

# 1. Энергетические напитки – история ещё одного обмана

**Употребляя энергетические напитки, мы обманываем собственный организм!**

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиваться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

**Но так ли безобидны эти вещества, а тем более — их сочетание?**



- ✓ **Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей**
- ✓ **Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!**



Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»



РИА АМИ для Министерства здравоохранения Российской Федерации



**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ — история ещё одного обмана**



## Безалкогольные энергетические напитки

- В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин — основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

## Кофеин

- Кофеин — основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.
- Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и мочегонное действие кофеина.

**Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.**

- Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества — в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

## Алкогольные энергетические напитки

- Сочетанное действие кофеина и этилового спирта является принципиальным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследований.
- Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами; незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития патологической зависимости от данных психоактивных веществ.
- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.

## Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

- Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологические активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.

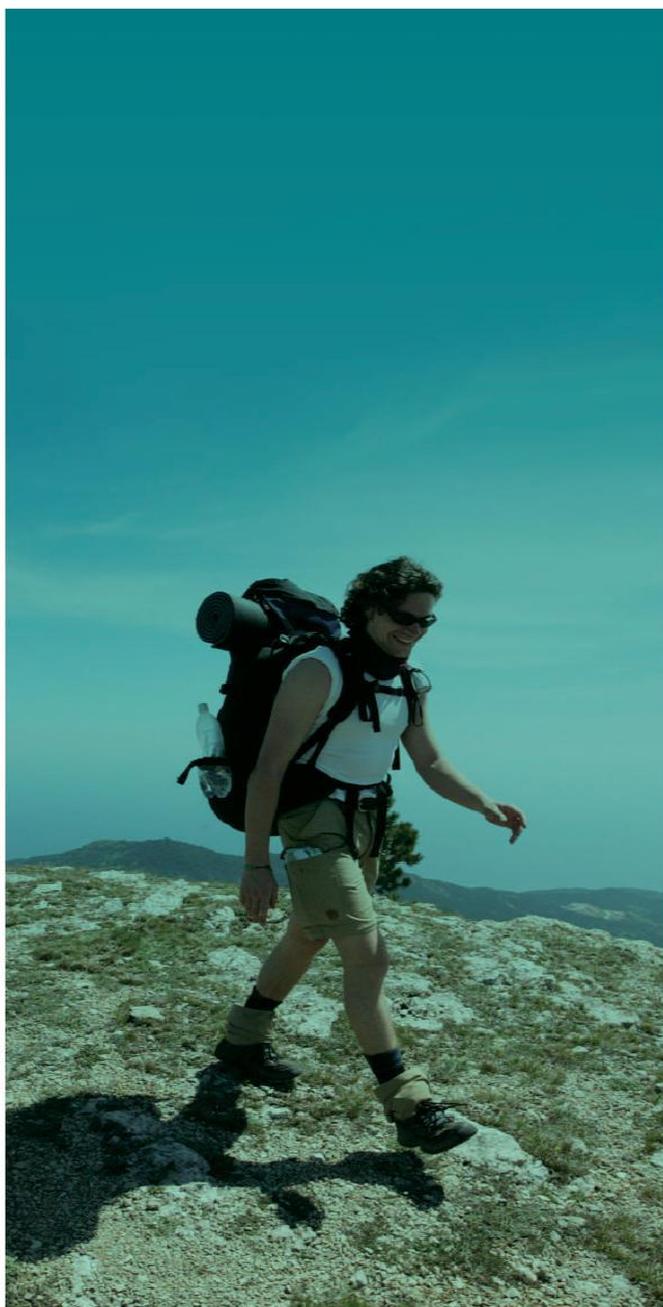
- Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — таурин, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.

- Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.

- В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

**«Бодрость взаимно»  
неминуемо потребует  
расплаты в ближайшем  
или отдаленном будущем.  
Не позволяйте ставить  
эксперименты над  
собственным здоровьем!**

## 2. Физическая активность – это может каждый!



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** русское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Физическая  
активность –  
это может  
каждый



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выдерживать высокие физические нагрузки, вовлекающие в движение большое число мышц.

