

 Минздрав Республики Коми



Служба  
здоровья

# НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

**11 – 17 ДЕКАБРЯ**



# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье – это состояние полного **физического, психического и социального благополучия** человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма



# ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ?

- 1.** Соблюдение принципов здорового образа жизни
- 2.** Медицинская активность или мониторинг собственного здоровья, ежегодное прохождение профосмотров и диспансеризации
- 3.** Ответственное использование, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1. Отказ от вредных привычек  
(курение, употребление алкоголя)

**Помните, что не существует безвредных форм и доз потребления табака и алкоголя**

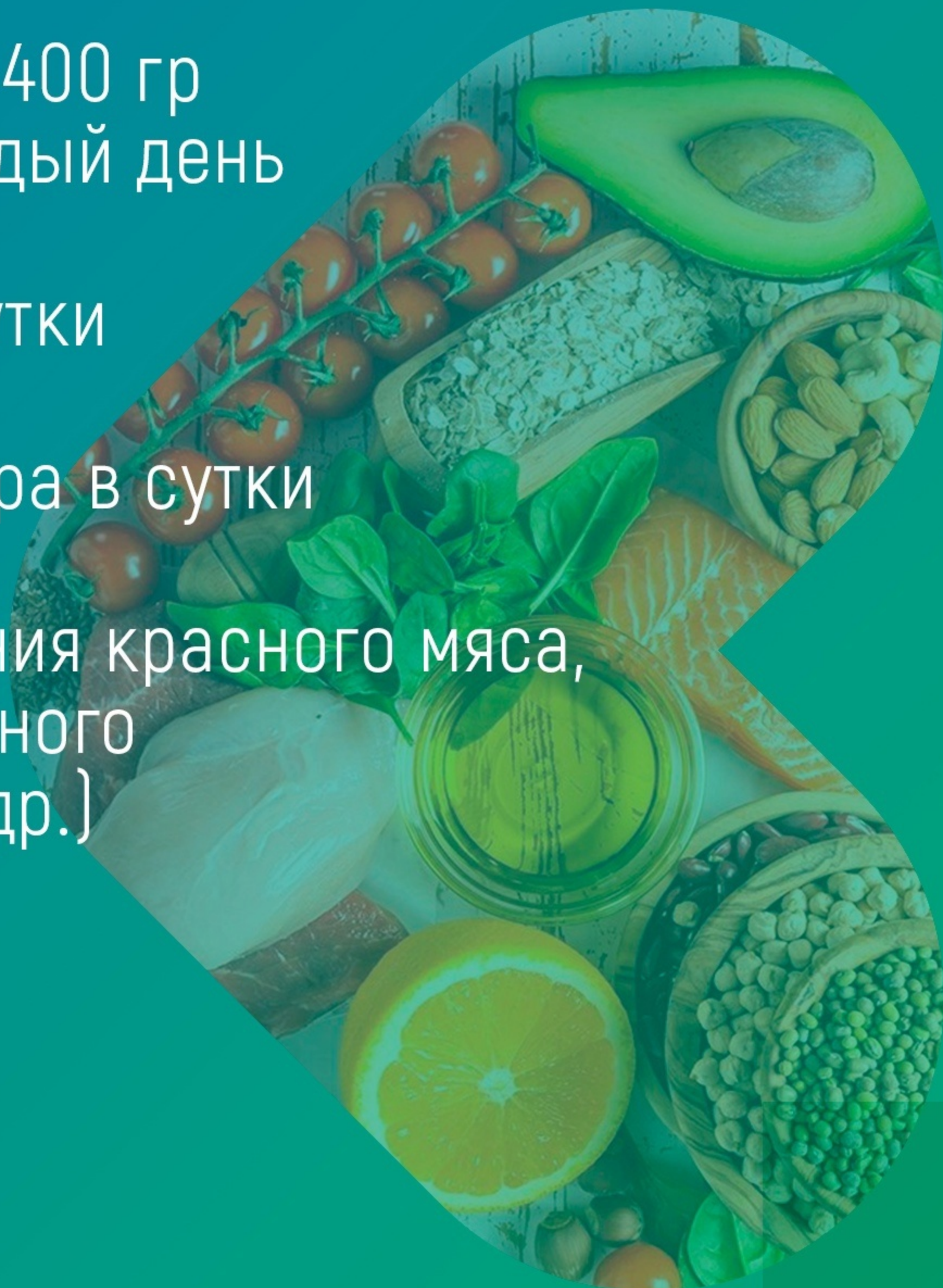
2. Достаточный уровень физической активности:
  - ▶ не менее 150 минут умеренной нагрузки (ходьба, танцы, аэробика и др.) или
  - ▶ не менее 75 мин интенсивной нагрузки (бег, плавание, прыжки и др.) или
  - ▶ не менее 10 тысяч шагов ежедневно



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 1. Рациональное питание:

- ▶ потребление не менее 400 гр овощей и фруктов каждый день
- ▶ не более 5 гр соли в сутки
- ▶ не более 25-30 гр сахара в сутки
- ▶ уменьшение потребления красного мяса, особенно переработанного (консервы, колбасы и др.)



