

БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Употребление алкоголя даже в малых количествах увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения, а также приводит к росту насилия, травматизма и дорожно-транспортных происшествий.

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Оцените свои риски!



ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Представьте, как здорово будет избавиться от этой вредной привычки, сколько денег вы сэкономите, не покупая ежедневно сигареты, и на сколько вы сможете продлить себе здоровую и активную жизнь!

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

5 шагов к отказу от курения
на портале Takzdorovo.ru!



БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ — ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Раннее выявление —
главный инструмент
в борьбе с заболеваниями.

Регулярно проходите
профилактические
осмотры **БЕСПЛАТНО**
в своей поликлинике!

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

НАЧНИТЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ!

Внезапный инфаркт или инсульт
могут случиться в любой момент.

Будьте начеку!



#ТЫ
СИЛЬНЕЕ
НИКОГДА
УТРАЧИВАЕТ!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

ДАВАЙТЕ НАЧЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ ВМЕСТЕ!

- считаем калории
- определяем необходимый
уровень физической активности
- питаемся вкусно и полезно
- эффективно тренируемся

#ТЫ
СИЛЬНЕЕ
НИКОГДА
УТРАЧИВАЕТ!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

#ТЫ
СИЛЬНЕЕ
НИКОГДА
УТРАЧИВАЕТ!

Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить
медицинскую помощь
- все о современном подходе
к профилактике, диагностике
и лечению заболеваний
- расчет калорий
и необходимого уровня
физической активности
- полезные рекомендации
для будущих мам и пап
- рецепты счастливого
долголетия
- и многое другое



 **Служба здоровья**



Головная боль?
Головокружение?
Шум в ушах или нарушение зрения?
проверь свое артериальное давление!

Артериальное давление – важный фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Артериальное давление можно измерить в домашних условиях с помощью тонометра.

Узнать подробнее о симптомах артериальной гипертензии и оценить свои риски на сайте

 **TAKZDOROVO.RU**



 **Служба здоровья**



**Инвестируй в свое будущее!
пройди диспансеризацию**

Узнать больше о диспансеризации можно на сайте

 **TAKZDOROVO.RU**



 **Служба здоровья**



овоци и фрукты каждый день!

 Салаты и овощные блюда – это источник витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья.	 Употребляйте супы и бульоны, они содержат много витаминов и минералов, а также являются источником энергии.	 Включайте в свой рацион фрукты и ягоды, они содержат много витаминов и минералов, а также являются источником энергии.	 Включайте в свой рацион фрукты и ягоды, они содержат много витаминов и минералов, а также являются источником энергии.
 Включайте в свой рацион листовые овощи, они содержат много витаминов и минералов, а также являются источником энергии.	 Включайте в свой рацион фрукты и ягоды, они содержат много витаминов и минералов, а также являются источником энергии.	 Включайте в свой рацион фрукты и ягоды, они содержат много витаминов и минералов, а также являются источником энергии.	 Включайте в свой рацион фрукты и ягоды, они содержат много витаминов и минералов, а также являются источником энергии.

Узнать больше о здоровом питании можно на сайте

 **TAKZDOROVO.RU**



 **Служба здоровья**



пирамида здорового питания

- при переизбытке углеводов повышается уровень глюкозы в крови, что приводит к развитию сахарного диабета
- при избытке жиров и холестерина повышается уровень холестерина в крови, что может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний
- избыток натрия приводит к повышению артериального давления
- избыток белка приводит к повышенной нагрузке на почки
- избыток сахара приводит к повышению уровня глюкозы в крови, что может привести к развитию сахарного диабета



Узнать больше о здоровом питании можно на сайте

 **TAKZDOROVO.RU**



 **Служба здоровья**



беспокоят перебои в работе сердца?

Фибрилляция предсердий — одно из наиболее частых нарушений ритма, которое сопровождается учащением сердцебиения, ощущением перебоев в работе сердца, слабостью, головокружением, одышкой.



Подробнее о фибрилляции предсердий вы можете ознакомиться на сайте

 **TAKZDOROVO.RU**



 **Служба здоровья**



Будь уверен в своем здоровье! пройди диспансеризацию

Узнать больше о диспансеризации можно на сайте

 **TAKZDOROVO.RU**



снижаем соль в рационе!

