



общение



**состояние
здоровья**

**двигательная
активность**



увлечения



**факторы
риска**



**здоровое
питание**



**советы
врача**

**ПРОФИЛЬ
ЗДОРОВЬЯ
СЕМЬИ**



**физическая
активность**



достаток



В Чувашии разработан «Профиль здоровья», который определяет стратегию развития общества, направленную на улучшение качества жизни населения. Считаю, что в 2015 году свой «Профиль здоровья» должен быть у каждого муниципалитета республики и даже у КАЖДОЙ СЕМЬИ.

**Михаил Игнатьев,
Глава Чувашской Республики**



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ



Наша семья _____

ПАПА

МАМА

ДЕТИ

ДЕТИ



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Простые правила поведения

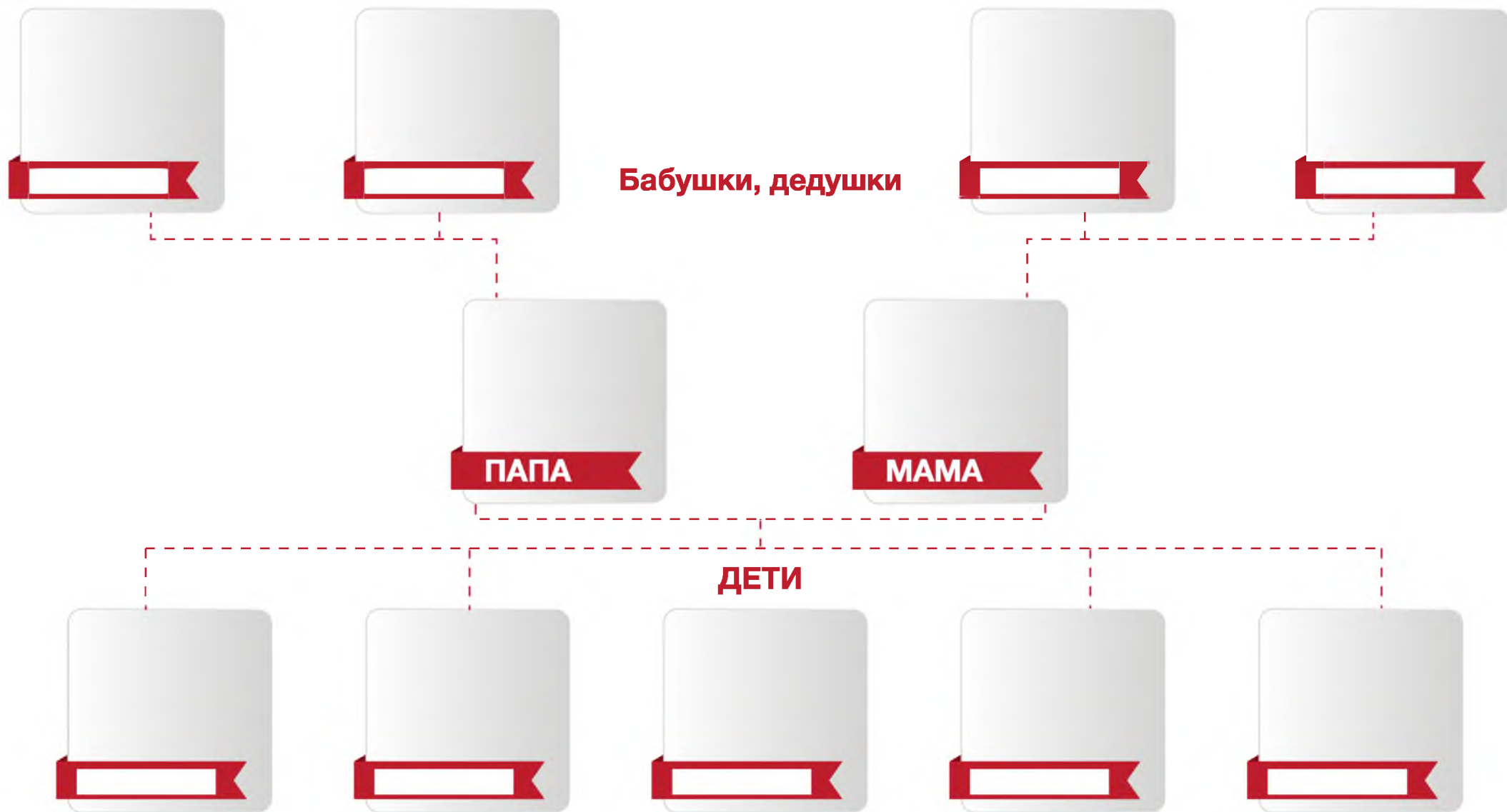
- 1. Регулярно проходите медицинский осмотр, диспансеризацию**
- 2. Следите за артериальным давлением.**
В норме оно должно быть менее 140/90 мм рт.ст.
- 3. Следите за своим весом.**
Показатели: Индекс массы тела, окружность талии.
Желательно иметь индекс массы тела менее 27, оптимально - менее 25.
Окружность талии у мужчин должна быть менее 96 см,
у женщин - менее 80 см
- 4. Питайтесь правильно.**
300-400 гр фруктов и овощей в день, меньше соли, ограничение жиров и простых углеводов (сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки)
- 5. Следите за уровнем глюкозы (сахара) крови.**
Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 6,1 ммоль/л
- 6. Контролируйте уровень холестерина в крови.**
Желательная концентрация общего холестерина - менее 5 ммоль/л
- 7. НЕ КУРИТЬ!**
- 8. Больше двигайтесь.**
Физическая активность – не менее 30 минут ежедневно



