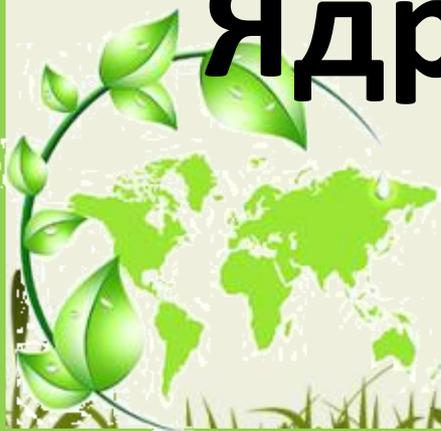


Чувашская республиканская общественная организация
«Союз женщин Чувашии»

Ядринское районное отделение
ЧРОО «Союз женщин Чувашии»



Профиль здоровья женщин Ядринского района





«Мы вместе обязаны преодолеть безответственное отношение общества к вопросам здорового образа жизни»

***В.В. Путин,
Президент Российской Федерации***

«Хорошо известно, что сократить расходы на лечение населения и добиться, чтобы нация была здорова, можно только через профилактику заболеваний. Необходимо на порядок повысить качество работы по привлечению населения к занятиям спортом, разъяснению важности и необходимости здорового образа жизни».

***М.В.Игнатъев,
Глава Чувашской Республики***



Профиль здоровья - это инструмент для формирования здорового образа жизни в каждой конкретной семье, культуры здорового питания, двигательной активности, отказ от вредных привычек, поддержки семейных традиций и интересов.



Здоровье женщины является одним из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье будущих поколений. Здоровье женщины - неоценимое сокровище, гарантия того, что она будет счастливой женой и матерью, поэтому женщинам необходимо следить за состоянием своего организма и, при возникновении малейших проблем со здоровьем или даже предпосылок к их возникновению и развитию, оперативно с ними справятся.



Правила женского здоровья



Здоровье человека - состояние человеческого организма как живой системы, характеризующееся полной ее уравновешенностью с внешней средой и отсутствием каких-либо выраженных изменений, связанных с болезнью. Только у здорового человека наблюдается объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.



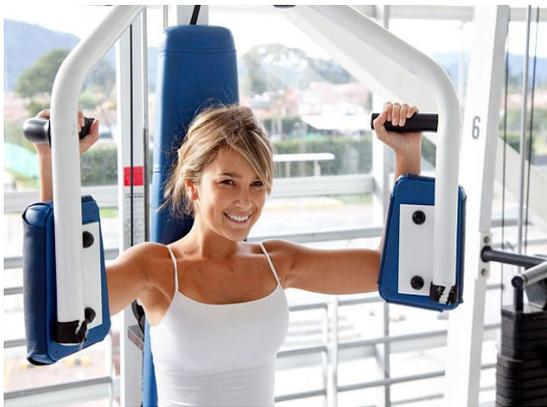


Очень важно сохранить и укрепить здоровье. И здесь незаменимы физические упражнения, полезные витамины, правильное питание, цвето- и ароматерапия, рациональное распределение нагрузок в течение дня. Не менее важно правильно ухаживать за своим телом, кожей и волосами. Для современной женщины важно создать счастливую семью, а также быть материально обеспеченной, полностью реализовать свои таланты и способности, добиться профессиональных успехов.



Слагаемые женского здоровья

- ❖ **Во-первых, это сбалансированное питание, без которого невозможно быть красивой и здоровой. Если организм не будет получать все необходимые питательные вещества, то начнутся сбои в работе различных систем, нарушится их нормальное функционирование.**
- ❖ **Во-вторых, это оптимальный вес, который не создает дополнительную нагрузку на все системы и опорно-двигательный аппарат. Здоровое питание поможет удерживать его стабильным без стресса для организма.**
- ❖ **В-третьих, систематический фитнес или любые физические нагрузки: зарядки, растяжки, занятие плаванием, теннисом, велосипедные прогулки или пробежки на роликовых коньках. Без этого невозможно достичь того, что хочется каждой женщине: молодости, красоты, здоровья, идеальной фигуры!**



❖ ***В-четвертых, это ухоженность и внешний вид. Ведь давно замечено, что чем лучше женщина выглядит, тем лучше и здоровее себя чувствует.***



❖ ***В-пятых, это сильный иммунитет и нормальный обмен веществ в организме. Чем надежнее защита организма от негативных и агрессивных факторов внешней среды, тем больше шансов сохранить здоровье.***

❖ ***В-шестых, желательно, по возможности, до минимума снизить употребление лекарственных препаратов. Для многих из них есть альтернативные рецепты народной медицины, которые могут помочь в случае недомоганий или даже при наличии различных заболеваний.***





❖ Одними из главных составляющих нашего женского здоровья, являются душевное равновесие и любовь. В самом широком смысле этого слова: любовь родных и близких людей, любимого мужчины, наша любовь к самой себе, стремящейся к совершенству.

