

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
— НЕОБХОДИМО
УПРЕЖДАТЬ!



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
— НЕОБХОДИМО
УПРЕЖДАТЬ!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

#Ты
СИЛЬНЕЕ
— НЕОБХОДИМО
УПРЕЖДАТЬ!

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





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

Диспансеризация (ежегодная) - обязательная для всех граждан РФ процедура, позволяющая выявить заболевания на ранних стадиях и своевременно приступить к лечению.

Узнай подробнее о симптомах артериальной гипертензии и оцени свои риски на сайте



TAKZDOROVO.RU



Инвестируй в свое будущее!
пройди диспансеризацию

Узнай больше о диспансеризации можно на сайте



TAKZDOROVO.RU



овоци и фрукты каждый день!



Свежие овощи и фрукты - это источник витаминов и минералов, необходимых для здоровья.



Употребляйте овощи и фрукты ежедневно, чтобы снизить риск заболеваний.



Выбирайте сезонные овощи и фрукты, чтобы получить максимум пользы.



Избегайте обработанных овощей и фруктов, содержащих много сахара.



Включите в свой рацион овощи и фрукты, богатые клетчаткой.



Варите овощи на пару или запекайте их, чтобы сохранить максимум витаминов.



Не забывайте о разнообразии овощей и фруктов в своем рационе.



Всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.

Узнай больше о здоровом питании можно на сайте



TAKZDOROVO.RU





пирамида здорового питания

• при выборе продуктов отдавайте предпочтение натуральным продуктам, выращенным в экологически чистых районах

• включайте продукты в тарелке Пирамиды здорового питания — не только овощи и фрукты, но и злаки, молочные продукты, орехи



Узнать больше о здоровом питании можно на сайте



TAKZDOROVO.RU



беспокоят перебои в работе сердца?

Фибрилляция предсердий — одна из наиболее частых нарушений ритма сердца, сопровождающаяся учащенными сокращениями сердца, вынужденной ходьбой и одышкой.



Подробнее о фибрилляции предсердий Вы можете ознакомиться на сайте



TAKZDOROVO.RU



Будь уверен в своем здоровье!

пройди диспансеризацию

Узнать больше о диспансеризации можно на сайте



TAKZDOROVO.RU





снижаем соль в рационе!

Умеренное потребление соли снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и способствует снижению артериального давления.

На Руси в граммах соли в день, которую добавляли в супы, было 10-150г, молочной кислоты и др.

Как снизить количество соли в рационе?

- Выбирайте переработанные продукты: консервы, колбасы, сосиски, мясные деликатесы, солёные закуски и готовые соусы.
- Потребляйте меньше соли при приготовлении пищи. Можно ёмкости для соевого соуса, уксуса, горчицы, майонеза, томатной пасты, горчицы, кетчупа и др. использовать повторно.
- Не добавляйте уже переработанные продукты: консервы, сосиски, колбасы.
- Выбирайте продукты с низким содержанием соли: Дрожжи, йогурты, молоко, кефир, творог.
- Выбирайте замороженные продукты и замороженные продукты: овощи, фрукты, ягоды и др. и используйте их в пищу.
- Считайте калории и калории в день, так вы сможете контролировать количество соли в пище, которую потребляете.

«де-солевые» продукты»

- 17,000 мг натрия в 100 г макарон
- 10,000 мг натрия в 100 г хлеба
- 10,000 мг натрия в 100 г консервированных фруктов
- 10,000 мг натрия в 100 г консервированных овощей
- 10,000 мг натрия в 100 г консервированных фруктов

Узнать больше о здоровом питании можно на сайте



TAKZDOROVO.RU



тарелка здорового питания

- Следуйте Тарелке здорового питания. Тем, кто придерживается диеты.
- Тарелка здорового питания - это правило для каждого человека с точки зрения здоровья, веса и энергии.
- Тарелка здорового питания - это основа рациона.
- Тарелка здорового питания - это основа рациона.



- Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем активнее будет организм и лучше будет настроение.
- Добавляйте в рацион цельнозерновые продукты: хлеб, гречка, перловка, крупа, пшеница, овсянка.
- Старайтесь избегать потребления обработанных зерновых (например, белый рис).
- Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничивайте потребление сыра и красной мяса.
- Выбирайте продукты с высоким содержанием клетчатки и другие полезные переработанные продукты.
- Выбирайте в рацион больше фруктов и ягод разного цвета.



Узнать больше о здоровом питании можно на сайте



TAKZDOROVO.RU



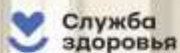
ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО выбрать день для прохождения диспансеризации

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, укрепить иммунную систему, улучшить настроение и повысить самооценку!

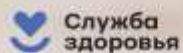


Подробнее о рекомендациях по физической активности для населения здесь

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!

Наступанию 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

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU



Бросить –
неплохо начать, но
сделать этого
требуется



В конце концов
просто курить



Видео: [Почему вреднее курить электронные сигареты? Почему нет?](#)

осторожно, электронные сигареты!

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



Как работают электронные системы нагревания табака?

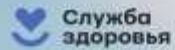


Электронные сигареты и вейпы как работают?

Узнать больше можно на сайте



TAKZDOROVO.RU



Видео: [Как бросить курить? Почему это так сложно?](#)

уверенно – к отказу от курения

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



Узнайте, чтобы бросить курить



Сложно от курения? Узнайте, как справиться с этим!

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 в 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) ПРОХОДИТ 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 целью выявления цитологического исследования мазка с шейки матки (1 раз в год)

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 целью выявления цитологического исследования мазка с шейки матки (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 (3 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, гематокрит, 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)
- 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)
- Осмотр женщин фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (ежегодно)
- Исследование кала на скрытую кровь (от 40 до 64 лет – 1 раз в 2 года, старше 65 лет – ежегодно)
- Эзофагогастродуоденоскопия (45 лет)
- Общий анализ крови (старше 40 лет – 1 раз в год)
- 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)



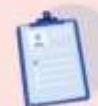
ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

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 ГЛАЗУКОМЫ

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.

Беспокойтесь 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.

Профилактический медосмотр	Диспансеризация
<ul style="list-style-type: none">▶ измерение артериального давления▶ определение уровня общего холестерина и глюкозы крови▶ определение индекса массы тела▶ флюорография легких (1 раз в 2 года)▶ ЭКГ (35+)▶ осмотр фельдшером/акушером (для женщин)▶ измерение внутриглазного давления (40+)	<ul style="list-style-type: none">▶ взятие мазка с поверхности шейки матки и цитологическое исследование (для женщин) (с 16 до 64 лет, 1 раз в 3 года)▶ маммография (для женщин) (40-75 лет, 1 раз в 2 года)▶ колоногастроэнтероколония (45 лет)▶ определение простат-специфического антигена (для мужчин) (в 45, 50, 55, 60 и 64 лет)▶ исследование кала на скрытую кровь (с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, с 65 до 75 лет – ежегодно)
ОСМОТР ВРАЧОМ-ТЕРАПЕВТОМ	

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.

Беспокойтесь 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.

Профилактический медосмотр	Диспансеризация
<ul style="list-style-type: none">▶ измерение артериального давления▶ определение уровня общего холестерина и глюкозы крови▶ определение индекса массы тела▶ флюорография легких (1 раз в 2 года)▶ ЭКГ (35+)▶ осмотр фельдшером/акушером (для женщин)▶ измерение внутриглазного давления (40+)	<ul style="list-style-type: none">▶ взятие мазка с поверхности шейки матки и цитологическое исследование (для женщин) (с 16 до 64 лет, 1 раз в 3 года)▶ маммография (для женщин) (40-75 лет, 1 раз в 2 года)▶ колоногастроэнтероколония (45 лет)▶ определение простат-специфического антигена (для мужчин) (в 45, 50, 55, 60 и 64 лет)▶ исследование кала на скрытую кровь (с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, с 65 до 75 лет – ежегодно)
ОСМОТР ВРАЧОМ-ТЕРАПЕВТОМ	

ВАЖНО

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

