



Неделя здорового долголетия

5 советов представителям старшего поколения

Когда Вы отправляетесь на прием к врачу, подготовьте список всех лекарств, которые вы принимаете, с указанием доз и кратности приема

Не ленитесь. Старайтесь каждый день выходить из дома, даже если нет повода

Всегда старайтесь сохранять позитивный настрой, начинайте свой день с хороших и приятных мыслей

Пейте больше теплой воды без добавок небольшими глотками на протяжении всего дня

Найдите свой круг общения, близких по духу людей



12 правил активного долголетия

НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Употребляйте в пищу не менее 500 г овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!

УБЕРИТЕ СОЛОНКУ СО СТОЛА И НЕ ПОДСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ

Много соли в пище – это дорога к гипертонии.

НЕ КУРИТЕ

Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.

НЕ ЗЛУОПOTРЕБЛЯЙТЕ

алкоголем!

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЁ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом.

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.

БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

Не теряйте интерес к жизни.

ПОСТОЯННО ДВИГАЙТЕСЬ

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят вам сохранить здоровье на долгие годы.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ И СВОЕЙ ТАЛИЕЙ

Её окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л.



ЧЕКАП ЗДОРОВЬЯ



- **ЗНАЙ И КОНТРОЛИРУЙ** давление
(норма: ниже 140/90 мм.рт.ст.)
- 1 раз в год **ИЗМЕРЯЙ**
УРОВЕНЬ САХАРА в крови
- 1 раз в 3 года **ПРОХОДИ**
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
или 1 раз в год - профосмотр
- **СВОЕВРЕМЕННО**
обращайся к врачу

Диспансеризация – шаг к здоровью и долголетию!

1 раз в 3 года

от 18 до 39 лет

ежегодно

от 18 до 39 лет

Профилактический медицинский осмотр в любом возрасте



Необходимо обратиться в медицинскую организацию по месту прикрепления с паспортом гражданина РФ и полисом ОМС



Можно официально взять один день освобождения от работы с сохранением заработной платы

Что необходимо для здорового долголетия?



Социальная активность

- общение с друзьями и близкими
- походы в театр, на выставки



Осмотры у врача

- не заниматься самолечением
- вакцинация
- регулярная сдача анализов



Физическая активность

- зарядка
- регулярные прогулки
- силовые упражнения
- кардио нагрузки



Рациональное питание

- достаточное количество белка в рационе
- 500 грамм овощей и фруктов
- 1.5 литра жидкости



Отказ от вредных привычек

- отказ от курения и алкоголя
- отказ от малоподвижного образа жизни



Поддержание когнитивных функций

- логические игры и задачи
- хорошее настроение
- не бояться пробовать