В 20 и 21 веке физическая активность (ФА) в значительной степени исчезла из нашей жизни, в то время как наше тело нуждается в физической нагрузке. ФА остается основой здоровья человека на протяжении всей его жизни, определяя самочувствие и независимость в глубокой старости.

## Почему нужно быть физически активным?

Существует множество причин, по которым следует вести физически активный образ жизни, основные из них следующие:

- Регулярная ФА снижает риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- Аэробная ФА предотвращает появление артериальной гипертензии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление;
- ФА способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;
- Снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- Улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение, уходит стресс и усталость).

**ФА — это здоровье на протяжении всей жизни и независимость до глубокой старости.**



## Как и сколько нужно заниматься физической активностью?

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий ФА. Основным источником ФА является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.

Наилучший вид физических занятий для тренировки сердечно-сосудистой системы — аэробная ФА, продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

- Следует заниматься теми видами ФА, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий.
- Сначала лучше воздержаться от слишком интенсивных или несвойственных вашему образу жизни занятий.

## Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной ФА не менее 150 минут в неделю, или интенсивной ФА не менее 75 минут в неделю, или эквивалентным сочетанием видов ФА.

- Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут. Виды ФА могут быть различными, от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.
- Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная ФА продолжительностью не менее 45–60 минут.
- Для укрепления костей необходимы специальные виды ФА, создающие нагрузки на костную структуру.



## Что такое низкая, умеренная и интенсивная физическая активность?

По интенсивности энергетических затрат ФА классифицируется на три уровня: низкий, умеренный и интенсивный.

- Низкая ФА соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи.
- Умеренная ФА — это уровень ФА, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.
- Интенсивная ФА — это уровень ФА, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.



### 3. Рекомендации по правильному питанию детей с избыточной массой тела и ожирением.

Не расстраивайтесь,  
если не получится  
быстро перестроиться  
на новый рацион питания.

Радуйтесь тому,  
что у вас получается!



Даже незначительные  
изменения в образе жизни  
оказывают положительный  
эффект на здоровье  
вашего ребенка.



Желаем вам здоровья!



**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



**Рекомендации  
по правильному  
питанию  
для детей  
с избыточной массой тела  
и ожирением**



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

## Можно ли помочь ребенку справиться с избыточным весом?



Конечно, можно!

Но главные люди, которые могут помочь, — это его семья!

**Почему развивается ожирение?** В 99% случаев это нарушение равновесия между тем, что ест ваш ребенок, и его физической активностью.

**Для чего нужна еда?** Еда нужна для того, чтобы получать питательные вещества, благодаря которым ребенок растет, развивается, формируется правильный иммунитет. К этим веществам относят белки, жиры и углеводы.

**Белки** необходимы для построения клеток организма, они должны составлять 15–20% от килокалорий, потребляемых за сутки. **Белки** — это мясо, сыр, яйца и т.д.

**Жиры** нужны для запаса энергии, выработки гормонов. Их должно быть не более 25–30%.

**Углеводы** — это основа рациона (50–55%), они являются основным источником энергии.

**Легкоусвояемые углеводы** (сладости, сладкие напитки) быстро попадают в организм ребенка, при этом вырабатывается столько энергии, сколько в данный момент не требуется, и лишняя энергия превращается в жир. **Полезны медленноусвояемые углеводы:** овощи, крупы.

К углеводам относят также клетчатку и пектин. Эти углеводы не всасываются в кровь (не используются для энергетической функции организма), они выводятся из организма, при этом забирая с собой лишний холестерин, тяжелые металлы и прочие вредные вещества, и, кроме того, уменьшают чувство голода. Они содержатся в пшеничных отрубях, ягодах, бобах, крупах, фруктах. Если вы даете ребенку каждый день продукты с высоким содержанием клетчатки и пектинов, вы не только способствуете его похудению, но и укрепляете его иммунитет, улучшаете пищеварение, снижаете вредное влияние факторов окружающей среды на вашего ребенка!