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ



Наше генеалогическое дерево





ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

«Хорошо известно, что сократить расходы на лечение населения и добиться, чтобы нация была здорова, можно только через профилактику заболеваний...»

Михаил Игнатьев,
из Послания Государственному Совету Чувашии
2013 год

Диспансеризация

Диспансеризацию достаточно проходить 1 раз в три года, начиная с 21 года. Если в текущем году ваш возраст делится на «3», т.е. вам 21, 24, 27, 30, 33 года и т. д., тогда вам необходимо пройти диспансеризацию. Если ваш возраст на «3» не делится, то Вы можете пройти профилактический осмотр по сокращенной программе (таблица).



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ



Советы врача

*чтобы эффективно лечить гипертонию,
соблюдайте следующие правила:*

- 1. Систематически измеряйте артериальное давление.**
- 2. Уменьшите потребление соли, чем меньше соли Вы потребляете, тем лучше!**
- 3. Постарайтесь реже употреблять консервы и копчёности.**
- 4. Необходимо с помощью лечащего врача подобрать лекарства для поддержания нормального артериального давления (т.е. менее 140/90 мм рт.ст.) и постоянно принимать их в рекомендованных дозах.**





ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ



Показатели состояния здоровья

Члены семьи	Дата	Рост	Вес	ИМТ*	Окружность талии	АД**	ЧСС***	ЧД****	Холестерин	Сахар крови	Группа здоровья

* Индекс массы тела

** Артериальное давление

*** Частота сердечных сокращений (пульс)

**** Частота дыхания



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Факторы, предрасполагающие к развитию заболеваний

- *Повышенное артериальное давление*
- *Курение*
- *Избыточное употребление алкоголя*
- *Повышенное содержание жиров в крови (гиперлипидемия)*
- *Ожирение*
- *Низкая физическая активность*
- *Неправильное питание*



Устранив указанные факторы (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие, но и прожить дольше в среднем на 15 лет.



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ



«В первую очередь ответственность за здоровье и благополучие наших детей лежит на родителях, которые обязаны создать условия для гармоничного развития ребенка... Важно также обеспечить максимально широкий выбор спортивных секций, факультативных занятий и кружков, чтобы уже с малых лет развивать таланты детей».

Михаил Игнатьев,
из Послания Государственному
Совету Чувашии
2011 год



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

«Не менее важной для человека является возможность поддерживать здоровый образ жизни. Чувашия считается одним из лидеров по развитию физической культуры и спорта, количеству спортивных школ, «Сегодня в республике созданы все условия для занятий спортом. В сельских районах завершена программа строительства современных физкультурно-спортивных комплексов с плавательными бассейнами и универсальными спортивными залами ...»

