

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



2017 год

БУЗ УР «Сарапульская 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 2017 году диспансеризацию проходят граждане:

1996, 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, **1978**, 1975, **1972**, 1969, **1966**, 1963, **1960**, 1957, **1954**, 1951, **1948**, 1945, **1942**, 1939, **1936**, 1933, **1930**, 1927, **1924**, 1921, **1918** 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) определяется 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