

О ВАЖНОСТИ СВОЕВРЕМЕННОГО ПРОХОЖДЕНИЯ СКРИНИНГА



• Раннее выявление заболеваний

Скрининговые тесты обнаруживают заболевания на ранних стадиях, когда симптомы еще не проявились.

• Предупреждение прогрессирования

Раннее обнаружение позволяет предотвратить развитие заболеваний, увеличивая шансы на полное выздоровление.

• Снижение риска осложнений

Регулярный скрининг помогает избежать осложнений, таких как сердечно-сосудистые болезни, рак и диабет.

• Экономическая эффективность

Раннее лечение дешевле и эффективнее, чем лечение запущенных стадий заболеваний.

• Улучшение качества жизни

Раннее выявление помогает сохранить здоровье, уменьшить инвалидность и улучшить повседневную активность.



Регулярный скрининг позволяет обнаружить и вылечить заболевания на ранних стадиях и способствует продлению жизни.

Рекомендации по скринингу на раннее выявление заболеваний среди целевой группы населения:

- Мужчины и женщины 30–70 лет каждые 2 года скрининг на артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, глаукому и поведенческие факторы риска.
- Женщины 30–70 лет каждые 4 года скрининг на рак шейки матки.
- Женщины 40–70 лет каждые 2 года скрининг на рак молочной железы.
- Мужчины и женщины 50–70 лет каждые 2 года скрининг на колоректальный рак.
- Декретированные и иммунокомпрометированные не реже одного раза в 6 месяцев скрининг на вирусные гепатиты В и С.

**СВОЕВРЕМЕННЫЙ СКРИНИНГ –
ВАШ КЛЮЧ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!**

ПРОФИЛАКТИКА НЕУМЫШЛЕННОГО ОТРАВЛЕНИЯ



Отравление химическими веществами происходит, когда токсичные химикаты попадают в организм через дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт или кожу

ПРИЧИНЫ ОТРАВЛЕНИЯ:

- Вдыхание паров или аэрозолей токсичных веществ
- Проглатывание химикатов
- Контакт с кожей

СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ:

- Кашель, одышка, раздражение дыхательных путей
- Тошнота, рвота, диарея, боль в животе
- Раздражение кожи, сыпь или ожоги
- Головная боль, головокружение, судороги
- Слабость, повышенное потоотделение, изменение цвета кожи



ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ОТРАВЛЕНИЯ?

- Если химическое вещество попало на кожу или в глаза, промойте обильным количеством воды. Если вещество было вдохнуто, выйдите на свежий воздух.
- Промойте глаза или кожу под струей воды в течение не менее 15 минут.
- Если вещество попало внутрь, не вызывайте рвоту без указания врача. Пейте воду или молоко, если это указано в инструкции.
- Немедленно вызывайте скорую помощь или обратитесь в ближайшую больницу. Укажите название вещества и симптомы

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОТРАВЛЕНИЯ?



Храните химические вещества в недоступных для детей местах, в оригинальных упаковках и при необходимости используйте защитные меры



При работе с химическими веществами носите защитную одежду, перчатки и маски



Регулярно проветривайте помещения, особенно если используете чистящие средства или химикаты



Всегда читайте и следуйте инструкциям на упаковке химических средств

ПОМНИТЕ: БЫСТРАЯ РЕАКЦИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНЬ!

ПАДЕНИЯ С ВЫСОТЫ – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



01

Успокойте пострадавшего, если он в сознании.

Не пытайтесь поднять пострадавшего и удержите его от самостоятельных попыток встать или двигаться. Положение тела и конечностей должно быть таким, как вы его обнаружили.

02

Если человек без сознания необходимо **проверить наличие пульса, проходимость дыхательных путей** и предупредить западение языка и захлебывание рвотными массами.

03

Осмотрите пострадавшего (стараясь не двигать части тела и не изменять их положение) на наличие кровотечений и примите меры для их остановки при обнаружении.

04

Зафиксируйте голову пострадавшего ладонями, либо обложите ее рулонами из одежды, мягких материалов, мешками с землей или песком для предупреждения движений шеей. В таком положении пострадавший должен находиться до прибытия скорой помощи.



05

Укройте пострадавшего для предупреждения переохлаждения или перегревания. Постоянно находите с ним рядом, контролируя его состояние (пульс, дыхание, реакции, движения, рвота) до прибытия скорой помощи.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ



Ожоги бывают термические, химические и электрические.

Первая доврачебная помощь при возникновении термического ожога легкой степени.

Ожоги легкой степени (поверхностные ожоги верхних слоев кожи):

1. Немедленно устраняем фактор повреждения.
2. Охлаждаем пострадавший участок тела в течение 10–15 минут под прохладной проточной водой.
3. Аккуратно осушаем кожу вокруг ожога чистыми сухими салфетками.
4. Накладываем сухую стерильную повязку и вызываем бригаду скорой медицинской помощи.



При ожогах тяжелой степени (наиболее серьезный тип ожогов, который затрагивает все слои кожи и ткани):

Необходимо прикрыть обожженную часть чистой влажной повязкой. Чем дольше не принимаются меры первой медицинской помощи, тем серьезнее будет травма человека.

Уточнить характер ожога (ожог пламенем, горячей водой, химическими веществами и т.д.), а также площадь и глубину. Пострадавшего завернуть в чистую простыню и срочно доставить в больницу.

ВАЖНО

Никогда не смазывайте ожоги маслом, салом или любым другим жиром, включая жирные кремы.

