

Принципы здоровья человека

1 Сбалансированное питание :

- пища должна быть разнообразной
- Продукты разного цвета

2. Достаточная двигательная активность

- Питательные вещества превращаются в энергию только при достаточной двигательной активности

3. Полноценный сон

3 функции сна :

- Восстановление клеток
 - Производство новой крови
 - Очищение организма
- Спать минимум 8 часов.**

Три причины бессонницы:

- слабые легкие
- Слабое сердце
- Недостаток кальция

4. Психическое здоровье

- Нервы мужчины отражаются на здоровье печени, нервы женщины на здоровье груди.

Авторы:

Врач терапевт участковый Лебедева Т.В.

Медсестра участковая Мощевитина С.В.

Тел: 8 (34147) 24879



2015 год

БУЗ УР « Саранульская РБ МЗ УР »



Найди время для своего здоровья !

Первая обязанность того, кто хочет
быть здоровым, - пройди
диспансеризацию !

Диспансеризация—это бесплатное обследование, которое проводится по всей стране с 2013 года .

Каждый человек имеет право 1 раз в 3 года пройти диспансеризацию

в 2015 году диспансеризацию проходят граждане:

1994, 1991, 1988, 1985, 1982, 1979, **1976**, 1973, **1970**, 1967, **1964**, 1961, **1958**, 1955, **1952**, 1949, **1946**, 1943, **1940**, 1937, **1934**, **1928**, 1925, **1922**, 1919, **1916** годов рождения.



На первом этапе диспансеризации проводится:

- Анкетирование;
- Антропометрия - *измерение веса и роста пациента;*
- Измерение артериального давления;
- Определение уровня общего холестерина, сахара крови;
- Электрокардиография для определенных возрастных категорий;
- Женщинам проводится гинекологическое исследование для предупреждения рака шейки матки;
- Флюорография, если она не была сделана более года назад,
- Женщинам старше 39 лет выполняется маммография;
- Клинический и биохимический анализы крови, анализ кала на скрытую кровь (для граждан после 45 лет);
- Ультразвуковое исследование на предмет исключения новообразований органов брюшной полости, малого таза и брюшной аорты с 39 лет каждые 6 лет .
- Измерение внутриглазного давления выполняется всем пациентам от 39 лет и старше.

По результатам первого этапа диспансеризации лечащим врачом (участковым терапевтом или врачом общей практики) опреде-

ляется дополнительный объем обследования на втором этапе, если пациент в них нуждается. Для этого лечащий врач выдает соответствующие направления на дополнительные исследования или консультации узких специалистов.

По итогам исследований каждому пациенту определяется группа здоровья

1 Группа
Хронических заболеваний, рисков развития не выявлено

2 группа
Хронических заболеваний не выявлено - пациент здоров, но имеет факторы риска (курение, лишний вес, повышенный уровень холестерина, сахара крови)

3 а.б группа
Заболевания выявлены—пациент нуждается в дальнейшем обследовании, лечении или реабилитации