Нормализуем потребление соли, снижаям риск сердечно-сосудистых заболеваний и уменьшаем риск развития остеопороза.

Как снизить количество соли в рационе

- Воспользуйтесь бессолевыми продуктами: хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, овощи, фрукты, ягоды, орехи, растительные масла, растительные соусы.
- Потребляйте меньше соли при приготовлении пищи. Можно бросить ее в блюдо уже после приготовления, так как соль не проникает глубоко в продукты.
- Не добавляйте соль в готовые блюда: супы, соусы, салаты.
- Заменяйте соль специями, травами, лимонным соком, горчицей, уксусом.
- Меньше консервированных продуктов и полуфабрикатов, консервов, колбас, сосисок, копченостей.
- Следите за количеством соли в продуктах, которые вы покупаете. На этикетке должно быть указано количество соли в граммах на 100 г продукта.

На 100 г продукта в граммах соли, которая содержится в продуктах: хлебобулочные изделия 10-15 г, крупы 0-1 г, овощи 0-1 г, фрукты 0-1 г, ягоды 0-1 г, орехи 0-1 г, растительные масла 0-1 г, растительные соусы 0-1 г.

Где содержится соль?

- 1 г соли содержится в 100 г хлеба
- 10-15 г соли в 100 г крупы
- 0-1 г соли в 100 г овощей, фруктов, ягод, орехов
- 0-1 г соли в 100 г растительных масел, растительных соусов
- 1-2 г соли в 100 г консервов, колбас, сосисок, копченостей
- 1-2 г соли в 100 г полуфабрикатов, консервов, колбас, сосисок, копченостей

Узнать больше о здоровом питании можно на сайте



TAKZDOROVO.RU



тарелка здорового питания

- Следуйте Тарелке здорового питания, тем самым вы снизите риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Тарелка здорового питания - это правило для каждого человека, которое поможет снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения.
- Не забывайте, что Тарелка здорового питания - это не только продукты, но и способ их приготовления.
- Многие продукты не должны проходить жарку, жарение, жаренье.



- Чем больше овощей и чем меньше жиров, тем больше пользы для здоровья.
- Используйте в рационе цельнозерновые продукты: хлеб, гречка, перловка, крупа, пшено, овсянка.
- Сокращайте потребление обработанных зерновых: макароны быстрого приготовления, рис.
- Выбирайте рыбу, птицу, говядину и свинину, ограничивайте потребление сыра и красной мяса.
- Минимизируйте потребление масложировых продуктов и других животных жиров.
- Сокращайте в рационе больше фруктов и ягод разного цвета.

Узнать больше о здоровом питании можно на сайте



TAKZDOROVO.RU



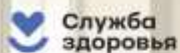
ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО выбрать день для прохождения диспансеризации

Узнать больше о диспансеризации можно на сайте



TAKZDOROVO.RU





возраст — не помеха!

Физической активности все возрасты покорны!

Регулярные занятия спортом и физической активностью помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, уменьшают уровень стресса, укрепляют иммунную систему, улучшают настроение и повышают самооценку!

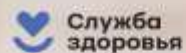


Подробнее о рекомендациях по физической активности для всех возрастов

Подробнее о рекомендациях по физической активности для всех возрастов на сайте



TAKZDOROVO.RU



для здоровья
нет безопасной дозы алкоголя

Посетите наш сайт, чтобы узнать о рисках и найти ресурсы поддержки здорового образа жизни

Посетите наш сайт для подробной информации



TAKZDOROVO.RU



откройте для себя
альтернативы алкоголю

Найдите новые идеи и вдохновение на нашем сайте

Посетите наш сайт для подробной информации



TAKZDOROVO.RU





РИСКИ

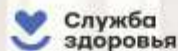
позаботьтесь о себе

Узнайте о рисках, связанных
с употреблением алкоголя

Посетите наш сайт для
подробной информации



TAKZDOROVO.RU



беременность
и отказ от курения – все ради
здоровья будущего малыша

Родители, спасибо за шанс появиться на свет
здоровым!

Наступлению беременности может помешать как
курение мамы, так и папы будущего малыша. Чем грозит
курение до и на разных сроках беременности, каковы
его последствия – на портале takzdorovo.ru.