**Рекомендовано:** курица, телятина, индейка, нежирные сорта рыбы (минтай, камбала, налим, хек, треска, судак, окунь, щука, горбуша), морепродукты — креветки, кальмары и т. д. (кроме крабовых палочек!); творог 0–5% жирности (нежирный творог содержит больше полезного белка); молоко 0–2,5%, кефир 1%, биокефир (помните, что кефир, молоко, йогурты и пр. — это не вода, а еда, ими не утоляют жажду, их едят); грибы; фрукты: особенно яблоки, цитрусовые (кроме см. исключить), овощи (кроме картофеля).

**Исключить:** свинину, печеночные паштеты, колбасные изделия, сыры более 20% жирности, творог 18% жирности, сливки, сметану 15% и более жирности, майонез (его можно заменить на грюгье, менее калорийные заправки: сметана 10%, биокефир, 1% кефир, для заправки салата достаточно 1 чайной ложки растительного масла, разбавленного с лимонным/апельсиновым соком, и/или бальзамическим уксусом); консервы в масле, белый хлеб и любой хлеб, в составе которого есть мука пшеничная высшего сорта, сливочное масло (не более 3–5 граммов в день), соки (даже если на них написано: «100% сок, не содержит сахара»: 1 стакан любого сока (кроме свежевыжатого) содержит минимум 5 чайных ложек сахара!), сладкие газированные напитки, картофель жареный, пюре, чипсы, соленые орехи, бананы, виноград, финики.

**Желательно исключить:** шоколад, сдобу, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты, т. к. они содержат одновременно жиры и углеводы в большом количестве.

**Ограничить** (т. е. употреблять не чаще 1–2 раз в неделю по одной порции): говядину, субпродукты, жирные сорта рыбы (семга, осетрина, форель, скумбрия, мойва, сайра, селедка, икра), яйца, сыры 10–20% жирности, творог 9% жирности, сметана 10% жирности, молоко 3–6%, кефир 3,5%, йогурты более 2% жирности, хлеб из обдирной (обойной, 1 сорта и пр. муки), картофель (отварной целиком или запеченный).

**Вредные привычки семьи, способствующие развитию ожирения у ребенка (и взрослых):**

- **Привычка заедать стресс.** Не утешайте детей покупкой сладостей!
- **Привычка есть перед телевизором** усиливает пищеварение при включении телевизора; кроме того, не стоит забывать о губном воздействии рекламы нездоровых продуктов питания.
- **Привычка есть слишком калорийные продукты, питаться однообразно.**
- **Привычка игнорировать повод у ребенка.** Если ребенок отказывается есть полезную еду, это не повод кормить его вредной. Обсудите с ребенком возможные альтернативы. Найдите вместе несколько рецептов, которые понравятся всем!
- **Привычка переедать на ночь и нерегулярно питаться в течение дня.** Если еда поступает в организм с большими перерывами, он начинает запасать больше энергии с каждого приема пищи. Поэтому, если днем есть мало, а на ночь наесться, то вес будет увеличиваться. Обязательно надо завтракать (съесть хотя бы йогурт) и перекусывать в течение дня.
- **Привычка перекусывать между основными приемами пищи.**

**Полезные правила:**

- Дома не должно быть еды на виду, в доступных местах.
- Начинайте обед с супа, перед едой можно дать ребенку стакан несладкой жидкости или воды.
- Не посещайте ресторанов фаст-фуда.
- Растительное масло тоже надо ограничивать, потому что оно высококалорийно. Для этого вместо жарки полезно тушить, варить, запекать в фольге, в духовке, использовать гриль, микроволновку, пароварку. При приготовлении супов не надо обжаривать овощи.
- Подберите ребенку спортивную секцию, которую он будет посещать с удовольствием.

# 4. Правильное питание ребенка – здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.



Будьте здоровы!



**АМИ** национальное агентство  
медико-социальной информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Правильное  
питание  
ребенка-  
здорово  
и здорово!