Так что, любите себя такой, какая вы есть, берегите свое здоровье, красоту и нервы – самое ценное, что у нас есть!



Структура женского населения Ядринского района

	2015	2016	2017
Дети	2235	2136	2417
Девочки-подростки	417	406	440
Фертильный возраст 15-49 лет	5222	4930	4576
50 и старше	6337	6833	5215
Всего от 0 и до конца	14273	13899	13388



Данные Ядринского ЗАГС

	2015	2016	2017
<i>Браки</i>	168	117	134
<i>Разводы</i>	87	74	65



Показатели по рождаемости

	2015	2016	2017
<i>Родилось детей</i>	225	235	188
<i>Мед аборты</i>	63	68	62
<i>Самопроизвольные выкидыши</i>	17	15	6
<i>Неразвивающаяся беременность</i>	19	20	16



Показатели состояния здоровья

Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)?

Есть простая формула: показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см. В этом случае ИМТ = $85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$.

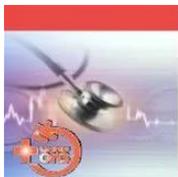
В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Индекс массы тела	Соответствие норме
До 18,5	недостаток веса
18,5–25	норма
25–30	избыточная масса
30–35	ожирение первой степени
35–40	ожирение второй степени
40 и более	ожирение третьей степени



Диспансеризация

Диспансеризация, скрининг (от англ. screening — массовое обследование) - комплекс мероприятий в системе здравоохранения, проводимых с целью выявления и предупреждения развития различных заболеваний у населения.



Задачи диспансеризации:

1

оценка состояния здоровья человека при ежегодных осмотрах;

2

дифференцированное наблюдение за здоровыми лицами, имеющими факторы риска, и больными;

3

выявление и устранение причин, вызывающих заболевание, борьба с вредными привычками, пропаганда здорового образа жизни;

4

своевременное и активное проведение лечебно-оздоровительных мероприятий;

5

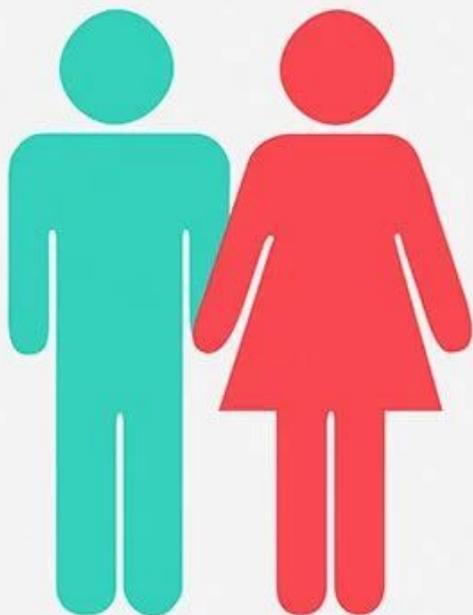
повышение качества и эффективности медицинской помощи населению путем взаимосвязи и преемственности в работе всех типов учреждений, широкое участие врачей различных специальностей, внедрение новых организационных форм, технического обеспечения, создание автоматизированных систем для осмотров населения с разработкой специальных программ.



Диспансеризация

Вам предстоит пройти диспансеризацию?

С ЧЕГО НАЧАТЬ?



ОБРАТИТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКУ, К КОТОРОЙ ВЫ ПРИКРЕПЛЕНЫ

Не забудьте взять с собой паспорт и полис обязательного медицинского страхования!

Вы можете пройти диспансеризацию, если Вам в текущем году исполнится:

**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 или 99 лет.**

Граждане, которым не проводится диспансеризация в текущем году могут пройти профилактический медицинский осмотр.

Где можно получить информацию о диспансеризации?

- ⊙ В отделении (кабинете) медицинской профилактики поликлиники
- ⊙ В регистратуре поликлиники
- ⊙ В кабинете участкового врача терапевта

Диспансеризация начинается в отделении (кабинете) медицинской профилактики поликлиники, к которой Вы прикреплены.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПРОХОДИТ В 3 ЭТАПА:

- 1**
- анкетирование
 - осмотр врачами нескольких специальностей
 - биохимический и общий анализ крови
 - электрокардиограмма (ЭКГ)
 - флюорография
 - маммография
 - УЗИ и др. анализы

- 2**
- результаты анализов вносятся в «паспорт здоровья»
 - пациента приглашают на консультацию к терапевту

- 3**
- при необходимости терапевт дает направление к узким специалистам



Данные по Диспансеризации за 2017 год

В 2017 году Диспансеризацию прошли 3286 женщины.