Нельзя прокалывать пузыри, оставшийся от ожогов – так вы рискуете занести инфекцию.

Профилактика ожогов

- Не переносить горячие жидкости и пищу над теми местами, где находится человек.
- Не приближаться слишком близко к открытому огню.
- При готовке на плите включать дальние конфорки.
- Не откладывать починку неисправных электрических розеток и вилок.
- Не использовать приборы с неисправной проводкой.

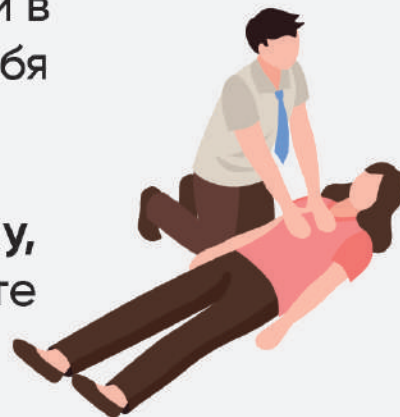
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ



ЕСЛИ ВЫ ОСОЗНАЕТЕ, ЧТО КТО-ТО ТОНЕТ:

1. Вытащите его как можно быстрее, но ни в коем случае не подвергайте себя опасности.

2. Оказавшись на суше, уложите на спину, запрокиньте голову назад и откройте дыхательные пути.



3. Если человек не дышит, начните спасательные или реанимационные мероприятия.

Искусственное дыхание: для взрослых начните с 30 надавливаний на грудную клетку, затем сделайте 2 глубоких вдоха.



Для ребенка или младенца: начните с 5 вдохов, затем сделайте 30 надавливаний-вдохов по 2 раза. Надавливайте быстро, сильно и продолжайте до приезда службы спасения.

4. Если человек начнёт приходить в сознание, быстро переведите его лицом вниз в спасительное положение. Продолжайте проверять, дышит ли он.



5. Убедитесь, что вы позвонили в службу спасения.

ПРОПАГАНДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Здоровое, сбалансированное питание является важной частью поддержания хорошего здоровья и может помочь вам чувствовать себя наилучшим образом.

- **Используйте растительные масла** (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов

- **Ешьте разные цельнозерновые продукты** (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис)

- Избегайте употребление продуктов, содержащих **максимальное количество транс-жиров**

- **Употребляйте больше овощей и фруктов**



- Выбирайте **рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты**

- **Пейте достаточное количество жидкости**



Избыток насыщенных жиров может увеличить уровень холестерина в крови, что **повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.**



Регулярное употребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара **повышает риск ожирения, сахарного диабета и зубного кариеса.**



Употребление большого количества соли может привести к повышению вашего кровяного давления, что увеличивает риск сердечных заболеваний или инсульта. **Рекомендуемая ВОЗ суточная норма употребления соли 5 грамм.**

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



По данным ВОЗ недавнее исследование показало, что недостаток физической активности наблюдается почти у 1,8 млрд человек, что составляет примерно треть (31%) взрослого населения планеты.

Физическая активность благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем:

- снижается смертность от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижается заболеваемость гипертонией, раком отдельных локализаций, диабетом 2-го типа;
- снижаются симптомы тревоги и депрессии;
- улучшаются умственные способности и сон;
- снижается лишний вес.



Более
300 минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой

или



Более
150 минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой

либо аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов

ЗАМЕНИТЬ НА

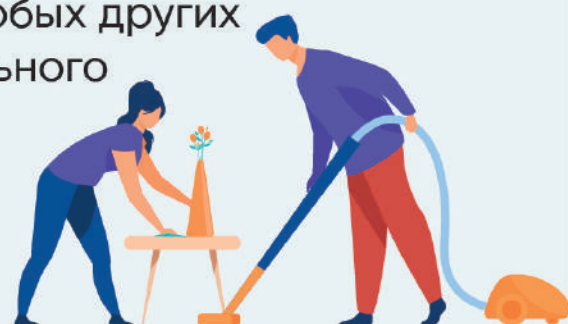
занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)

Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше.

Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении

(ходьба, езда на велосипеде и любых других малых колесных видах персонального транспорта и велосипеде),

а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.





ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Здоровый образ жизни – нормальное артериальное давление.

- **Поддержание здорового образа жизни**

Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и поддержание здорового веса способствуют снижению риска гипертонии.



- **Сокращение потребления соли** в пище помогает снизить артериальное давление.

- **Сокращение употребления алкоголя или отказ от алкоголя** также снижает риск гипертонии.



- **Отказ от курения**

Курение повышает риск развития гипертонии. Необходимо бросить курить и избегать воздействия табачного дыма, чтобы предотвратить развитие этого заболевания.



- **Контроль уровня стресса**

Эффективные методы релаксации, такие как медитация, йога или глубокое дыхание помогут снизить уровень стресса.



- **Регулярные медицинские осмотры**

Регулярные проверки артериального давления помогут выявить повышение давления на ранних стадиях и предпринять меры для его контроля.

Профилактика гипертонии – это ключ к здоровому сердцу и долголетию!

ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ



Около **270 миллионов человек** (или около 5,5% населения мира) употребляли психоактивные препараты, и **около 35 миллионов человек** страдают расстройствами, связанными с употреблением наркотиков.

Во всем мире почти 11 миллионов человек, употребляющих инъекционные наркотики, из которых **1,4 миллиона** живут с ВИЧ и **5,6 миллиона** – с гепатитом С.



