ЗДОРОВЫЙРЕГИОН51.РФ
ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН 51

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
ГОАУЗ «Мурманский областной Центр
специализированных видов медицинской помощи»

КРИТЕРИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ПОМОГАЮЩИЙ:

- СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ
- СНИЗИТЬ РИСК ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПУТЕМ КОНТРОЛЯ НАД ПОВЕДЕНЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ РИСКА

КРИТЕРИИ ЗОЖ

В РАСЧЕТ ПОКАЗАТЕЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВКЛЮЧЕНЫ **5** ОФИЦИАЛЬНЫХ КРИТЕРИЕВ

ОТСУТСТВИЕ КУРЕНИЯ

ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Ежедневно в количестве **не менее 400 г**

НОРМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Не выше 5 г в сутки

АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Не менее 150 минут умеренной или
75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю

ОТСУТСТВИЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

Не более 168 г чистого спирта в неделю для мужчин и **не более** 84 г в неделю для женщин

ТАБАЧНАЯ ЭПИДЕМИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ НАИБОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫХ УГРОЗ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КОГДА-ЛИБО ВОЗНИКАВШИХ В МИРЕ

ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА ЕЖЕГОДНО ГИБНЕТ БОЛЕЕ 8 МЛН. ЧЕЛОВЕК

ТАБАК УБИВАЕТ ПОЧТИ ПОЛОВИНУ УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ЕГО ЛЮДЕЙ

Более **7** МЛН.

Потребители и бывшие потребители табака

Более **1** МЛН.

Некурящие, подвергавшиеся воздействию вторичного табачного дыма

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

Вызывает **зависимость**

Может стать причиной **онкологического процесса** в любом органе

Наносит вред **сердцу** и **сосудам**

Вызывает **заболевания органов дыхания**

Негативно влияет на **пищеварение**

Увеличивает **риск бесплодия**

Снижает **иммунитет**

Вызывает **врожденные пороки** и отставание в развитии

Способствует **преждевременному старению** кожи

Разрушает зубную эмаль, вызывает **пожелтение зубов**

ВРЕД КУРЕНИЯ

НОВЫЕ ВИДЫ ПРОДУКЦИИ, СОДЕРЖАЩИЕ НИКОТИН

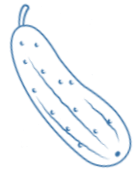
ЯВЛЯЮТСЯ ВРЕДНЫМИ И ОПАСНЫМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ДАЖЕ, ЕСЛИ ОНИ НЕ СОДЕРЖАТ ТАБАК

- Вызывают сужение сосудов, повышает артериальное давление и увеличивает нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее
- Приводят к повреждениям стенок сосудов и тканей сердца
- Увеличивают «вязкость» крови, повышают риск развития тромбозов, инфарктов и инсультов
- Повышают риск целого ряда патологий, в том числе онкологических заболеваний, серьезных болезней сердца и органов дыхания
- Могут стать причиной тяжелых аллергических реакций

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НЕ МЕНЕЕ 400 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (КРОМЕ КАРТОФЕЛЯ) СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ РИСК ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

АПЕЛЬСИН 150 г	БАКЛАЖАН 200 г	БАНАН 200 г	ОГУРЕЦ  100 г	ПЕРЕЦ 100 г
КАБАЧОК 250 г	ГРУША 100 г	МОРКОВЬ 100 г	ЯБЛОКО 150 г	ПОМИДОР 100 г

* Указан средний вес продуктов, фактический вес может отличаться

КАК ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?

- Держите фрукты и овощи «на виду»: мойте и выкладывайте на тарелку, где вы будете их видеть
- Для «перекуса» используйте свежие овощи и фрукты
- Старайтесь включать фрукты и овощи в каждый прием пищи
- Используйте листья салата вместо хлеба: заворачивайте в них тушеный фарш или кусочки приготовленной курицы
- Покупайте йогурты без добавок и делайте для них фруктовые топпинги, готовьте смузи

НОРМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ – НЕ БОЛЕЕ (С УЧЕТОМ СКРЫТОЙ СОЛИ) **5** ГРАММ В СУТКИ

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ И ИНСУЛЬТА

ВАРЕНЫЕ КОЛБАСЫ

2-2,5 г

КОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ

3-3,5 г

ИКРА ЛОСОСЕВЫХ

6 г

СОЛЕНАЯ РЫБА

5-14 г

РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ

1,5-2 г

МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ

1,5 г

* Указано среднее содержание соли в 100г продукта, фактическое содержание может отличаться

КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ?