Группы здоровья	Количество женщин
<i>I группа здоровья</i>	2878
<i>II группа с риском возникновения заболеваний</i>	307
<i>III группа с хроническими заболеваниями</i>	86
<i>IV группа врожденные пороки</i>	0
<i>V группа невынашивание и бесплодие</i>	15



Маммография

	2016	Патология
<i>Маммография</i>	1778	147

	2017	Патология
<i>Маммография</i>	1901	249



Структура выявленных заболеваний (состояний) у детей в возрасте от 0 до 17 лет включительно

Наименование заболеваний	Всего выявлено	Девочки
Анемии, связанные с питанием	36	28
Болезни эндокринной системы, из них:	224	168
Недостаточность питания	20	13
Ожирение	47	29
Задержка полового развития	12	12
Преждевременное половое развитие	1	1
Психические расстройства и расстройства поведения	10	2
Болезни нервной системы	93	41
Болезни глаза и его придаточного аппарата	247	134



Наименование заболеваний	Всего выявлено	Девочки
Болезни уха и сосцевидного отростка	5	1
Болезни системы кровообращения	23	9
Болезни органов дыхания	21	11
Болезни органов пищеварения	54	25
Болезни кожи и подкожной клетчатки	11	4
Болезни костно-мышечной системы	244	103
Болезни мочеполовой системы	49	29
Врожденные аномалии	20	6



Сохранить здоровье в любом возрасте



Совет №1

Ешьте здоровую пищу

Это означает, что должно быть разнообразие свежих фруктов и овощей и поменьше обработанных пищевых продуктов. Ешьте цельные зерна с высоким содержанием клетчатки и выбирайте покомпактнее куски мяса, рыбы и птицы. Включите в свой рацион молочные продукты и пусть они будут с низким содержанием жира, а также - в зависимости от вашего возраста, необходимо от 800 мг до 1500 мг кальция в день, чтобы избежать остеопороза. Избегайте продуктов и напитков с высоким содержанием калорий, сахара, соли и жиров.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



продукты сочетаются

отлично
 допустимо
 нежелательно
 вредно

Мясо, рыба, яйца
 Грибы
 Молоко
 Простокваша, кефир
 Творог
 Сыр
 Орехи
 Сухие зернобобовые
 Сало
 Сливки, сметана
 Сливочное масло
 Сладкие фрукты
 Полукиислые фрукты
 Кислые фрукты
 Дыня, персики.....
 Тыква, кабачки, баклажаны
 Помидоры
 Зелёный горошек
 Цветная капуста
 Кваш. капуста, сол. огурцы
 Совместимые овощи...
 Зелень
 Растительное масло
 Крупы, хлеб, макаронны
 Картофель
 Сахар, варенье
 Мёд

		Мясо, рыба, яйца	Грибы	Молоко	Простокваша, кефир	Творог	Сыр	Орехи	Сухие зернобобовые	Сало	Сливки, сметана	Сливочное масло	Сладкие фрукты	Полукиислые фрукты	Кислые фрукты	Дыня, персики.....	Тыква, кабачки, баклажаны	Помидоры	Зелёный горошек	Цветная капуста	Кваш. капуста, сол. огурцы	Совместимые овощи...	Зелень	Растительное масло	Крупы, хлеб, макаронны	Картофель	Сахар, варенье	Мёд		
1	белки	Мясо, рыба, яйца	✖	✖					✖							✖														
2		Грибы	✖	✖													✖													
3		Молоко			✖	✖	✖	✖																						
4		Простокваша, кефир			✖	✖	✖	✖																						
5		Творог			✖	✖	✖	✖																						
6		Сыр			✖	✖	✖	✖																						
7		Орехи							✖																					
8		Сухие зернобобовые							✖																					
9	живые продукты, жиры	Сало	✖	✖					✖								✖													
10		Сливки, сметана			✖	✖	✖	✖			✖																			
11		Сливочное масло			✖	✖	✖	✖			✖																			
12		Сладкие фрукты											✖																	
13		Полукиислые фрукты											✖																	
14		Кислые фрукты, цитрусовые, кислые яблоки											✖																	
15		Дыня, персики, черника, голубика, виноград														✖														
16		Поздняя тыква, кабачки, баклажаны	✖	✖													✖													
17		Помидоры																✖												
18		Зелёный горошек																	✖											
19		Цветная капуста																		✖										
20		Квашенная капуста, солёные огурцы																			✖									
21		Совместимые овощи: Капуста, морковь, свекла, огурцы																				✖								
22		Зелень																					✖							
23		Растительное масло																												
24		углеводы	Крупы, хлеб, макаронные изделия																											
25			Картофель																											
26	Сахар, варенье																													
27	Мёд																													