Профилактика наркомании

Занимайтесь самообразованием

– узнайте о физических, биологических и социальных последствиях злоупотребления наркотиками



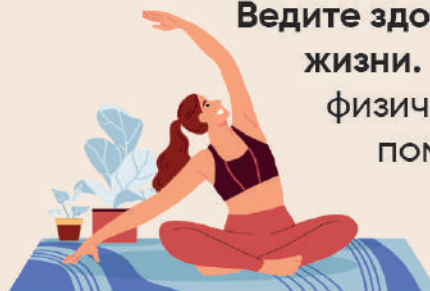
Узнайте о здоровых способах борьбы со стрессом



Любящая семья работает как система поддержки и помогает вам справляться с жизненными трудностями



Ведите здоровый образ жизни. Активность и физическая форма помогают легче справляться со стрессом



Если у вас уже развилась зависимость, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью и лечением вашей проблемы с наркотиками.



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Превентивные меры против рака: ваш путь к здоровой жизни и защите от опасности!

- **Здоровое питание**

Употребляйте больше фруктов, овощей и цельных зерен, ограничивайте обработанные продукты и красное мясо.

- **Поддержание здорового веса**

Избегайте избыточного веса и ожирения для снижения риска различных видов рака.

- **Отказ от курения и алкоголя**

- **Регулярная физическая активность**

Ходьба, езда на велосипеде, работа по дому и любая другая физическая активность.

- **Медицинские осмотры и скрининг**

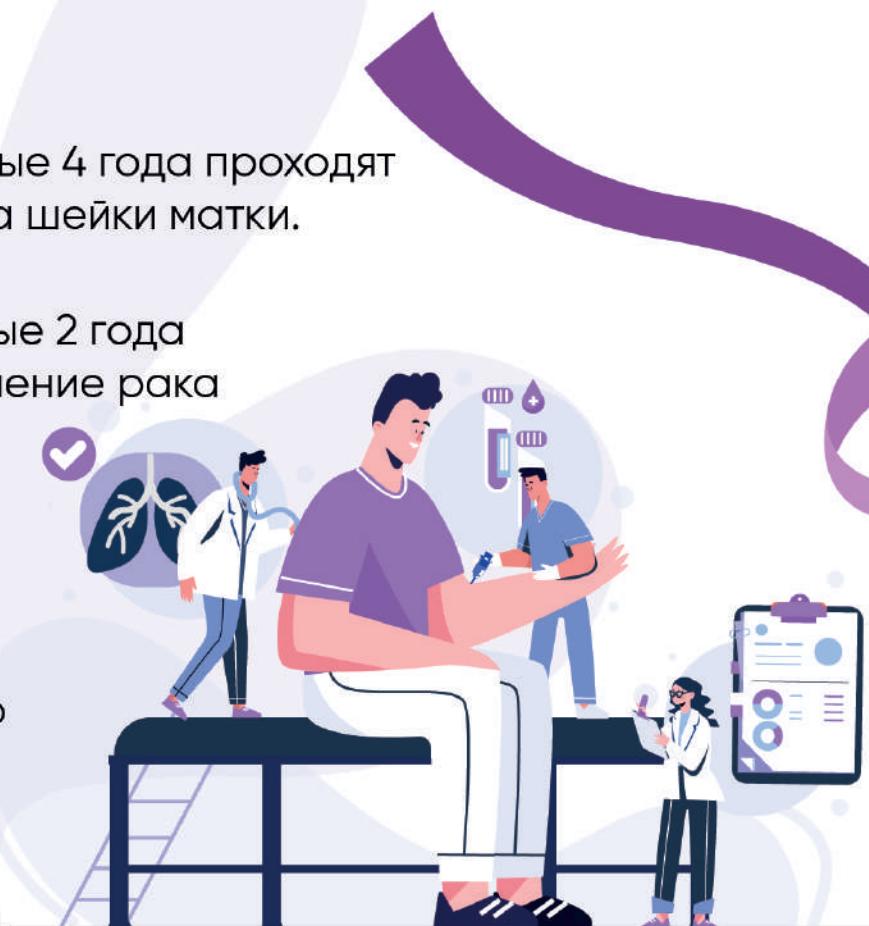
Проходите регулярные осмотры для раннего выявления рака.

Онкоскрининг

- Женщины 30–70 лет каждые 4 года проходят скрининг на выявление рака шейки матки.

- Женщины 40–70 лет каждые 2 года проходят скрининг на выявление рака молочной железы.

- Мужчины и женщины 50–70 лет каждые 2 года проходят скрининг на выявление колоректального рака.



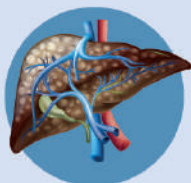
ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



Безопасной формы употребления алкоголя не существует.

Алкоголь содержит этанол – психоактивное и токсичное вещество, способное вызвать зависимость.

Регулярное употребление алкоголя вызывает:



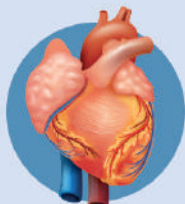
цирроз печени



туберкулёз



психические
расстройства



болезни сердечно-сосудистой
системы, инсульт



самоубийства



рак полости рта,
молочной железы,
колоректальный рак



Травмирующие события:

- насилие, семейные конфликты, безработица
- падения, утопления, ожоги и другое

Важно осознавать, что алкоголизм развивается постепенно, начинаясь с эпизодического употребления алкоголя «по праздникам», по особым случаям и перерастает в хроническое злоупотребление, которое ведёт к полной деградации личности, истощению и разрушению органов и организма в целом.

