеризация?

Основная цель диспансеризации – как можно раньше выявить опасные сердечно-сосудистые заболевания, бронхолегочные и онкологические болезни, сахарный диабет 2 типа и факторы риска их развития.

#### Общая диспансеризация

- С 40 лет: ежегодно.
- С 18 до 39 лет: 1 раз в 3 года.

#### Углублённая диспансеризация

- Проходит в два этапа – с дополнительными обследованиями для граждан, переболевших коронавирусом.

#### Обследования первого этапа

- Общий и биохимический анализы крови
- Тест с 6-минутной ходьбой, D-димер (по показаниям)
- Spirometria или спирография
- Рентгенография органов грудной клетки
- Измерение насыщения крови кислородом
- Осмотр врачом-терапевтом.

Врачи проведут диагностику и при наличии показаний направят пациента на второй этап.

#### Обследования второго этапа

- Эхокардиография
- КТ лёгких
- Дуплексное сканирование вен нижних конечностей

Если по результатам диспансеризации у пациента выявят хронические заболевания, ему будет проведено лечение и назначена медицинская реабилитация.

#### Как записаться на диспансеризацию

- Через регистратуру поликлиники, к которой вы прикреплены.  
Для записи необходим паспорт и полис ОМС.
- Через Единый портал государственных услуг (ЕПГУ).

Благодарим Вас за то, что проходите

диспансеризацию!

Объединим усилия в сохранении здоровья и долголетия!

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Декабрь  
2022



*Улучшить свой рацион питания – сохранить здоровье!*

**«Принимать 5 порций»** – вам следует потреблять фрукты и овощи пять раз ежедневно (400-500 грамм). Они содержат вещества, способствующие предупреждению инфарктов и инсультов, предохраниют кровеносные сосуды, сердце и головной мозг.

#### **Избегать потребление соли и соленой пищи**

Многие консервированные продукты (соленья), соленая рыба и быстро приготовляемая пища часто содержат много дополнительной соли.

Старайтесь не добавлять соль в свою пищу. Полезный совет – ежедневно потребляйте менее одной чайной ложки (5 грамм) соли.

#### **Потреблять больше клетчатки**

Клетчатка предохраниет от инфарктов и инсультов. Источниками клетчатки служат фасоль, бобы, чечевица, горох, овсяная крупа, фрукты и овощи.

#### **Есть жирную рыбу не менее двух раз в неделю**

Рыбные жиры содержат «полезные» жиры, называемые жирными кислотами омега-3, такие как ЭПК (эйкозапентаеновая кислота) и ДГК (докозагсаеновая кислота). Они предохраниют людей от инфарктов и инсультов путем предотвращения образования сгустков крови.

#### **Ограничить потребление жирной пищи**

Все жиры богаты энергией и вызывают увеличение веса, если не сжигать их посредством сохранения физической активности. Некоторые жиры с большой вероятностью повышают риск возникновения инфаркта и инсульта:

- Насыщенные жиры и трансжиры ведут к накоплению «плохого» холестерина в крови и повышают риск заболевания сердца. Они содержатся в жирных сортах мяса и молочных продуктах с повышенным содержанием жира. Старайтесь ограничить потребление этих жиров.
- Ненасыщенные жиры являются менее опасными, но они, тем не менее, способствуют увеличению веса. Их следует потреблять в умеренном количестве.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	