Совет №2

Занимайтесь спортом



Болезнь сердца является одной из основных причин смерти среди женщин, но регулярные упражнения помогут сохранить ваше сердце здоровым. Вы должны уделять физическим упражнениям по крайней мере минут 30 в день, если не каждый день, то пять дней в неделю. Танцы, ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание хороши для здоровья женщины в целом и особенно для сердца.



Совет №3

Избегайте опасных привычек

Избегайте опасных привычек. Держитесь подальше от людей, которые курят и от сигарет вообще. Не употребляйте наркотики. Если вы употребляете алкоголь, то делайте это в умеренных дозах.



Совет №4

Управляйте стрессом

Женщина часто сталкивается с большим давлением и стрессом. Потратьте несколько минут каждый день, чтобы расслабиться и успокоиться. Это займет не так много времени, психическое здоровье является важной составляющей вашего физического благополучия.



Совет № 5

Опасайтесь прямых солнечных лучей

Чрезмерное воздействие вредных солнечных лучей может вызвать раздражение и рак кожи, который может быть смертельным. Для защиты используйте солнцезащитные кремы, где фактор защиты от солнца (SPF) не менее 15, если вы собираетесь быть на открытом воздухе более нескольких минут.



Любые изменения в размере, форме, цвете или виде родимых пятен, родинок или веснушек, появление новых пигментированных или красных участков кожи, незаживающих ран – повод обратиться к врачу.



Совет №6

Периодически проходите медосмотры

Выявление заболевания на ранней стадии повышает гарантию на успешное выздоровление.



Для женщин вопрос о том как сохранить здоровье не должен отодвигаться на задний план. Ведь здоровая и счастливая женщина - это означает счастливая семья. Если вы будете следовать этим простым советам здорового образа жизни, вы улучшите качество вашей жизни на долгие годы, на радость себе и вашим близким.



«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».



**М.В. Игнатъев,
из Послания Государственному Совету Чувашии 2011
год**



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

Фигура Мечта

1. Завтрак

Хлеб 28гр/63гр/16гр
Белки: 13г
Яйцо Жир: 11г
Сыр Углеводы: 13г
Ккал: 197

2. Второй завтрак

Яблоко 202гр/20гр
Шоколад Белки: 2г
горький Жир: 7г
Углеводы: 27г
Ккал: 176

3. Обед

Куриная 112гр/45гр/112гр
грудка Белки: 36г
Гречка Жир: 4г
Огурец Углеводы: 29г
Ккал: 286

4. Полдник

Яблоко 202гр/56гр/17гр
Белки: 5г
Йогурт Жир: 10г
Миндаль Углеводы: 28г
Ккал: 206

5. Ужин

Минтай 112гр/56гр/
Помидор 56гр/5гр
Огурец Белки: 15г
Оливковое Жир: 5г
масло Углеводы: 2г
Ккал: 127

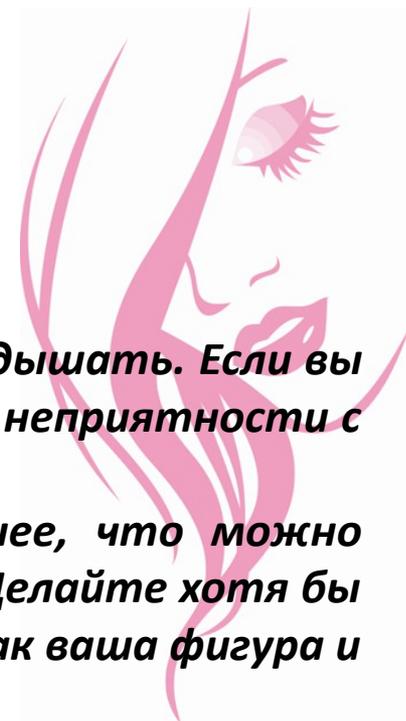
6. Второй ужин

Творог 112гр/112гр
Белки: 21г
Кефир Жир: 3г
Углеводы: 7г
Ккал: 40

Советы для девушек

Девушка стремится всегда оставаться красивой и здоровой. И это не сложно. Стоит лишь соблюдать несколько полезных правил.