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр  
профилактической медицины» Минздрава России

## Правильное питание ребенка — здороВо и здОрово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

### Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

*Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.*

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



### Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — 4–5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежутки между ними составляли не более 4,5 часов.

*Перекус — за и против?*

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.



### Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

*Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и buffet.*

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



# 5. Как оградить ребенка от вредных привычек.

## Дети — пассивные курильщики



- Пассивное или активное курение во время беременности может привести к ее прерыванию или появлению серьезных нарушений внутриутробного развития ребенка;
- на 28% повышается риск мертворождения и смертности новорожденных;
- риск рождения ребенка с низким весом в два раза больше, чем у некурящих;
- происходит недостаточное образование молока.



У детей — пассивных курильщиков существенно снижается иммунитет.

Они чаще:

- болеют респираторными заболеваниями;
- страдают заболеваниями среднего уха;
- страдают хроническими бронхитами;
- страдают от бронхиальной астмы



Курение одного и, особенно, обоих родителей увеличивает в несколько раз вероятность курения ребенка в будущем.



Желаем Вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



# КАК оградить ребенка от вредных привычек?



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

## Первые признаки знакомства подростка с наркотиками

### Изменения во внешнем виде:

- бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;
- неестественно расширенные или суженные зрачки;
- расчесы на коже.

### Изменения настроения:

- немотивированная смена настроения;
- апатия;
- внезапные приступы агрессивности.

### Изменения поведения:

- продолжительный сон;
- приступы сильного голода;
- изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих контактов с взрослыми членами семьи;
- изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.

## Что делать, если вы заметили тревожные признаки?

- Спокойно и доброжелательно поговорите с подростком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попросите объяснить происходящее.
- Если опасения остаются, обратитесь за помощью в подростковый наркологический кабинет. Там можно получить профессиональную консультацию, сделать анализ. Такая помощь может быть оказана анонимно.

## Между прочим:

*Около 60% родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители признаются, что уже давно замечали нелады, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее правдоподобные объяснения происходящего.*

## Как уберечь ребенка от знакомства с алкоголем?



Постарайтесь, чтобы маленький ребенок не был свидетелем взрослых застолий.

Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание — используйте конкретные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.

Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.

Помогите ребенку интересно и содержательно организовать свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.

Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.

# 6. Факты о диспансеризации и диспансерном наблюдении.

## Что такое диспансерное наблюдение?

**Диспансерное наблюдение** – это комплекс мероприятий, направленный на предупреждение прогрессирования имеющихся заболеваний, снижение риска их развития и осложнений, в том числе и опасных для жизни.

**Диспансерное наблюдение** проводится участковым врачом или врачом-специалистом при наличии хронических заболеваний или в отделении (кабинете) медицинской профилактики, или центре здоровья при высоком и очень высоком риске сердечно-сосудистых заболеваний.

**Диспансерное наблюдение** включает периодические активные посещения врача, т. е. профилактические, при которых врач проводит контрольные проверки состояния здоровья и при необходимости назначает лечение.

**Диспансерное наблюдение**, также как и диспансеризация проводится для пациентов бесплатно.

## Важно знать!

Если врач определил необходимость диспансерного наблюдения, его эффективность во многом зависит от самого пациента. Если человек не пренебрегает советами врача, регулярно проходит контрольные проверки состояния здоровья, выполняя все назначения, то риск заболеваний и их осложнений, в том числе и опасных для жизни, снижается.

**Диспансерное наблюдение** позволяет оценить достижение так называемых целевых значений, в частности, уровня артериального давления, холестерина и глюкозы крови; выполнение врачебных назначений; необходимость проведения дополнительного исследования; определить показания по изменению схемы лечения.

**Забота о здоровье** – это не только задача медицинских работников. От того, какой образ жизни мы ведем, какие имеем поведенческие привычки (курение, алкоголь, сидячий образ жизни, неправильное питание и др.), зависит не только риск развития заболеваний, но и наше профессиональное и жизненное долголетие.

Именно проблемам профилактики и улучшения качества жизни, связанного со здоровьем, и посвящены мероприятия, организуемые в рамках диспансеризации и диспансерного наблюдения.