Откажитесь от употребления алкоголя в пользу вашего здоровья и благополучия:

- занимайтесь спортом, посещайте тренажерный зал, бассейн и другое;
- найдите интересные увлечения;
- найдите круг общения, который поддерживает здоровый образ жизни;
- больше времени проводите с детьми.



ПРОФИЛАКТИКА ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА

По данным ВОЗ ежегодно в результате дорожно-транспортных происшествий обрывается жизнь около

1,19 миллиона человек.

Дорожно-транспортный травматизм является основной причиной смертности детей и

молодежи в **возрасте от 5 до 29 лет.**

от 20 до 50 миллионов человек получают несмертельные травмы, которые во многих случаях приводят к инвалидности.



Соблюдайте правила:



- **Не превышайте скоростной режим** – при боковом столкновении на скорости 65 км/ч риск смертельного исхода для водителей и пассажиров транспортных средств составляет 85%.



- **Используйте мотоциклетные шлемы, ремни безопасности и детские удерживающие системы** – использование детских удерживающих систем снижает риск смертельного исхода среди детей грудного возраста на 71%.



- **Не используйте смартфон при управлении транспортным средством** – использование смартфона при управлении автомобилем ведет к увеличению риска дорожно-транспортных происшествий в 4 раза.

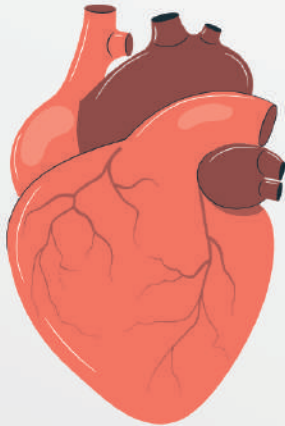


- **Не управляйте транспортным средством в состоянии какого-либо опьянения** – управление автомобилем под воздействием спиртосодержащих напитков и других психоактивных или наркотических веществ ведет к возрастанию риска дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом и серьезного дорожно-транспортного травматизма.

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА



Инфаркт миокарда – острое заболевание, обусловлено гибелью участка сердечной мышцы из-за резкого прекращения кровотока насыщенной кислородом кровью.



Симптомы инфаркта миокарда проявляются по-разному:

- боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки, в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине;
- ощущение нехватки воздуха;
- тошнота или боли в желудке;
- головокружение и холодный пот;
- ощущение безмерной усталости.

Чтобы снизить риск возникновения инфаркта миокарда и предотвратить рецидив, необходимо:



- отказаться от курения;
- прекратить употребление алкоголя;



- питаться сбалансированно (исключить сладости и сахар, фастфуд, газированные напитки, употреблять больше фруктов и овощей);

- заниматься физкультурой;
- избегать хронических стрессов;
- регулярно проходить плановые медицинские осмотры для своевременного выявления и лечения болезней сердца.



**ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА
– ЭТО ПРОФИЛАКТИКА.**

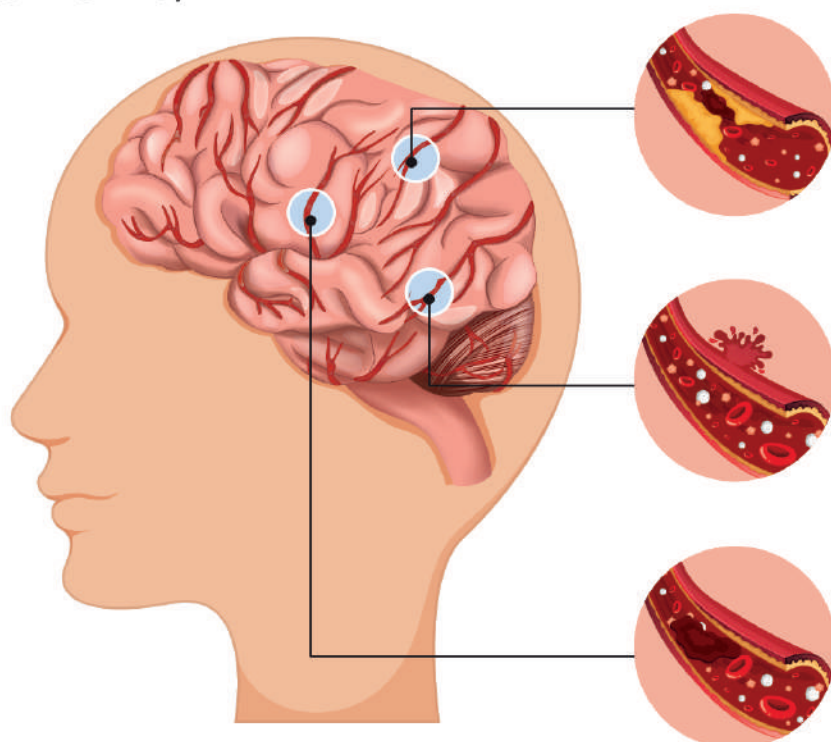
ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА



Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения.

Факторы риска развития инсульта:

- высокое артериальное давление;
- табакокурение и употребление алкоголя;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- недостаточная физическая активность;
- избыточная масса тела.



Защитите себя от инсульта:

- контролируйте артериальное давление;
- следите за уровнем холестерина и глюкозы в крови;
- ограничьте употребление соли, сахара;
- питайтесь правильно, контролируйте массу тела, будьте физически активными;
- откажитесь от курения и алкоголя;
- соблюдайте правила здорового образа жизни.

ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА



Избыток сахара в рационе питания может привести к ожирению, сахарному диабету и заболеваниям сердца.

Согласно рекомендациям ВОЗ, суточная норма потребления сахара составляет 5 % от общей калорийности рациона, что эквивалентно примерно 25 граммам (около 6 чайных ложек) сахара в день для взрослого человека с нормальным индексом массы тела (ИМТ).

Меры профилактики избыточного потребления сахара:



- **Внимательно изучайте этикетки и выбирайте продукты с низким содержанием сахара или без него.**
- Соки, сладкие газированные содержат 40 г., т.е. 10 ч.л., а энергетические напитки содержат большое количество сахара, **заменяйте их на воду**, газированную воду с натуральным вкусом или низкокалорийные напитки.

- Вместо конфет и других сладостей на основе добавленного сахара **употребляйте фрукты**, которые содержат естественные сахара и полезные питательные вещества.



- Вместо десертов и сладостей, включая сухофрукты или цукаты, **употребляйте свежие или замороженные фрукты**, ягоды, орехи.

- **Утоляйте жажду чистой водой**, а не сладкими напитками и соками.

- **Ограничьте употребление** слишком сладких фруктов (бананы, виноград).

- **Откажитесь от фабричных соусов**, например, одна столовая ложка кетчупа содержит около 4 г (примерно одну чайную ложку) сахара.



- При приготовлении выпечки дома, **используйте натуральные ингредиенты** и уменьшайте количество добавляемого сахара или его заменителей, что позволяет контролировать содержание сахара в выпечках.



- **Отслеживайте, сколько сахара вы потребляете** ежедневно, и постепенно снижайте его количество, если это необходимо.

- Если у вас есть проблемы с контролем потребления сахара или вы обеспокоены своим здоровьем, **обратитесь к врачу или диетологу** для консультации и разработки индивидуального плана.

МЕНЬШЕ САХАРА – БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ!!!

ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ



ПОЛЬЗА И ВРЕД СОЛИ



Польза соли для организма

- Помогает поддерживать нужный уровень жидкости в организме
- Помогает переваривать пищу
- Нужна для нормального функционирования нервной системы и сокращения мышц



В чем опасность переизбытка соли?

- Артериальная гипертензия
- Инсульт
- Инфаркт
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Рак желудка



Рекомендуемая норма потребления соли:
5 граммов в день.



75% соли, которую мы съедаем, находятся в готовых продуктах

Скрытые источники соли:

- Фабричные полуфабрикаты
- Консервы
- Соусы и специи
- Колбасы и копчености
- Хлеб и выпечка
- Готовые завтраки

СОЛЬ В МЕРУ – ЗДОРОВЬЕ НАДОЛГО!

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА



Буллинг – это систематическая травля, запугивание и насилие, совершаемое одним или группой людей.

Кибербуллинг – агрессивное поведение в интернете, включая троллинг и запугивание через соцсети и мессенджеры. Решение проблем буллинга и кибербуллинга требует комплексного подхода, включающего родителей, учителей и школьников.

Для защиты ребенка от буллинга и кибербуллинга важно:

- Поддерживать доверительные отношения с ребенком и часто общаться.
- Обсуждать с ребенком темы буллинга и кибербуллинга, обучая его правильным действиям.
- Развивать у ребенка эмпатию и навыки асертивности.
- Сообщать взрослым о случаях травли и искать совместное решение.
- Позволить ребенку отдохнуть от школы после сильного стресса, при необходимости сменить класс или школу.
- Обучить правилам безопасного интернет-общения и настроить приватность в соцсетях.
- Не публиковать в соцсетях личную информацию (адрес, телефон и т.д.)
- Не игнорировать настроение ребенка и поддерживать его.

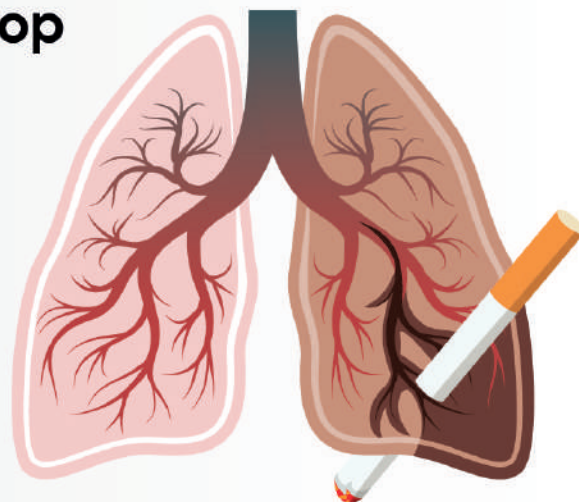


Взрослым важно демонстрировать уважение к личности ребенка и учить его выражать свое мнение и не бояться неудач.

ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)



**Курение – это основной фактор
риска развития ХОБЛ.**



- **Откажитесь от курения**

Избегайте пребывания в помещениях, где курят. Вдыхание дыма от табака увеличивает риск развития ХОБЛ.



- **Следите за гигиеной жилья – частое проветривание, влажная уборка**



- **Вакцинируйтесь**

Вакцинация против гриппа и пневмококковой инфекции снизит риск осложнений у пациентов с ХОБЛ.