- **ВСЕГДА УДАЛЯЙТЕ МАКИЯЖ НА НОЧЬ** *Коже необходимо дышать. Если вы не хотите, чтобы у вас были прыщи, покраснения и иные неприятности с личиком, стоит регулярно очищать свое лицо.*
- **БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ** *Спорт - самое лучшее, что можно придумать для оздоровления не только тела, но и духа. Делайте хотя бы несколько упражнений каждый день, и вы не заметите, как ваша фигура и настроение начнут меняться в лучшую сторону.*
- **ИМЕЙТЕ БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ** *Для того, чтобы выглядеть привлекательно, не обязательно иметь тысячу платьев. У каждой девушки должно быть лишь пару универсальных вещей и хорошие аксессуары. Именно это будет составлять прочную базу для вашего привлекательного облика.*



- **СОЗДАВАЙТЕ КРАСОТУ В ДЕТАЛЯХ И МЕЛОЧАХ** *Заимейте какой-либо отличительный знак: пусть это будет легкий платок, неизменный браслет или амулет - вы должны с чем-то ассоциироваться у людей. Постарайтесь, чтобы данные нетрудные рекомендации вошли в вашу привычку.*
- **БУДЬТЕ ТЕРПИМЕЕ И ИСКРЕННЕЕ В ЧУВСТВАХ** Все отрицательные эмоции приводят к болезням сердца и заметно ускоряют старение, укорачивая нашу жизнь.
- **НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СЕБЕ** *Уют в доме зависит не только от порядка, но и от внешнего облика хозяйки. Находите время для себя, следите за своей женственностью и привлекательностью.*
- **ЗАМЕЧАЙТЕ РАДОСТНЫЕ МОМЕНТЫ ВО ВСЕМ** - в солнечном дне, любимой песне по радио, улыбке младенца, долгожданной покупке и т.д. Каждый вечер вспомните все хорошее за этот день, а проснувшись утром, улыбнитесь новому дню.

Помните, что только от Вас зависит Ваша Жизнь. Позитивное отношение, улыбка и уверенность в себе творят чудеса и притягивают к Вам таких же положительных людей.



«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...»

**М.В. Игнатьев,
из Послания Государственному Совету Чувашии 2012
год**



**ФСК «Присурье»
г. Ядрин**







Будьте здоровы!



Зачем нужно заниматься спортом?

Занятия спортом очень важны для всего нашего организма. Это поддерживает тонус, способствует укреплению мышц. Если постоянно заниматься спортом, то можно побороть постоянную усталость и раздраженность.



«Прогулка с врачом»

«Прогулка с врачом» - это оздоровительно-просветительское движение, организованное для всех, кто стремится сохранить и преумножить самое ценное, что может быть у человека, - здоровье!



Пройдемся?

Чем полезна пешая прогулка



Предотвращает рак кишечника

Исследования показывают: физически активные люди на 30% меньше рискуют столкнуться с раком толстой и прямой кишки, чем те, кто мало двигается. Для профилактики опухолей достаточно ходить всего полчаса в день. Но пристраститься к прогулкам нужно, не когда вы подходите к возрасту риска (рак толстой и прямой кишки обычно возникает после 50 лет), а еще в молодости.



Нормализует давление

При малоподвижном образе жизни кровь в основном циркулирует в брюшной полости и грудной клетке. При ходьбе 80% крови устремляется к рукам и ногам. Это ведет к снижению системного артериального давления, уменьшает риск гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы получить эффект, нужно ходить по 30–40 минут в день 5 раз в неделю в чуть ускоренном темпе.



Снижает риск варикоза

При ходьбе активно сокращаются мышцы голени. Они сжимают вены, расположенные в их толще, благодаря чему кровь выталкивается вверх. Это помогает избежать ее застоя, накопления в венах, растягивания стенок сосудов. Для профилактики варикоза нужно ходить как минимум 30 минут в день. А в дополнение к этому почаще вставать из офисного кресла или с дивана и разминаться.



Укрепляет кости

Во время физической нагрузки, которую дает ходьба, кости лучше усваивают кальций. К тому же мышцы, прилегающие к костям, сокращаясь при движении, давят на них, и это способствует укреплению скелета. А еще ходьба укрепляет мышцы и связки, которые помогают поддерживать равновесие. Это снижает риск падений и, как следствие – переломов.



Снимает стресс

Во время ходьбы расходуются адреналин и кортизол – гормоны, которые выбрасываются в кровь в стрессовых ситуациях. А еще вырабатываются эндорфины, улучшающие работу мозга и повышающие настроение. Американские ученые установили: для нервной системы полезна даже пятиминутная прогулка. Но лучше гулять дольше – хотя бы полчаса.