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** Российское агентство  
медико-социальной информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



## Факты о диспансеризации и диспансерном наблюдении



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

## Зачем нужна диспансеризация?

Многие хронические заболевания на ранних стадиях протекают бессимптомно, поэтому, чем раньше выявить начальные проявления болезни или риск их развития, тем успешнее будет лечение.

Именно для этих целей и проводится диспансеризация, которая, помимо раннего выявления болезней и их факторов риска, обеспечивает проведение необходимых лечебных и профилактических мер и, при необходимости, длительное диспансерное наблюдение.

## Кто подлежит диспансеризации?

Диспансеризация проводится один раз в три года, начиная с 21 года.

Если в текущем году ваш возраст делится на «3», то есть вам 21, 24, 27, 30, 33 года и т. д., тогда вам необходимо пройти диспансеризацию.

Если ваш возраст на «3» не делится, то вы можете пройти профилактический осмотр по сокращенной программе.

## Основные задачи диспансеризации

1. Выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности, к которым относятся:

- сердечно-сосудистые заболевания, прежде всего, ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания;
- некоторые злокачественные новообразования;
- сахарный диабет;
- хронические болезни органов дыхания, туберкулез.

2. Выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний:

- повышенного уровня артериального давления, холестерина, глюкозы;
- курения;
- пагубного потребления алкоголя;
- нерационального питания;
- низкой физической активности;
- избыточной массы тела или ожирения.

3. Проведение профилактического консультирования граждан с высоким сердечно-сосудистым риском и с факторами риска, что позволит снизить вероятность развития заболеваний и их осложнений.

4. При необходимости — назначение лечения, дополнительного обследования и постановка на диспансерное наблюдение.



## Где можно пройти диспансеризацию?

Диспансеризацию можно пройти в поликлинике по месту жительства, работы, учебы. Там также можно получить подробную информацию о том, как подготовиться к диспансеризации, когда и куда прийти.

## Диспансеризация проводится в два этапа:

— 1-й этап включает простые, но информативные методы обследования, на основании которых ваш участковый врач определит риск заболеваний и группу здоровья, и, при необходимости, направит на второй этап диспансеризации. Объем обследований первого этапа зависит от возраста.

— 2-й этап включает инструментальные или лабораторные методы, которые назначаются врачом-терапевтом с целью дополнительного обследования, уточнения группы здоровья и диагноза, назначения лечения при необходимости, а также углубленное профилактическое консультирование.

## Как пройти диспансеризацию работающему человеку?

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

## Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации?

— Для прохождения диспансеризации желательно прийти в поликлинику утром, натощак.

При себе иметь паспорт и медицинский страховой полис.

Если вы в последние 12 месяцев обследовались у врача, возьмите подтверждающие документы — эти результаты могут быть учтены при прохождении диспансеризации.

— Как подготовиться и правильно собрать пробы мочи и кала для анализа, чтобы избежать неверных результатов, вам объяснят в поликлинике.

## Группы здоровья. Что это означает?

По результатам диспансеризации врачом устанавливается группа здоровья.

— 1 группа здоровья обозначает отсутствие хронических заболеваний, подлежащих диспансерному наблюдению при низком или умеренном сердечно-сосудистом риске.

Всем гражданам проводится профилактическое консультирование по здоровому образу жизни.

— Ко 2-й группе здоровья относятся граждане, у которых также нет хронических заболеваний, подлежащих диспансерному наблюдению, но имеется высокий или очень высокий сердечно-сосудистый риск. Таким пациентам проводится углубленное профилактическое консультирование по факторам риска, мероприятия по снижению риска под контролем медицинских работников отделений (кабинетов) медицинской профилактики или центров здоровья.

— 3 группа здоровья — имеются хронические заболевания, проводится необходимое лечение, снижение риска осложнений, диспансерное наблюдение с определенной периодичностью по назначению врача. Таким пациентам также обязательно проводится углубленное профилактическое консультирование — индивидуальное или групповое (посещение школ для пациентов).