- **Повышайте иммунитет**



- **Соблюдайте правила здорового образа жизни**

Активный образ жизни и занятие физическими упражнениями способствует укреплению легких и снижению риска ХОБЛ.

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

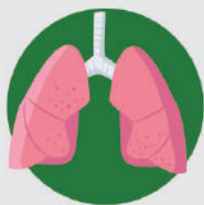


Табак причиняет ущерб здоровью в любом виде, и безопасной дозы табака не существует.

Табак убивает почти половину употребляющих его людей.

Никотиновая зависимость – не просто вредная привычка. Курение наносит непоправимый урон всем внутренним органам и системам и способствует развитию различных заболеваний, в том числе смертельных.

К самым распространенным болезням, возникающим на фоне регулярного курения, относятся:



хронический бронхит
эмфизема легких
легочная недостаточность
рак легких



артрит



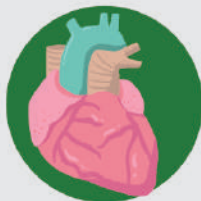
пародонтоз



рассеянный склероз



гастрит, язва желудка



ишемическая болезнь сердца



тромбоз

Электронные сигареты (вейпы), изделия из нагреваемого табака и другие гаджеты не являются альтернативой, чтобы бросить курить!

Профилактические мероприятия предусматривают регулярные **занятия физическими упражнениями (в зале, на воздухе), бег, плавание, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, занятия в фитнес-клубах, туристские походы.**

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА



Диабет – это серьезное хроническое заболевание, развивающееся вследствие нарушения выработки достаточного количества инсулина поджелудочной железой или в случае невозможности организмом использовать выработанный им инсулин.

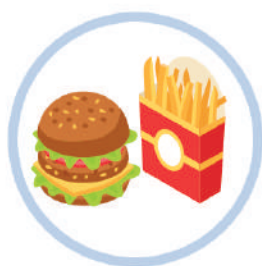
- Существует 2 основных типа сахарного диабета – 1 и 2, при которых в организме наблюдается выраженная инсулиновая недостаточность. Сахарный диабет, возникший у беременной женщины называется гестационным.
- Курильщики на 50% больше склонны к развитию диабета 2 типа.
- Сахарный диабет носит наследственный характер – ему подвержены люди, страдающие ожирением.



Общие признаки наличия сахарного диабета:

- повышенная жажда и учащенное мочеиспускание в ночные часы;
- сухость кожных покровов;
- постоянное чувство голода, необъяснимое снижение массы тела;
- судороги икроножных мышц, покалывание и онемение в конечностях;
- нарушение зрения.

На развитие сахарного диабета влияет ряд факторов, среди них:



нездоровое
питание



ожирение и
лишний вес



вредные
привычки



дефицит физической
активности

Популярные виды физической активности при сахарном диабете:

- Ходьба и бег
- Плавание
- Фитнес и аэробика
- Езда на велосипеде
- Танцы

**УКРЕПЛЯЯ ЗДОРОВЬЕ ВЫ ПРЕДОТВРАЩАЕТЕ
РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА.**

ПРОФИЛАКТИКА ЛУДОМАНИИ



По данным ВОЗ, около 1% населения мира страдает от лудомании. Зачастую лудомания сочетается с алкоголизмом и наркоманией. Спиртное и ПАВ подталкивают игромана к безрассудным и решительным действиям.



Профилактика игромании:

- Избегать азартных игр или ограничивать свое участие в них до безопасного уровня.
- Займитесь каким-то хобби или увлечением, которое приносит радость и интерес, например, спорт, музыка, рисование.

- Посвящайте больше времени семье, друзьям или общественной деятельности, которые дают чувство принадлежности и значимости.



- Обратитесь к психологу или психотерапевту, который поможет разобраться в эмоциях и мыслях, научит справляться со стрессом, тревогой, депрессией и другими негативными состояниями опасного «допинга». Практикуйте различные техники релаксации и саморегуляции: медитация, йога, дыхательные упражнения.

- Поддерживать физическое здоровье и благополучие. Ведите здоровый образ жизни, включающий правильное питание, достаточный сон, регулярную физическую активность и отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Регулярно проходите медицинские осмотры, лечите имеющиеся заболевания или расстройства.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ТРАВМ ЗИМОЙ



Носить обувь желательно на «плоской» подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

Идти желательно как можно медленнее.

Когда вы чувствуете, что теряете равновесие, попробуйте сгруппироваться и присесть, чтобы уменьшить силу удара и высоту падения.

Если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы.

Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

Безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности.

Что делать после падения:

После падения сперва приподнимите голову, пошевелите конечностями, прислушайтесь к своим ощущениям. Поднимайтесь только в том случае, если действительно не чувствуете острой боли.

**ИДЕАЛЬНЫМ РЕШЕНИЕМ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ БУДЕТ
ПОСЕЩЕНИЕ ТРАВМПУНКТА.**

МОЛОДЕЖНЫЕ ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ



Кто мы такие?

Молодёжные центры здоровья – это места, где можно получить медицинскую, психологическую и социально-правовую помощь.

Для кого мы работаем?

Наши услуги доступны для подростков от 10 до 18 лет и молодёжи от 18 до 29 лет.

Какие услуги, помощь и поддержку вы можете получить?

- **Лечебно-профилактическая помощь** гинеколога, уролога, дерматовенеролога.
- **Социально-психологическая помощь** по вопросам общего психического здоровья, психологической поддержки.
- **Консультативная помощь** по вопросам репродуктивного и сексуального здоровья, социально-правовые вопросы.