Способствует похудению

За час ходьбы сжигается порядка 200–300 ккал. Не так уж и много? Зато ходьба не так травматична, как, например, бег. Она меньше нагружает суставы, которые у полных людей и без того страдают, и сердце. А главное, лучше переносится, поэтому люди реже отказываются от нее, чем от потогонных тренировок.

Подготовила Наталия ФУРСОВА,
инфографика Галины КУЗИНОЙ



«Скандинавская ходьба»

Скандинавская ходьба - ходьба с палками - вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.



10 причин начать бегать



Высокая работоспособность мозга



Физическая сила



Увеличение объема легких



Крепкие кости



Нормализация давления



Здоровые суставы



Сильный иммунитет



Уверенность в себе



Избавление от лишнего веса



Снижение риска диабета



Если Вам за 45...

1. Проверьте свои параметры

Возрастные изменения пульса (ЧСС) и артериального давления

Возраст, годы	Артериальное давление, мм рт.ст.		ЧСС
	женщины	мужчины	
10 – 20	115/75	118/75	60–90
20 – 30	116/78	120/76	60–65
30 – 40	125/80	124/80	65–68
40 – 50	140/88	127/82	68–72
50 – 60	155/90	135/85	72–80
70 – 80	175/95	155/89	84–85





РОСТ (м)	ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ		
	МАЛЕНЬКОЕ (кг)	СРЕДНЕЕ (кг)	КРУПНОЕ (кг)
1,47	41-44	43-48	47-53
1,49	42-45	44-49	48-55
1,52	43-47	45-51	49-56
1,54	44-48	47-52	50-58
1,57	46-49	48-53	52-59
1,60	47-51	49-55	53-60
1,62	48-52	51-57	54-62
1,65	50-53	52-58	56-64
1,67	51-55	54-61	58-66
1,70	53-57	56-63	60-68
1,72	55-59	58-64	62-69
1,75	57-61	59-66	63-71
1,77	58-63	61-68	65-73
1,80	60-65	63-70	67-76
1,82	62-67	65-72	69-78

**ТАБЛИЦА
ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА
ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ
В СООТВЕТСТВИИ
С ТЕЛОСЛОЖЕНИЕМ
И РОСТОМ**



2. Регулярно питайтесь. Ешьте 4 раза в день, в одно и то же время. Пропускать приемы пищи не рекомендуется, особенно завтраки. Желательно, чтобы еда была насыщена овощами, фруктами, молочными продуктами, мясом и рыбой. Пейте не более 2-2,5 литров воды в сутки. Желательно выпить стакан воды за полчаса до еды или через 1 час после еды.

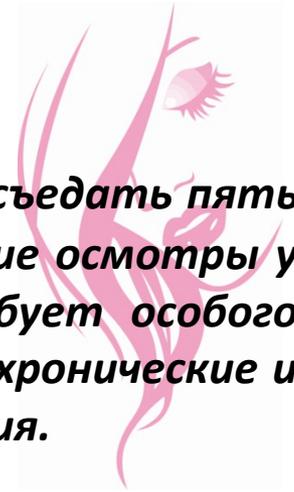
3. Регулярно занимайтесь спортом. Помните: при отсутствии хронических заболеваний умеренные тренировки обеспечивают хороший обмен веществ, гибкость мышц и помогают сохранить прочность костей.

4. Обязательно высыпайтесь. Сон без пробуждения должен длиться 7-8 часов. Перед сном рекомендуются прогулки в течение 30 минут и водные процедуры. Помните: плохо как недосыпание, так и пересыпание, они повышают риск сердечнососудистых заболеваний и снижают физический и психический тонус.

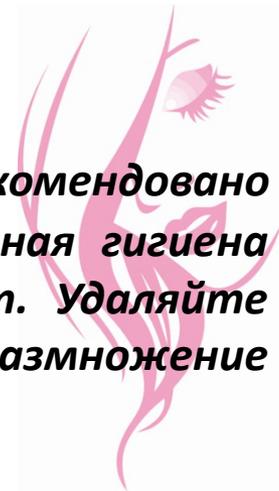


5. Не пренебрегайте профилактикой. Необходимо съесть пять порций овощей и фруктов в день и проходить профилактические осмотры у врачей. Помните: организм женщины в этом возрасте требует особого отношения к себе, так как в этот период могут обостриться хронические и развиться сердечнососудистые заболевания, диабет и гипертония.