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU



вы уже задумываетесь о том,
чтобы бросить курить?

Поставить такую цель, обрести нужную мотивацию
и веру в себя, успешно преодолеть никотиновую
зависимость. Вам помогут специалисты портала
takzdorovo.ru.



Бросить –
начать жить. Ты
сильнее своей
привычки.



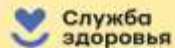
В конце концов
просто курить.

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU





осторожно, электронные сигареты!

Кто же слышал сегодня об электронных сигаретах, вейпах, системах нагревания табака? А что мы о них знаем? Насколько они опасны?



Как опасны
электронные
сигареты и вейпы



Как опасны
электронные
сигареты и вейпы

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU



уверенно – к отказу от курения

Бросить курить означает перестать быть зависимым, и это возможно! Главное – решимость, положительный настрой и вера в себя!



Смело, чтобы
бросить курить



Смело, чтобы
бросить курить

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU



Когда? ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДЯТ ЕЖЕГОДНО

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

18-39 лет – 1 раз в 3 года

старше 40 лет и другие категории граждан* – ежегодно
*в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

1 этап Профилактический медицинский осмотр и другие обследования

Кабинет (отделение) медицинской профилактики:

- Анкетирование (> 18 лет – 1 раз в год)
- Расчет на основании антропометрии: индекса массы тела, окружности талии (> 18 лет – 1 раз в год)
- Измерение артериального давления (> 18 лет – 1 раз в год)
- Определение уровня общего холестерина и глюкозы крови (> 18 лет – 1 раз в год)
- Определение относительного сердечно-сосудистого риска (18-39 лет – 1 раз в год)
- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (40-64 лет – 1 раз в год)
- Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее > 40 лет – 1 раз в год)
- Краткое профилактическое консультирование



Клинико-диагностическое отделение:

- Флюорография легких (> 18 лет – 1 раз в 2 года)
- ЭКГ (при первом прохождении ПМО, далее > 35 лет – 1 раз в год)
- Осмотр акушеркой (фельдшером) (женщины 1 раз в год)
- Маммография (женщины 40-75 лет – 1 раз в 2 года)
- Общий анализ крови (> 40 лет – 1 раз в год)
- Исследование уровня простат-специфического антигена (ПСА) в крови (мужчины в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет)
- Исследование мазка с поверхности шейки и цервикального канала (женщины 18-64 лет – 1 раз в 3 года)
- Исследование кала на скрытую кровь (40-64 лет – 1 раз в 2 года, 65-75 лет – 1 раз в год)
- Эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС) в возрасте 45 лет

Прием (осмотр) врачом-терапевтом участковым (врачом общей практики), в т.ч. осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится **2 этап** диспансеризации. Полный список обследований зависит от пола, возраста, наличия отклонений по итогам проведенных исследований, а также результатов анкетирования.

Что необходимо? Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС

Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве 1 рабочего дня для прохождения диспансеризации (ст. 185.1 ТК РФ)

Когда? ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДЯТ ЕЖЕГОДНО

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

18-39 лет – 1 раз в 3 года

старше 40 лет и другие категории граждан* – ежегодно
*в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

1 этап

Профилактический медицинский осмотр (ПМО)

Анкетирование (> 18 лет – 1 раз в год)

Измерение артериального давления (> 18 лет – 1 раз в год)

Флюорография легких (> 18 лет – 1 раз в 2 года)

ЭКГ в локте при первом прохождении ПМО, далее > 35 лет – 1 раз в год

Осмотр акушером-гинекологом Женщины, 18-39 лет – 1 раз в год

Определение относительного сердечно-сосудистого риска 18-39 лет – 1 раз в год
И абсолютного сердечно-сосудистого риска 40-64 лет – 1 раз в год

Измерение внутриглазного давления При первом прохождении ПМО, далее > 40 лет – 1 раз в год

Определение общего уровня холестерина и глюкозы в крови > 18 лет – 1 раз в год

Расчет на основании антропометрии: индекса массы тела, окружности талии > 18 лет – 1 раз в год

Прием (осмотр) врачом-терапевтом участковым (врачом общей практики) с осмотром на выявление локализаций онкологических заболеваний и краткое профилактическое консультирование

