



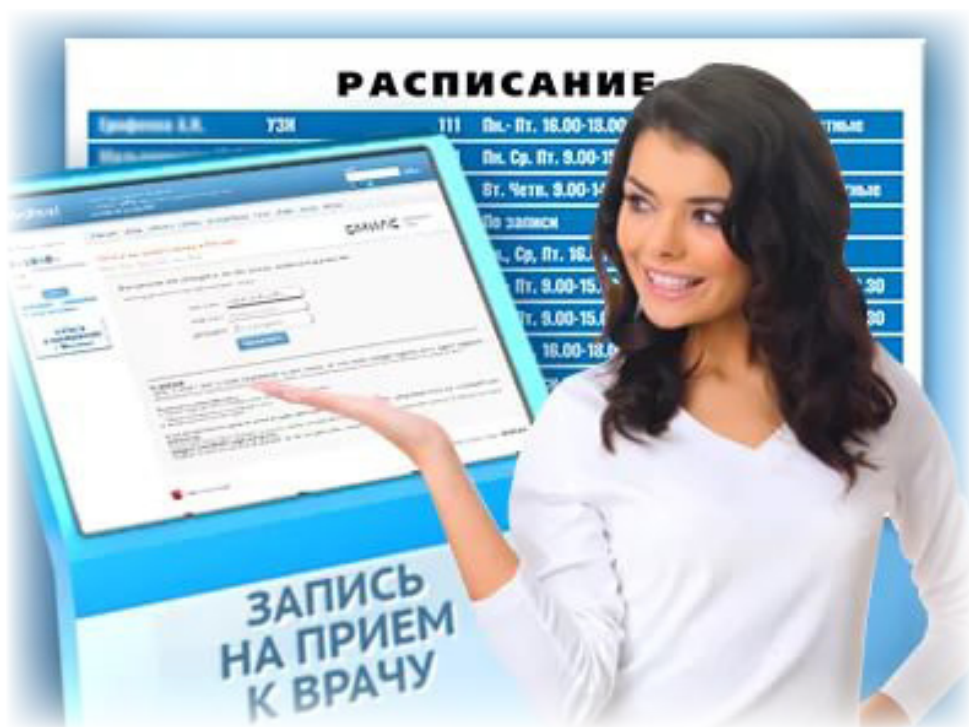
Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им.В.Р.Бояновой

Серия «Школа здорового образа жизни»

Возьми **здоровье** под контроль!

*Вы прошли обследование и обнаружили, что ваши показатели
ЗДОРОВЬЯ вышли за пределы «зеленого коридора нормы».*

*К чему это может привести,
если вовремя не обратиться к врачу?*



Чем опасны отклонения от нормы?

Если окружность талии превышает норму – это абдоминальное ожирение, наиболее неблагоприятный тип ожирения:

Окружность талии: у мужчин >102 см.
у женщин >88 см.

Мужской тип (яблоко)



- Избыток жира откладывается в области живота
- Чаще встречается у мужчин
- Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями

Женский тип (груша)



- Избыток жира откладывается в области бедер
- Чаще встречается у женщин
- Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Ожирение типа «яблоко» более опасно для здоровья.

Именно при этом типе чаще развивается сахарный диабет, артериальная гипертензия, инфаркты, инсульты.

ИМТ – ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

– число, показывающее отношение роста и массы тела.

При низком **ИМТ (16,0-18,5)** возникает риск заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)

Худоба может привести к недостатку питательных веществ в организме, бесплодию, преждевременному старению, остеопорозу, гормональным нарушениям.

При высоком ИМТ (более 25) повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний: гипертонической болезни, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, нарушений обмена веществ, болезней суставов.

Если **уровень сахара в крови повышен**, его надо регулярно контролировать и при необходимости обратиться **к врачу**.

Сахарный диабет диагностируют при уровне глюкозы натощак **7,0 ммоль/л** и более и/или при уровне глюкозы **11,1 ммоль/л** и более через 2 часа после сахарной нагрузки.

У людей с повышенным уровнем глюкозы и особенно с сахарным диабетом, чаще случаются сердечно-сосудистые осложнения.

Диабет, если его не лечить, может привести к тяжелым последствиям – **инфаркту, инсульту, снижению зрения** (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы, гангренам и ампутации конечностей.

Холестерин – важный строительный элемент клеток, но если его уровень повышен, то это фактор риска атеросклеротического сужения сосудов, которое может вызвать нарушения кровообращения органов и в дальнейшем привести к инфаркту, инсульту.



При отклонении ИМТ, уровня сахара или холестерина необходимо обратиться к врачу

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Оптимальным считают давление ниже **120/80**, нормальным **120/80-84** мм рт. ст.

Если Ваше давление находится в пределах **130/-139/85-89** мм рт. ст, оно считается высоким нормальным.

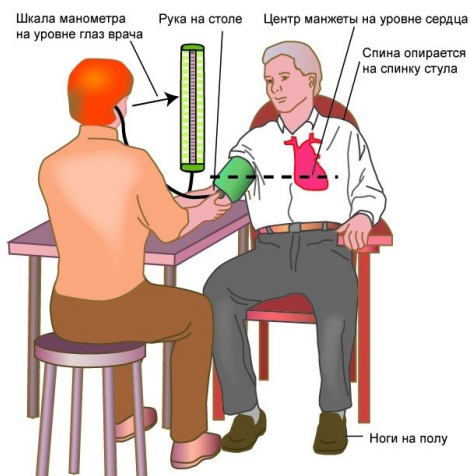
При уровне давления **140/90** мм.рт. ст. и более диагностируют **АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТонию**.



ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

– ведущая причина развития гипертонического криза и мозгового инсульта. Оно способствует также развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности.

! РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЕ (гипертонический криз) может проявляться головокружением, проблемами со зрением, тошнотой и рвотой, покраснением лица, дрожанием (тремором) рук, учащенным сердцебиением.



**Регулярно
измеряйте
артериальное
давление, чтобы
держать его под
контролем!**

Наиболее распространенные ошибки при измерении артериального давления

Причины	Результат измерения	Рекомендации
Манжета надета слишком туго	завышается	Наденьте манжету плотно, но не туго.
Нет опоры для спины		Добавьте опору для спины
Рука находится ниже уровня сердца		Изменить положение так, чтобы середина плеча находилась на уровне сердца
Рука находится выше уровня сердца	занижается	
Аритмия	постоянно меняется	Сделайте несколько измерений, выберите среднее
Манжета надета поверх одежды	Большая погрешность	Снимите одежду или поднимите, не закатывая рукава.