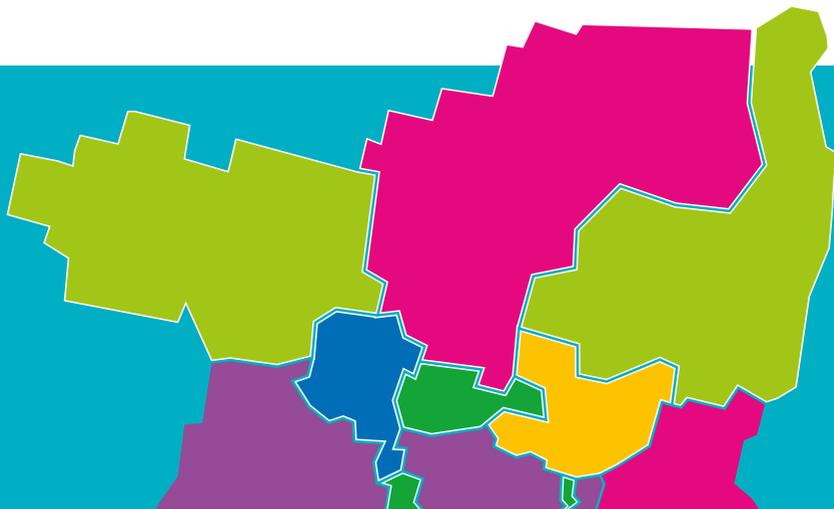




Центр
Общественного
Здоровья

и Медицинской Профилактики
Пермский край



ПАМЯТКА САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ПАМЯТКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ФИО _____

Возраст _____ Рост _____ Вес _____

Окружность талии _____ Индекс массы тела _____ Отклонение _____

Артериальное давление _____

Уровень сахара в крови _____ Уровень холестерина в крови _____

Уровень кислорода в крови _____

Минимальная частота пульса при кардиотренировке _____

Максимальная частота пульса при кардиотренировке _____

Дата проведения тестирования _____

ФОРМУЛА РАСЧЁТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

$$(220 - \text{возраст}) \times 60\% =$$

минимальная частота пульса при кардиотренировке

$$(220 - \text{возраст}) \times 80\% =$$

максимальная частота пульса при кардиотренировке

**Кардиотренировка в этих параметрах ЧСС благоприятно
и благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы**

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

**Показатель окружности талии до 80 см у женщин и
до 94 см у мужчин расценивается как норма**

Зависимость риска развития осложнений ожирения (сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) от окружности талии (ВОЗ, 1997)

Пол	Повышенный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

3 минуты

Снижается кровяное давление

5-10 минут

Улучшается творческое мышление

30 минут после еды

Помогает снизить вес
(в зависимости от скорости ходьбы)

90 минут на свежем воздухе

Снижается количество
депрессивных мыслей



5 минут на свежем воздухе

Повышается настроение

15 минут после еды

Снижается уровень сахара в крови

40 минут

Снижается риск развития ишемической
болезни сердца у пожилых

ОРИЕНТИРЫ ПО АРТЕРИАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100..120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120..130	80..85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130..140	85..90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертензия	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертензия средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертензия	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Желательный уровень общего холестерина с позиции снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений составляет < 5,18 ммоль/л для взрослых. По рекомендациям ЕОК/ЕОА по лечению дислипидемий плохой холестерин ЛПНП должен быть 1,8—2,6 ммоль/л.

Оценка результата	Капиллярная кровь, ммоль/л	Венозная кровь, ммоль/л
Норма		
Натощак	3,5 – 5,5	3,5 – 6,1
Через 2 часа после еды	< 7,8	< 7,8
Преддиабет (нарушение толерантности к глюкозе)		
Натощак	5,6 – 6,1	6,1 – 7
Через 2 часа после еды	7,8 – 11,1	7,8 – 11,1
Сахарный диабет		
Натощак	> 6,1	> 7
Через 2 часа после еды	> 11,1	> 11,1

Уровень сахара в крови (норма натощак).
Определяется утром после ночного сна, составляет от 59 до 99 мг в 100 мл крови (нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя — 5,5 ммоль/л). Надлежащий уровень глюкозы после еды.