18 - 39 лет 1 раз в 3 года	40 - 64 лет 1 раз в год	> 65 лет 1 раз в год
• осмотр мамолога с двойной маммографией исследование мазка с двойной маммографией (1 раз в 3 года) • осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов	• осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год) • осмотр мамолога с двойной маммографией исследование мазка с двойной маммографией (2 раз в 3 года) • маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным применением рентгенограмм (1 раз в 2 года) • эзофагогастродуоденоскопия в возрасте 45 лет • определение простат-специфического антигена в крови (в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет) • исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом или колориметрическим методом (2 раз в 2 года) • осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов	• осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год) • маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным применением рентгенограмм до 75 лет (2 раз в 2 года) • исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом или колориметрическим методом до 75 лет (2 раз в год) • осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов
• общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)		

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится **2 этап** диспансеризации. Полный список обследований зависит от пола, возраста, наличия отклонений по итогам проведенных исследований, а также результатов анкетирования.

Что необходимо? Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС

Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве 1 рабочего дня для прохождения диспансеризации (ст. 185.1 ТК РФ)

По закону
работодатель
обязан
предоставить
для прохождения
диспансеризации
оплачиваемый
день.

* ст. 185.1 Трудового кодекса РФ

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ЭТИМ ДНЁМ

Заботьтесь о своём
здоровье **вовремя**



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ИНИЦИИРОВАН ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИИ



КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ **ПОМОГАЕТ** **ВЫЯВИТЬ** ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?



ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Цитологическое исследование мазка с шейки матки (от 18 до 64 лет – 1 раз в 3 года)
- Осмотр женщин фельдшером (мужской) или врачом акушером-гинекологом (ежегодно)
- Эзофагогастродуоденоскопия (45 лет)
- Общий анализ крови (старше 40 лет – 1 раз в год)
- Маммография (от 40 до 75 лет – 1 раз в 2 года)
- Исследование кала на скрытую кровь (от 40 до 64 лет – 1 раз в 2 года, старше 65 лет – ежегодно)
- Определение простат-специфического антигена в крови (для мужчин в 45, 50, 55, 60 и 64 года)



ВЫЯВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Измерение артериального давления (ежегодно)
- Исследование уровня общего холестерина в крови (в том числе экспресс-метод) (ежегодно)
- Определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого рисков (ежегодно)
- ЭКГ – при первом посещении (далее ежегодно в 35 лет и старше)



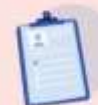
ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Флюорография лёгких (1 раз в 2 года)



ВЫЯВЛЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Исследование уровня глюкозы крови натощак (в том числе экспресс-метод) (ежегодно)



ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА

- Анкетирование
- Расчет индекса массы тела на основании антропометрии, включая окружность талии (ежегодно)



ВЫЯВЛЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

Измерение внутриглазного давления – при первом посещении (далее в 40 лет и старше – 1 раз в год)

ЕСЛИ УЖЕ ПРИШЛИ

пройдите диспансеризацию

Многие серьезные заболевания могут длительное время развиваться без симптомов.

Например, рак, обнаруженный на ранней стадии, излечим в 90% случаев.

Беспокоиться о своем здоровье раньше, чем вас начнет беспокоить болезнь – это нормально и очень правильно!

Пройдите плановую диспансеризацию.

Бесплатно.

В вашей поликлинике, имея при себе паспорт и полис ОМС.



ВАЖНО

По закону (ст. 185.1 Трудового кодекса РФ) работодатель обязан предоставить для прохождения диспансеризации оплачиваемый день.

НАЧАЛЬСТВО ПОДДЕРЖИТ

возьмите день и пройдите диспансеризацию

Многие серьезные заболевания могут длительное время развиваться без симптомов.

Например, рак, обнаруженный на ранней стадии, излечим в 90% случаев.

Беспокоиться о своем здоровье раньше, чем вас начнет беспокоить болезнь – это нормально и очень правильно!

Пройдите плановую диспансеризацию.

Бесплатно.

В вашей поликлинике, имея при себе паспорт и полис ОМС.



ВАЖНО

По закону (ст. 185.1 Трудового кодекса РФ) работодатель обязан предоставить для прохождения диспансеризации оплачиваемый день.