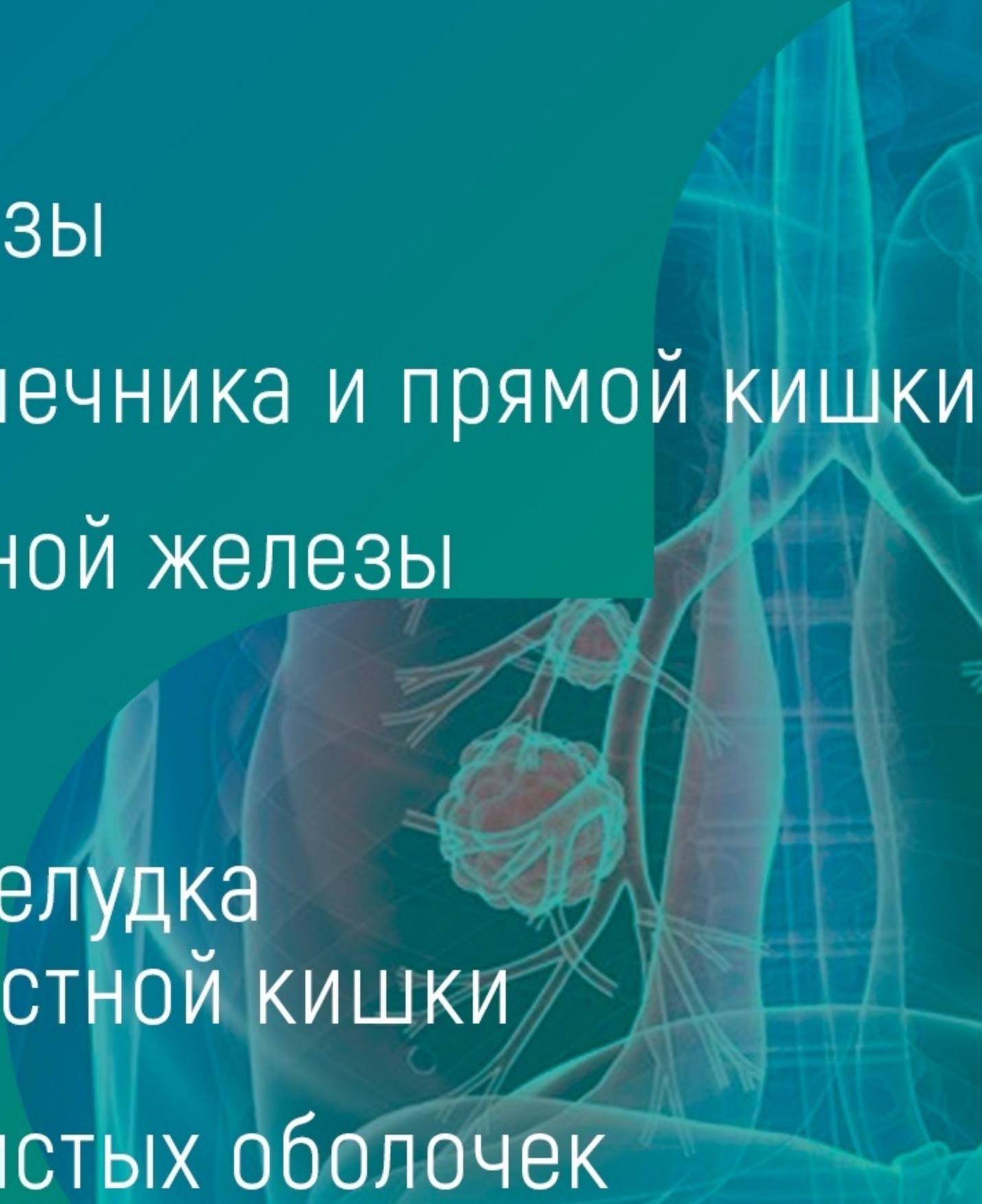
# ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

**Профосмотры и диспансеризация** – комплекс мероприятий, который направлен на раннее и своевременное выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний

**Что может быть выявлено при проведении диспансеризации?**

- сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, инсульт и др.)
- хронические заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, ХОБЛ)
- онкологические заболевания
- сахарный диабет

# 7 ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОГУТ БЫТЬ ВЫЯВЛЕНЫ ПРИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

- ▼ рак шейки матки
  - ▼ рак молочной железы
  - ▼ рак толстого кишечника и прямой кишки
  - ▼ рак предстательной железы
  - ▼ рак легких
  - ▼ рак пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки
  - ▼ рак кожи и слизистых оболочек
- 
- An anatomical illustration of the human torso, showing the internal organs and a tumor. The illustration is rendered in a semi-transparent, blue-tinted style, highlighting the skeletal structure, muscles, and internal organs. A prominent, reddish, irregularly shaped mass is visible in the abdominal region, representing a tumor. The background is a solid green color.

# ПРОФОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ: КТО, КОГДА И ГДЕ МОЖЕТ ПРОЙТИ?

## В 18- 39 лет

профосмотр можно пройти ежегодно,  
а диспансеризацию 1 раз в 3 года

## В 40 лет и старше

диспансеризация проводится ежегодно

**ПРОЙТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ  
МОЖНО В МЕДОРГАНИЗАЦИЯХ ПО МЕСТУ  
ЖИТЕЛЬСТВА, В КАБИНЕТАХ И ОТДЕЛЕНИЯХ  
МЕДПРОФИЛАКТИКИ, А ТАКЖЕ ПО МЕСТУ РАБОТЫ**



**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ  
В НАШИХ РУКАХ!**

