

# Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



**TAKZDOROVO.RU**

# **Информационный портал по здоровому образу жизни**

**ЗОЖ55**



# ИНДЕКС ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗОЖ



СОБЛЮЖДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ, СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

**НОРМАЛЬНОЕ  
(НЕ БОЛЕЕ 5 Г В СУТКИ)  
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
НЕ БОЛЕЕ 168 Г ЧИСТОГО  
ЭТАНОЛА В НЕДЕЛЮ ДЛЯ  
МУЖЧИН И НЕ БОЛЕЕ  
84 Г ДЛЯ ЖЕНЩИН**



**5 ВАЖНЫХ  
КОМПОНЕНТОВ,  
НЕОБХОДИМЫХ  
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

**ОТСУТСТВИЕ  
КУРЕНИЯ**



**ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ  
ЕЖЕДНЕВНО  
НЕ МЕНЕЕ 400 Г**



**АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ (НЕ МЕНЕЕ  
150 МИН УМЕРЕННОЙ ИЛИ 75 МИН  
ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
НАГРУЗКИ В НЕДЕЛЮ)**





## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ И ПЕРИОДИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья работников, своевременным выявлением начальных форм профессиональных заболеваний, ранних признаков воздействия вредных или опасных производственных факторов на состояние здоровья работников.

- **Биомикроскопия глаза и визометрия** (катаракта, глаукома, поражение зрительного нерва)
- **Тональная пороговая аудиометрия** (отиты, тугоухость)
- **Исследование функции вестибулярного аппарата** (нарушение моторики, работы мозжечка и пр.)
- **Паллестезиметрия** (вибрационная болезнь, невриты, миозиты)
- И другие...



**ВСЕ ВИДЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ  
МЕДИЦИНСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ  
НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И НЕ  
ИСКЛЮЧАЮТ ДРУГ ДРУГА!**

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ



Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний (болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические болезни легких), факторов риска этих заболеваний.

- **ЭКГ сердца** (болезни сердца и сосудов)
- **ФГДС** (язвы, гастриты, дуодениты, рак желудка)
- **Визуальный осмотр** (рак видимых локализаций)
- **Маммография** (рак груди)
- **Анализ крови на глюкозу, холестерин, гемоглобин** (сахарный диабет, атеросклероз, анемия)
- **Измерение АД** (артериальная гипертония)
- **Флюорография и КТ** (бронхиты, рак легких)
- **Кал на скрытую кровь и колоноскопия** (полипозы, колиты, рак прямой и ободочной кишки)
- **Определение простат - специфического антигена крови** (аденома простаты, рак простаты)
- **Цитологическое исследование мазка с шейки матки** (рак шейки матки)
- И другие...







# ЗДОРОВЬЕ - В ПРИОРИТЕТЕ!

**ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ХНИЗ) ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ИНВАЛИДНОСТИ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РФ**



**ХНИЗ** - болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. К основным типам относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

50% вклада в развитие данных заболеваний вносят основные 7 факторов риска: курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение

## ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

### 1 ЗНАТЬ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

(уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии)



### 2 РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



### 3 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ



### 4 НЕ КУРИТЬ



### 5 ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ:

- Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха)
- Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций)
- Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых и для обеспечения организма клетчаткой
- Снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов)
- Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и сладости)



### 6 БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ:

- Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности
- Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут
- Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для получения дополнительных преимуществ для здоровья
- Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки 5-7 раз в неделю, анаэробные 2-3 раза в неделю)



ТАК ЗДОРОВО



# ЛУЧШАЯ ТАКТИКА – ПРОФИЛАКТИКА: КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## ЗНАЙТЕ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

(уровень холестерина в крови, артериального давления, глюкозы в крови, а также индекс массы тела и окружность талии)



## РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ

НЕ КУРИТЕ



## ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ:

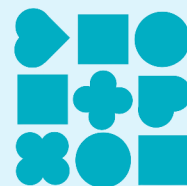
- Ограничьте потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха)
- Увеличьте потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций), продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой
- Снизьте потребление насыщенных жиров и откажитесь от потребления трансжиров
- Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов)
- Ограничьте потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, кондитерские изделия и др. сладости)



## БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ:

- Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности
- Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут
- Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья
- Рекомендуются чередование силовых и аэробных нагрузок

# ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА В 2026 ГОДУ!



ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ПИТЬ ДОСТАТОЧНО  
ВОДЫ В ДЕНЬ