НАШИ ПРИНЦИПЫ:

- **Доступность** – все услуги бесплатны.
- **Добровольность** – ты сам выбираешь, какие услуги тебе нужны.
- **Доброжелательность** – у нас всегда дружелюбная атмосфера.
- **Доверие** – мы соблюдаем конфиденциальность.

Как нас найти?

Отсканируй QR код:



**ПРИХОДИ К НАМ – ПОЛУЧИШЬ ПОМОЩЬ
И ПОДДЕРЖКУ!**

ВРЕД КАЛЬЯНА



Кальян – прибор, используемый для вдыхания аэрозоля, пара или дыма, возникающих от тления и (или) нагревания табака, не в котором аэрозоль, пар или дым проходят через сосуд с жидкостью.

В табаке для кальяна содержится никотин, который вызывает привыкание и способствует приобщению к курению.

- **Бактерии, содержащиеся в кальяне:** синегнойная палочка, золотистый стафилококк, полный спектр кишечных бактерий, плесневые грибы, дрожжи.

- **Кальяны приносят вред:** посредством обжигающего дыма, смолами, продуктами окисления табака и т.д.



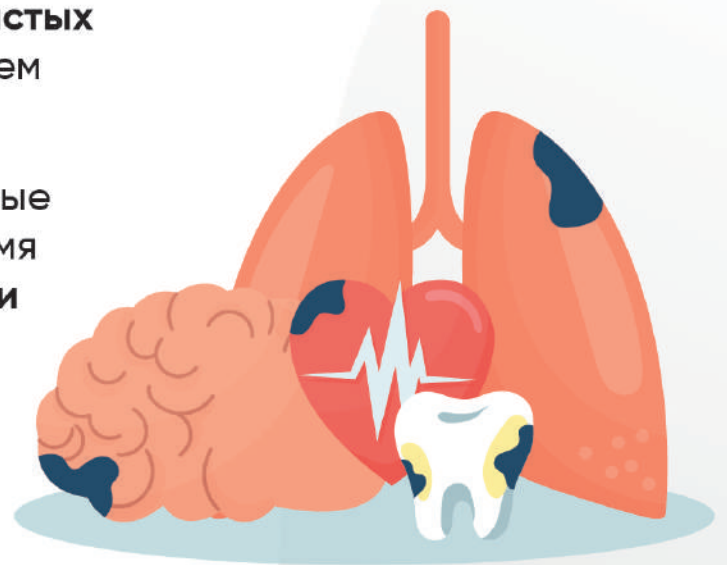
- Типичный сеанс курения кальяна продолжительностью в 1 час включает в себя вдыхание дыма, в 100–200 раз превышающего объем, вдыхаемый одной сигаретой.

- Курение кальяна связано с раком полости рта, пищевода и легких, раком желудка и мочевого пузыря.

- **Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, пародонтоза, проблем психического здоровья.**

- **Дети, рожденные от людей, которые курили кальян каждый день во время беременности, весят при рождении меньше, чем дети, рожденные от тех, кто не курит.**

- **Имеются риски мужского бесплодия.**



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КАЛЬЯНА В ПОЛЬЗУ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



ВРЕД НАСВАЯ

Насвай относится к некурительным табачным изделиям

Насвай содержит смесь измельчённого табака, гидроксида кальция (гидратированная или гашеная известь), зола растений, растительных масел, ароматизаторов и экскрементов животных.

Употребление насвая приводит к:



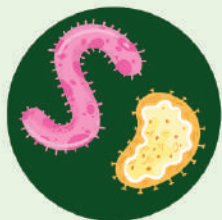
- ожогам слизистых оболочек полости рта, приводящим к хроническим язвам



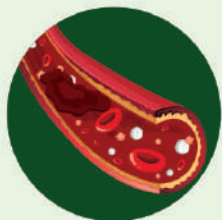
- заболеваниям десен, зубов



- развитию онкологических заболеваний гортани, языка, пищевода, поджелудочной железы и других органов



- развитию инфекционных заболеваний, паразитарных инвазий (в связи с наличием в составе насвая экскрементов животных)



- способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний

В КАЗАХСТАНЕ ЗАПРЕЩЕН ОБОРОТ НЕКУРИТЕЛЬНЫХ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ НАСВАЯ.



О ВРЕДЕ САХАРОСОДЕРЖАНИХ НАПИТКОВ

Факты о сахаросодержащих напитках (СН):

- СН содержат свободные сахара
- СН – это пустые калории, которые не несут пользы для организма
- СН потребляются быстро и в больших количествах
- СН ведут к нездоровому набору веса и повышенному риску ожирения, сахарного диабета, болезням сердца, зубному кариесу, мышечно-скелетным повреждениям, некоторым видам рака



Для сохранения здоровья рекомендуется:

- Поддерживать сниженное потребление свободных сахаров на протяжении жизни.
 - Сократить потребление свободных сахаров до <10% от общего потребления калорий.
 - Обращать внимание на информацию о пищевой ценности на этикетке.
- Вместо СН пить обычную воду, а для вкуса добавлять в неё фрукты или овощи.
 - Родителям необходимо следить за потреблением детьми сладких напитков, так как дети и подростки потребляют их в большем количестве.



ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ



Электронные сигареты (вейпы) – устройства, которые с помощью аккумулятора нагревают жидкость в картриджах с содержанием никотина и других веществ и образуют аэрозоль, вдыхаемый пользователем.