6. Регулярно посещайте маммолога и гинеколога Посещайте маммолога каждые 6 месяцев. В этом возрасте особенно важно проходить обследование, чтобы предотвратить или же обнаружить на ранней стадии рак молочной железы. Посещайте гинеколога два раза в год. Это важно, чтобы вовремя обнаружить рак яичников и шейки матки, так как его выявление на ранних стадиях развития способствует эффективному и своевременному лечению. Помните: не занимайтесь самолечением. Если у вас появились подозрения, что с вашим здоровьем что-то не так, сразу же обращайтесь к врачу.



7. Регулярно посещайте стоматолога. Рекомендовано посещение стоматолога 2 раза в год. Обязательна ежедневная гигиена полости рта. Чистить зубы необходимо в течение 3 минут. Удаляйте зубной налет 1 раз в год, что поможет контролировать размножение бактерий и не допустить появления заболеваний десен.



8. Следите за своим эмоциональным состоянием. Будьте социально активны и не бойтесь пробовать что-то новое. Проводите как можно больше времени с друзьями. В 45 — 55 лет начинается менопауза, которая может повлиять на эмоциональное состояние женщины, так как меняется гормональный фон, что способствует перепадам настроения и физического состояния.



9. Будьте сексуально активны Помните: при отсутствии половой жизни возникают проблемы со здоровьем. В связи с гормональной перестройкой, которая происходит у женщин в 45- 55лет, у женщин может начаться проблемы с весом, так как недостаток половых гормонов приводят к дисбалансу в обмене веществ. Единственный минус этого возраста - это гормональный недостаток, который связан с уровнем увлажненности влагалища. Но эта проблема легко решается с помощью специальных мазей.

10. Ухаживайте правильно за кожей и волосами Ежедневно тщательно очищайте кожу (знайте, что универсального совета, какими средствами пользоваться, нет, средства по уходу за увядающей кожей следует подбирать индивидуально, исходя из типа кожи при условии, если нет себореи, розацеи, гнойников и уплотнений). Правильное питание, достаточное количество влаги, регулярные занятия спортом, полноценный сон благотворны для вашей кожи и волос.



Сохранение здоровья женщин всех возрастов

- 1. Повышение информированности и мотивация женщин к ведению здорового образа жизни .**
- 2. Систематический мониторинг за состоянием здоровья женщин всех возрастов.**
- 3. Обучение девочек правилам гигиены половых органов.**
- 4. Работа по профилактике абортсв и увеличение рождаемости.**
- 5. Организация школ планирования семьи среди молодых семей.**
- 6. Проведение лекций, бесед в «Школах здоровья» при клубах по интересам для женщин старшего возраста.**
- 7. Пропаганда трезвого образа жизни.**
- 8. Привлечение женщин всех возрастов в группы здоровья при ФСК «Присурье» и по месту жительства.**





**Поздравляем!
Вы беременны!**

Подари мне жизнь!

1 неделя
5 недель
9 недель

16 недель
20 недель
30 недель
38 недель

СОВЕРШАЮСЬ ЧЕЛОВЕК
НОГ ДАВНОЕ ТВОДИ
КАКЕ БЫТЬ МАМОЮ,
МАМА!

МАМА, ТЫ ЕЩЕ НЕ
ЗНАЕШЬ СВОЕ ИМЯ,
НО В ОДНО ПУКТИ
Я П РЕКРУИРУЮ ТЕБЯ
С ОУДЖ!

МАМА, Я ИДУ ПОТОМ В ОДН
ЧУВСТВЕН ЗАДАЧА, А ПОС
Я В БЕРЕМЕННУЮ ПОСЛЕ ТВО
ВАЖЕЛЮЩАЯ ИТА ЧУВСТВУ!

МАМА, Я ОДНО МОГУ
ПОТРАВИТЬ С ОУДЖАМАЮ!

МАМА, ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ
КАК В БЕРЕМЕННУЮ!

МАМА, В СЕРДЦЕ
ОДИН ТЫ, ТУ МОЮ
МАМА МАМА!

МАМА, МЫ ОДИН
УВАЖАЮСЬ!