ПРОГУЛКА  
НА СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ



400 Г. ОВОЩЕЙ  
И ФРУКТОВ



10 ТЫС. ШАГОВ  
В ДЕНЬ



1 ЧАС ДО СНА  
БЕЗ ГАДЖЕТОВ



ЛОЖИТЬСЯ В  
ОДНО ВРЕМЯ



7-8 ЧАСОВ СНА



TAKZDOROVU.RU

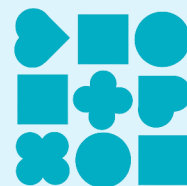


Областной центр  
общественного здоровья  
и медицинской  
профилактики





# ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА В 2026 ГОДУ!



ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ПИТЬ ДОСТАТОЧНО  
ВОДЫ В ДЕНЬ



ПРОГУЛКА  
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



400 Г. ОВОЩЕЙ  
И ФРУКТОВ



10 ТЫС. ШАГОВ  
В ДЕНЬ



1 ЧАС ДО СНА  
БЕЗ ГАДЖЕТОВ



ЛОЖИТЬСЯ  
В ОДНО ВРЕМЯ



7-8 ЧАСОВ СНА



TAKZDOROVU.RU

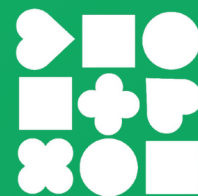


Областной центр  
общественного здоровья  
и медицинской  
профилактики





# 30 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ



|                                                                                  |                                                                       |                                                                          |                                                                 |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>~ 0,5 кг</b><br>овощей и фруктов в день<br>                                   | <b>от 1,5 л</b><br>жидкости в день, в основном за счет воды<br>       | <b>от 30 мин</b><br>в день тренируем сердце (ходьба, пробежка, вело)<br> | <b>~10 тыс</b><br>шагов в день по шагомеру<br>                  | <b>от 2 раз</b><br>в неделю едим рыбу<br>                           |
| <b>НЕТ</b><br>фастфуду, колбасе, сосискам<br>                                    | <b>НЕТ</b><br>замороженным полуфабрикатам: пицце, мучному<br>         | <b>НЕТ</b><br>фабричным десертам, тортам, сладостям<br>                  | <b>НЕТ</b><br>маргарину, сливкам для кофе, попкорну<br>         | <b>НЕТ</b><br>сладким напиткам, газировкам<br>                      |
| <b>ДА</b><br>перекусу из овощей, фруктов, орехов, ягод<br>                       | <b>ДА</b><br>продуктам без сахара и соли (см. состав на упаковке)<br> | <b>ДА</b><br>маложирным молочным и мясным продуктам<br>                  | <b>ДА</b><br>растительному маслу вместо животного жира<br>      | <b>ДО 25 г</b><br>сахара, глюкозы, фруктозы в день<br>              |
| <b>ВМЕСТО</b><br>фритюра и жарки тушим, варим, запекаем, готовим на гриле<br>    | <b>ВМЕСТО</b><br>соли - сок лимона и специи<br>                       | <b>ВМЕСТО</b><br>лифта идем по лестнице пешком<br>                       | <b>ВМЕСТО</b><br>короткой поездки на автобусе - пройтись<br>    | <b>ВМЕСТО</b><br>отдыха в кафе - прогулка по городу<br>             |
| <b>ДА</b><br>регулярному сну от 7 до 9 часов в день<br>                          | <b>ДА</b><br>благодарности в мыслях родным, друзьям, коллегам<br>     | <b>ДА</b><br>здоровому отдыху на природе с друзьями и родными<br>        | <b>ДА</b><br>перерывам с ходьбой вместо перекуров на работе<br> | <b>ДА</b><br>утренней зарядке, разминке суставов<br>                |
| <b>ЕСЛИ</b><br>макароны, то из твердых сортов, если хлеб, то цельно-зерновой<br> | <b>МЕНЬШЕ</b><br>пива и другого алкоголя<br>                          | <b>НЕТ</b><br>сигаретам, электронным в том числе<br>                     | <b>СЛЕДИМ</b><br>за давлением и уровнем холестерина<br>         | <b>КОНТРОЛИРУЕМ</b><br>вес, окружность талии, индекс массы тела<br> |

ДОБАВЛЯЙ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ПО ЗДОРОВОЙ ПРИВЫЧКЕ  
НА ВЫБОР - НЕ ЗАМЕТИШЬ, КАК СОВЕРШИШЬ ЧУДО!

ОТМЕЧАЙ ГАЛОЧКОЙ ТЕ, КОТОРЫЕ ДОБАВЛЯЕШЬ. 30 НОВЫХ ПРИВЫЧЕК - 30 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ!