Состав вейпов:

- никотин
- пропиленгликоль
- глицерин
- ацетат витамина E
- формальдегид
- ацетилацетон
- нитрозамины
- диацетил
- свинец
- никель
- хром
- цинк
- ароматизаторы



Потребление вейпов приводит к повреждению:

- сердечно-сосудистой системы
- желудочно-кишечного тракта
- эректильной дисфункции, снижению уровня тестостерона на 50%
- бесплодию
- ожогам и травмам ротовой полости
- повышению тревожности
- снижению концентрации

Профилактика:

- Откажитесь от употребления вейпов.
- Питайтесь правильно.
- Соблюдайте гигиену сна.
- Внедрите постоянный спорт в свою жизнь.



**ВЕЙПЫ ЗАПРЕЩЕНЫ К ОБОРОТУ
В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН.**

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ



ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Многие **болезни возникают от загрязнения атмосферы, плохой питьевой воды, потребления химически обработанных продуктов питания.**

Негативное влияние на здоровье человека оказывает загрязнённая питьевая вода. **Вода может содержать опасные химические вещества, болезнетворные микроорганизмы, бактерии, вызывая тем самым, отравления и инфекционные заболевания.**



Безопасное питание

Надо быть осторожными и с употреблением в пищу сельскохозяйственной продукции. Сельхозпроизводители сейчас применяют большое количество удобрений, стимулирующих рост растений. Это не может благотворно влиять на качество продукции.



Влияние шума на организм человека

Постоянное воздействие сильного шума может привести к снижению слуховой чувствительности, и вызвать другие нарушения – звон в ушах, головокружение, головную боль, повышение усталости, снижение иммунитета; способствует развитию гипертонии, ишемической болезни сердца и других заболеваний.



О чем еще необходимо помнить

При строительстве или ремонте своих домов и квартир желательно покупать экологически чистые материалы, хотя они, безусловно, дороже тех, которые могут нанести вред.



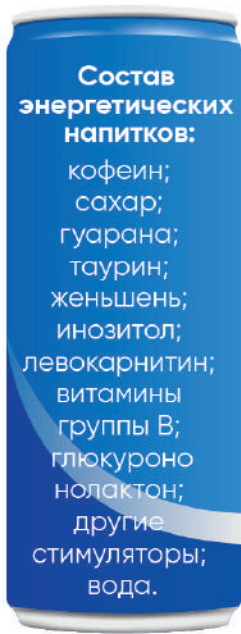
Безопасность окружающей среды

Важно? обращать внимание даже на то, что одеваем. В производстве одежды и обуви сейчас все чаще используют вредные для здоровья материалы.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Чрезмерное употребление энергетических напитков представляет серьезную угрозу для здоровья, приводя к широкому спектру физических, психических и метаболических нарушений.



Долгосрочные последствия:

- ожирение;
- артериальная гипертония, инфаркты;
- сахарный диабет 2 типа;
- депрессивные состояния;
- негативные последствия для развития плода;
- ранний остеопороз и другие

Риски для здоровья:

- формирование стойкой зависимости;
- нарушения сна и бессонница;
- головные боли, головокружение;
- раздражительность, нервозность, тревожные состояния, снижение концентрации;
- повышение кровяного давления, учащение пульса;
- повышение сахара в крови;
- ухудшение здоровья зубов;
- расстройства желудочно-кишечного тракта.

Чтобы снизить риски для здоровья, рекомендуется:

- отказаться от энергетических напитков или ограничить их потребление;
- поддерживать сбалансированное питание;
- полноценный сон;
- выполняйте регулярные физические упражнения;
- энергетические напитки противопоказаны лицам с повышенным артериальным давлением, нарушением сна, проблемами с пищеварением, при беременности;
- не допускайте потребление энергетических напитков детьми и подростками.

В целях защиты здоровья подрастающего поколения в Казахстане с 1 января 2025 года запрещена продажа энергетических напитков лицам до 21 года!

ИСТИННАЯ ЭНЕРГИЯ – ИЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

СОН, ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ РАЦИОНА ТРАНСЖИРОВ



Трансжиры промышленного производства – это ненужные токсичные химические вещества, которые часто встречаются в сладких хлебобулочных изделиях и изделиях жаренных во фритюре.

Они **не являются продуктами здорового питания** и могут привести к развитию многих серьезных хронических заболеваний.

Опасность для здоровья:

Трансжиры способствуют появлению холестериновых бляшек, которые закупоривают артерии и тем самым способствуют повышению риска развития гипертонии, инсульта и ишемической болезни сердца.

В каких продуктах присутствуют трансжиры:



Кондитерские изделия,
сдобная выпечка



Мясные и рыбные
полуфабрикаты

Картофель фри, наггетсы,
чебуреки и другие изделия
фаст-фуда, мороженое



Кетчуп,
майонез,
соусы



Попкорн
и чипсы



Сухие смеси для приготовления
супов, кремов, блинов,
кондитерских изделий



• К сожалению, на этикетках продуктов питания не всегда указывается информация о том, содержат ли они трансжиры

Профилактика:

- Постарайтесь максимально исключить употребление полуфабрикатов и готовых продуктов питания.
- Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, таким как фрукты, овощи, цельные зерна, орехи, не жирная белковая пища (курица, рыба, фасоль, бобовые, чечевица и т.д.).

**ОТКАЗ ОТ ТРАНСЖИРОВ МОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
И ЖИЗНЬ У ВАС И ВАШИХ ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ.**