



## «135 на 85»

### Как правильно измерять давление

Цифровой автоматический тонометр сегодня значительно упростил процесс измерения артериального давления. Но для получения объективного результата необходимо придерживаться некоторых правил.

Артериальное давление измеряют, сидя в удобной позе, руку держа на уровне сердца, при этом манжета накладывается на плечо, её

нижний край расположен на 2 см выше локтевого сгиба. Иногда приходится измерять давление на ноге, в том случае, когда на руке сделать это не представляется возможным. До измерения нельзя пить крепкий чай и кофе за 1 час, не курить за 30 минут, желательно находиться в покое после 5-минутного отдыха, чтобы восстановилось давление и пульс.

По правилам, давление измеряется три раза с интервалом в минуту.

Первое измерение всегда будет самым высоким, его не берем в расчет. Средний показатель второго и третьего будет истинным.

Обратите внимание: когда пациент измеряет давление дома своим тонометром, нормой считается показатель меньше, чем 135 на 85.

## Пройди диспансеризацию: убедись, что твое сердце здорово!

Болезни системы кровообращения – самые частые причины смертности

Вместе с тем самыми опасными факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы являются: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина и сахара в крови, курение, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни и неправильное питание.

Диспансеризация проводится для раннего обнаружения сердечно-сосудистых заболеваний, которые могут стать причиной инсульта и инфаркта.

Для эффективной диагностики проводятся такие обследования, как: определение уровня холестерина в крови, измерение арте-

риального давления, ЭКГ.

Почему важно следить за уровнем артериального давления, даже если ничего не беспокоит? Потому что гипертония часто протекает бессимптомно, но опасна осложнениями в виде инфарктов, инсультов, сердечной и почечной недостаточности.

Контролируя артериальное давление, запомни: в норме то давление, которое меньше 140 на 90.

Позаботься о своем сердце – пройди диспансеризацию. Медики Свердловской области ждут вас на осмотр в поликлинике по месту жительства в будни с 8-00 до 20-00, по субботам с 9-00 до 15-00. Нужны лишь паспорт и полис ОМС!

**ОСТЕОПОРОЗ**

ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ КОТОРОМ СНИЖАЕТСЯ ОБЪЕМ КОСТНОЙ МАССЫ И НАРУШАЕТСЯ ЕЕ КАЧЕСТВО, ЧТО ПРИВОДИТ К ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ И РИСКУ ПЕРЕЛОМОВ

+65 ЛЕТ

profilaktica.ru

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОСТЕОПОРОЗА**

- ОБСУДИТЬ С ВРАЧОМ ФАКТОРЫ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА И КОМПЛЕКС НЕОБХОДИМЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ
- УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕ КАЛЬЦИЙ
- КОРРЕКТИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА D ПРИ ЕГО ДЕФИЦИТЕ, СОГЛАСОВАТЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ ДОЗУ ВИТАМИНА D3
- БЫТЬ ДОСТАТОЧНО ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ КОСТНУЮ И МЫШЕЧНУЮ МАССУ

profilaktica.ru

**Ca Calcium**

**В КАКИХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО КАЛЬЦИЯ?**

## Восполняем дефицит

Кальций необходим организму человека для формирования и поддержания в нормальном состоянии костей и зубов

Для профилактики остеопороза медики рекомендуют восполнять дефицит этого микроэлемента при помощи питания. В каких же продуктах содержится много кальция? Сыр Пармезан, кунжут, сардины (на 100 граммов консервированных сардин 380 мг кальция и 6,8 мкг витамина D), бобовые (больше всего кальция в соевых бобах — 240 мг на 100 грам-

мов, в фасоли и нуте — 194 мг), молоко и кисломолочные продукты (в 100 г молока, творога или кефира содержится 120 мг кальция), зелень (содержит на 100 г до 130 мг кальция) и семечки подсолнечника (в 1 стакане — 109 мг кальция). Симптомы дефицита кальция — сухость и ломкость волос, слоющиеся ногти, появление на них белых пятнышек и неровностей, судороги икроножных мышц, потливость кожи головы, карисес и зубной налет, кровотечения из носа и кровоточивость десен.

## Правильное питание и режим сна

Снижаем уровень холестерина без применения лекарственных средств

Высокий холестерин в крови, не считавшийся проблемой ещё несколько десятков лет назад, сейчас обсуждают повсеместно. Но и причина серьезная: инфаркты и инсульты уносят жизни многих людей, а причиной половины их них является атеросклероз сосудов, который, в свою очередь, является следствием повышенного холестерина в крови.

Для контроля необходимо помнить: оптимальный уровень холестерина — 5 и менее ммоль/л, умеренно повышенный — 5-6 ммоль/л, опасно повышенный холестерин — 7,8 ммоль/л.

Для того, чтобы снизить высокий уровень холестерина в крови, нужен комплексный подход и только под

контролем врача. Но меры профилактики, доступные всем, всё же есть.

О способах снизить холестерин без лекарств рассказала главный внештатный диетолог Минздрава Свердловской области Ирина Бородина: убираем поздние ужины (синтез холестерина приходится на вечерние часы, поэтому ужин должен быть лёгким), добавляем клетчатку в рацион — крупы, псилиум, овощи, фрукты (клетчатка помогает выводит излишки холестерина из организма), сокращаем насыщенные жиры в рационе — жирное мясо, жирные молочные продукты, сосиски, сардельки, всё жареное, жирные соусы — и трансжиры (маргарин, продукты, содержащие кулинарный жир, гидрогенизированные жиры).

Включаем в рацион полиненасыщенные жирные кислоты — жирная рыба, авока-

**Продукты, в которых холестерин много:**

- жирная свинина
- печень, почки, мозги
- сосиски, колбаса, бекон
- креветки и кальмары
- яичный желток
- красная и черная икра
- жирная сметана, сыр
- бисквиты, пирожки
- сливочное масло, сало

**мало:**

- белое мясо курицы, индейка
- рыба (особенно морская)
- мидии
- яичный белок
- овощи и фрукты
- йогурт
- овсяное печенье
- растительное масло

до, орехи, оливковое масло, семена льна. Не забываем, что бобовые — это не только продукты, снижающие холестерин, но и антиоксиданты, а значит им в нашем меню зелёный свет. Больше дви-

гаемся и не пренебрегаем здоровым сном: в этом совете в поддержку врачам идут многочисленные научные исследования о положительном влиянии мелатонина на уровень холестерина в крови.

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**

Вам предстоит пройти диспансеризацию? **С ЧЕГО НАЧАТЬ?**

Обратитесь в поликлинику (при себе иметь паспорт, медицинский полис, СНИЛС)

Вы можете пройти диспансеризацию, если ваш возраст делится на «3»

ВОЗРАСТ	21	24	27
	30	33	36   39
	42	45	48
	51	54	57
	60	63	66   69
	72	75	78
	81	84	87
	90	93	96   99

Граждане, которые не подлежат диспансеризации в текущем году, могут пройти профилактический осмотр в центре здоровья по адресу: г. Великий Устюг, ул. Водников, д. 10, тел. (81738) 2-12-52

**ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ?**

- в диспансерном кабинете поликлиники
- в регистратуре поликлиники
- в кабинете участкового врача - терапевта
- в средствах массовой информации, социальных сетях

**ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?**

На них ответят по телефону: (81738) 2-22-83, 2-28-81 доб.1

**НЕ УПУСТИТЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!**

Это позволит: укрепить здоровье, выявить заболевание как можно раньше, лечить болезнь с наибольшим успехом.