**Поздравляем!
Вы беременны!**





Как снизить риск заболевания РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Факторы риска для рака молочной железы (ASCO)

ФАКТОРЫ	РИСК
Семейная история	
Мать < 60 лет с РМЖ	2,0
Две родственницы первой степени родства с РМЖ	4,0 – 6,0
Возраст при первой менструации	
≤ 14 лет	1,3
Возраст при рождении первого ребенка	
> 30 лет или нерожавшая	1,9
Возраст при наступлении менопаузы	
> 50 лет	1,5
Доброкачественная опухоль молочной железы	
Любая	1,5
Атипичная гиперплазия	4,0
Потребление алкоголя	
1 выпивка в день	1,4
3 выпивки в день	2,0



Как снизить риск заболевания РАКОМ ШЕЙКИ МАТКИ

Факторы риска:

- Ранее менархе до 12 лет.
- Ранее начало половой жизни до 18 лет.
- Роды в возрасте до 20 и после 40 лет.
- Частые аборты в анамнезе.
- Частая смена половых партнеров.
- Наличие папилломавирусной или герпетической инфекции.
- Курение.
- Отсутствие половой гигиены.
- Отягощенная наследственность.
- Иммунодефицитные состояния.



Диагностика рака шейки матки осуществляется посредством взятия мазка при посещении гинеколога.

Возможна вакцинация для защиты от заболевания раком шейки матки женщинам в возрасте до 26 лет.



Как снизить риск заболевания РАКОМ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

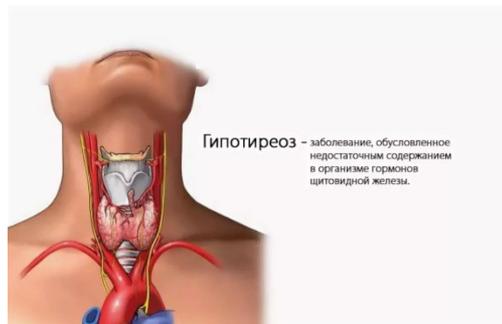
Щитовидная железа чаще других органов страдает от влияния окружающей среды, стрессов, переутомления, не качественной пищи и воды - возникают различные опухоли: доброкачественные - аденомы и кисты и злокачественные - рак.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- Наследственность
- Низкое содержание йода в пище
- Наличие заболеваний органов половой сферы, молочных желез, кишечника, узлового образования в щитовидной железе.

ПРИЗНАКИ НАЧАЛА РАЗВИТИЯ РАКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- Повышенная возбудимость, снижение массы тела, слабость, повышенная температура тела, тахикардия
- Быстрорастущее уплотнение на шее
- Боль в области шеи
- Осиплость в голосе
- Затрудненное дыхание
- Кашель



Внимание!

Определение признаков ИНСУЛЬТА может спасти жизнь вашим близким

Необходимые действия при определении инсульта кратко можно обозначить как УДАР:

У - Улыбка. Попросите улыбнуться. При инсульте улыбка получится кривой.

Д - Движение. Попросите вытянуть руки - одна из рук произвольно опустится.

А - Артикуляция. Попросите произнести свое имя, адрес - речь будет невнятной.

Р - Решение. Если вы обнаружили нарушение хотя бы в одном из пунктов - звоните в скорую помощь и сообщите о признаках инсульта. До приезда скорой помощи уложите голову и плечи больного на подушку. Не стоит пытаться напоить - можно спровоцировать удушье.



Полезная информация

- Моя медицинская организация *БУ "Ядринская центральная районная больница им. К.В. Волкова" Минздрава Чувашии*
- Адрес: *429060, Чувашская Республика, г.Ядрин, ул.Комсомольская, 15*
- Телефон регистратуры: *(835-47) 22-4-22*
- Телефон женской консультации: *(835-47) 24-2-18*
- Факс: *(835-47)23-9-46*
- E-mail приёмной: *yadrin-crb-dlo27@med.cap.ru*



Полезная информация

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

- АО «Страховая компания «Чувашия-Мед»: г. Чебоксары, ул. Кооперативная, 6
E-mail: so_sbk@chtt.ru www.sbk21.ru телефон «горячей линии» (8352) 66-22-26,8-800-250-02-26
- ОАО «Чувашская медицинская страховая компания» г. Новочебоксарск, ул. Комсомольская, 21 E-mail: novsbk@cbx.ru www.novsbk.cbx.ru телефон «горячей линии» (8352) 73-04-42
- С перечнем пунктов выдачи полисов ОМС Вы можете также ознакомиться на сайте Территориального фонда обязательного медицинского страхования Чувашской Республики (www.chuvtfoms.ru)
- РЕСПУБЛИКАНСКИМ КАРДИОЛОГИЧЕСКИИ ДИСПАНСЕР Телефон регистратуры поликлиники (8352) 62-00-25
- РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР Телефон регистратуры поликлиники (8352) 56-11-12
- РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА Телефон регистратуры поликлиники (8352) 45-95-58





**Подготовлен Ядринским районным отделением
ЧРОО «Союз женщин Чувашии»
2018 г.**