- Снизить потребление соли можно, заменяя ее натуральными специями и травами, которые придадут вкус и пикантность блюду
- При готовке добавляйте меньше соли и приправ с высоким содержанием натрия
- Не досаливайте готовые блюда, уберите со стола солонку, но оставьте перечницу
- Ешьте больше овощей и фруктов, калий, содержащийся в них, смягчает негативное действие натрия
- Используйте соль с пониженным содержанием натрия

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ФА)

ЭТО ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА, ПРОИЗВОДИМОЕ СКЕЛЕТНЫМИ МЫШЦАМИ, КОТОРОЕ ТРЕБУЕТ РАСХОДА ЭНЕРГИИ

НИЗКАЯ ФА

Соответствует состоянию покоя

Сон, чтение лежа, просмотр телепередачи...

УМЕРЕННАЯ ФА

Несколько повышает частоту сердечных сокращений, оставляет ощущение тепла и легкой одышки

Быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы...

ИНТЕНСИВНАЯ ФА

Значительно повышает частоту сердечных сокращений, вызывает появление пота

Бег, занятия аэробикой, быстрая езда на велосипеде, подъем в гору...

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА БЫВАЕТ:

АЭРОБНАЯ

Организм использует энергию от окисления углеводов и жиров кислородом

Длительные упражнения с невысокой интенсивностью

Ходьба, бег, аэробика, танцы, катание на лыжах, коньках, роликах, велопрогулки...

АНАЭРОБНАЯ

Мышца использует свои внутренние энергетические ресурсы без доступа кислорода

Интенсивные, кратковременные упражнения с максимальным напряжением мышц

Спринтерский бег, быстрая езда на велосипеде, все виды силовых тренировок...

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ДАЖЕ 30 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ПОМОГУТ

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

СНИЗИТЬ РИСК ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

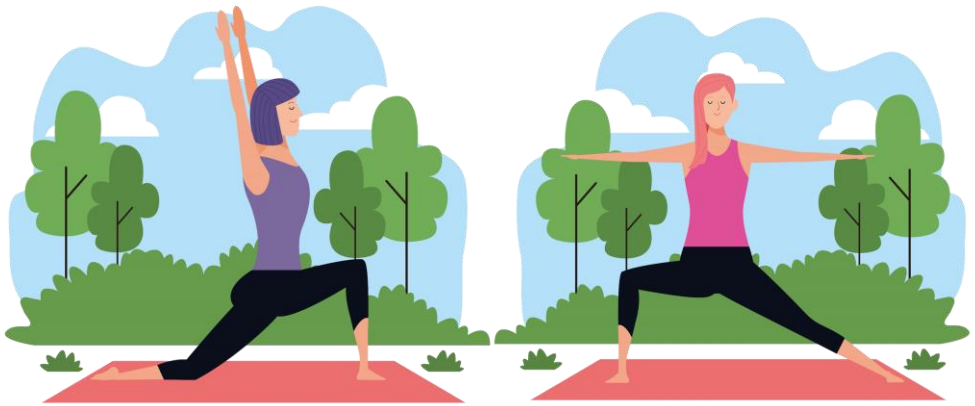
СНИЗИТЬ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

СПРАВИТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ СТРЕССА

НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС

УЛУЧШИТЬ СОН

КАК УВЕЛИЧИТЬ ЕЖЕДНЕВНУЮ ФА?



- Пройдитесь вместо того, чтобы пользоваться автомобилем
- Выходите на одну-две остановки раньше и идите пешком оставшуюся часть пути
- Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта
- Слушайте дома любимую музыку и танцуйте
- Играйте с детьми в подвижные игры
- Активизируйте всю семью по выходным - диапазон мероприятий ограничен только вашим воображением

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЕЕ

168 ГРАММ ЧИСТОГО СПИРТА ДЛЯ МУЖЧИН

84 ГРАММ ЧИСТОГО СПИРТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

В НЕДЕЛЮ

НАНОСИТ СУЩЕСТВЕННЫЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

- Оказывает токсическое действие на клетки головного мозга, приводя к их гибели
- Разрушает сосуды и поражает мышечные волокна сердца, нарушая нормальный обмен веществ и кровоснабжение миокарда
- Приводит к множественному поражению периферических нервов
- Вызывает серьезные нарушения в работе желудочно-кишечного тракта
- Разрушает иммунитет
- Увеличивает риск и утяжеляет течение бронхо-легочных заболеваний
- Пагубно влияет на мочевыделительную систему и репродуктивное здоровье как мужчины, так и женщины

ОЦЕНИТЕ СВОЮ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЗОЖ

ВЫСОКАЯ

ВСЕ 5 ФАКТОРОВ СООТВЕТСТВУЮТ ПРИВЕДЕННЫМ КРИТЕРИЯМ

УМЕРЕННАЯ

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ОТСУТСТВИЕ КУРЕНИЯ В СОЧЕТАНИИ С

3 ДРУГИМИ КРИТЕРИЯМИ

ЗДОРОВЫЙРЕГИОН51.РФ
ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН 51

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
ГОАУЗ «Мурманский областной Центр
специализированных видов медицинской помощи»

#НАСЕВЕРЕЖИТЬ