Михаил Игнатьев,
из Послания Государственному Совету Чувашии
2012 год





ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Примерное меню на неделю

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекусы	2-ой ужин
Понедельник	Каша овсяная молочная Яичница Чай Бутерброд со сливочным маслом	Борщ со сметаной Мясо отварное Рис отварной Овощной салат Чай с лимоном и сахаром	Рыба тушеная Картофель запеченный Салат (капуста, морковь, масло растительное) Компот из свежих яблок	Фрукты свежие	Кефир
Вторник	Каша рисовая молочная Творожная запеканка Какао с молоком	Суп рыбный с овощами Котлеты мясные запеченные Вермишель отварная Салат (свекла, зеленый горошек, растительное масло) Компот из свежих яблок с сахаром	Курица отварная Пюре картофельное Салат овощной (капуста, яблоко, морковь, растительное масло) Чай	Яблоки печеные	Кефир
Среда	Каша пшеничная молочная Белковый омлет Чай с молоком	Суп картофельный вегетарианский со сметаной Мясо отварное запеченное под белым молочным соусом Кабачки, тушеные в сметане Морковь сырая тертая Кисель из яблочного сока	Рыба отварная Овощи тушеные Компот из свежих яблок	Творог Отвар шиповника	Кефир
Четверг	Суп молочный вермишелевый Кофейный напиток	Суп гороховый Карп под луково-томатным соусом Рис отварной Салат из огурцов, помидоров с зеленью Компот из свежих яблок	Капуста цветная отварная Куриная грудка, запеченная с сыром Чай	Сок яблочный Пудинг творожный	Кефир
Пятница	Каша пшеничная молочная Блинчики с творогом Чай Бутерброд со сливочным маслом	Щи из свежей капусты Жаркое по-домашнему Овощной салат Компот из сухофруктов	Фаршированный перец Салат из свежих овощей Чай	Сок ягодный Творог с сухофруктами	Кефир
Суббота	Каша перловая молочная Яйцо Чай	Суп с фрикадельками Капуста тушеная Фаршированное филе курицы Чай	Плов с сухофруктами Салат из овощей Компот из груш	Фрукты свежие	Кефир
Воскресенье	Каша ячневая молочная Сырники со сгущенным молоком Чай с молоком	Рассольник Гуляш с гречневой рассыпчатой кашей Винегрет Компот из сухофруктов	Вареники с картошкой Салат Чай	Творожная запеканка Сок фруктовый	Кефир




ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ




Ваше меню


Понедельник



Среда



Суббота




Вторник




Четверг



Воскресенье



Пятница





ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

«Думаю, что сегодня ни у кого не возникает сомнений в том, что главным условием нашей полноценной и безопасной жизни является здоровая пища.Давайте не забывать о простой, заложенной природой, истине: «Для здоровья человека важно, чтобы он жил в той местности, где родился или вырос, всю жизнь ел продукты, выращенные на этой земле, пил воду, к которой он привык с детства».

Михаил Игнатьев,
из Послания Государственному Совету Чувашии
2011 год





ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ



Советы врача

10 шагов к здоровому питанию

1. **Внесите разнообразие в свой рацион**
2. **Возьмите в привычку следить за весом тела**
3. **Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5**
4. **Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу**
5. **Введите в рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой. Это свежие овощи и фрукты**
6. **Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи**
7. **Ограничьте потребление сахара**
8. **Ограничьте потребление поваренной соли**
9. **Избегайте потребления алкогольных напитков**
10. **Пейте чистую воду**



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Советы врача

ГОЛОДАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ ПРОТИВОПОКАЗАНО!

- 1. Необходимо снизить суточную калорийность питания на 500-700 ккал.**
- 2. Выпивайте стакан тёплой воды перед едой: это немного утоляет голод и помогает не переедать.**
- 3. Не пытайтесь сбросить вес, употребляя без совета врача лекарства для похудения и пищевые добавки.**
- 4. Не ешьте перед сном! Если желание поесть непреодолимо - выпейте стакан тёплой воды или съешьте несладкое яблоко.**
- 5. Расскажите своим родным и близким, что Вы решили похудеть, попросите их о поддержке.**
- 6. Если Вам не удаётся похудеть самостоятельно, обратитесь к врачу-специалисту.**



Работайте над собой!

Помните о том, что, уменьшая вес, Вы продлеваете жизнь и избавляете себя (и своих близких!) от своих болезней.



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Будьте здоровы!

"Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни"- эта фраза принадлежит известному немецкому учёному-гигиенисту XIX столетия Себастьяну Кнейппу.

Ходить босиком не только приятно, но и полезно. Во время прямого контакта с землёй, песком или травой происходит активный массаж огромного количества акупунктурных точек, расположенных на поверхности стопы. Ходьба босиком оказывает благотворное воздействие на организм.





Показатели артериальной гипертензии

Показатели	АД* систолическое	АД* диастолическое
Оптимальное	менее 120	Менее 80
Нормальное	120-129	80-84
Высокое нормальное	130-139	85-89
АГ** 1 степени	140-159	90-99
АГ** 2 степени	160-179	100-109
АГ** 3 степени	Более 180	Более 110

* Артериальное давление

** Артериальная гипертензия

Установлено, что безопасный уровень артериального давления (АД) в любом возрасте составляет менее 140/90 мм рт. ст.

Если у Вас хроническое заболевание почек или сахарный диабет, Ваш безопасный уровень артериального давления - менее 130/80 мм рт. ст.



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Полезная информация

Ваша медицинская организация _____

Адрес _____

Участковый терапевт _____

Детская поликлиника _____

Адрес _____

Участковый педиатр _____

Министерство здравоохранения и социального развития Чувашской Республики www.medicin.cap.ru

Медицинский портал Чувашии www.med.cap.ru

Социальный портал Чувашии www.soc.cap.ru

Call-центр "Здоровье" (8352) 26-03-03

**«Профиль здоровья семьи» разработан
Министерством здравоохранения
и социального развития Чувашской Республики**

2015