



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Знайте показатели, характеризующие Ваше здоровье

Артериальное давление



<140/90 мм.рт.ст.

Общий холестерин



<5 ммоль/л

Глюкоза

<6 ммоль/л



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Татарстан

Знайте показатели, характеризующие Ваше здоровье



Индекс
массы тела

18,5–24,9 кг/м²



Окружность
талии



<94 см

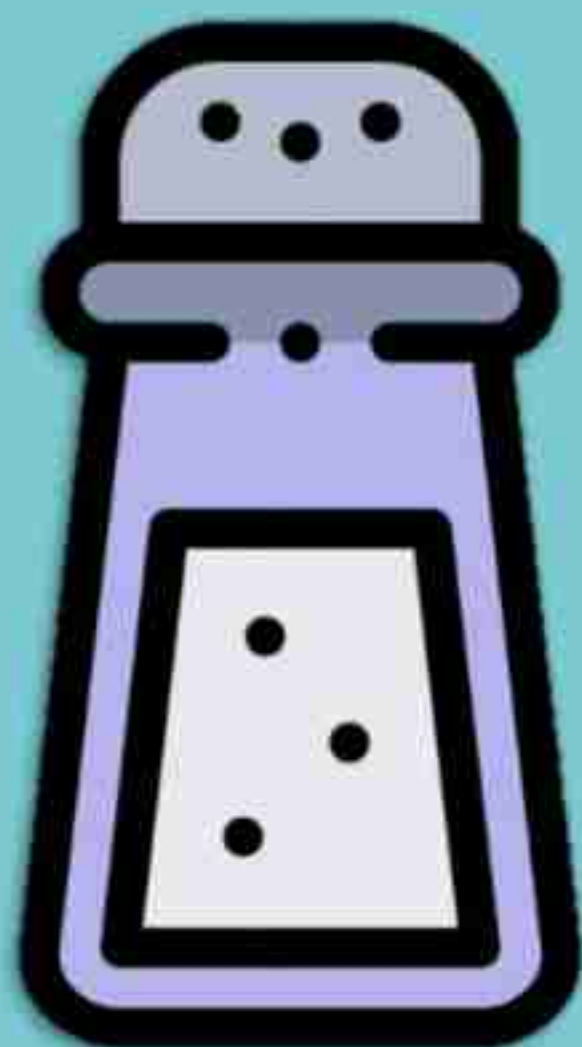


<80 см



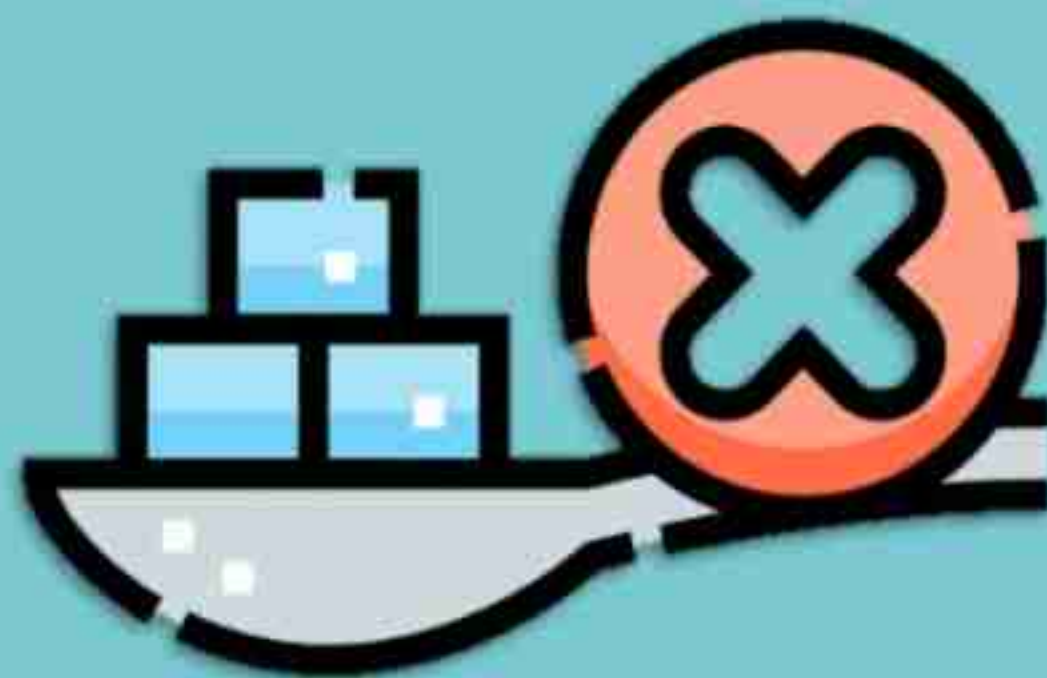
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Питание – залог здорового долголетия



Соль

<5 г в день



Сахар

<25 г в день



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Беларусь



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Профилактика травматизма в пожилом возрасте



Установите
ночное освещение.



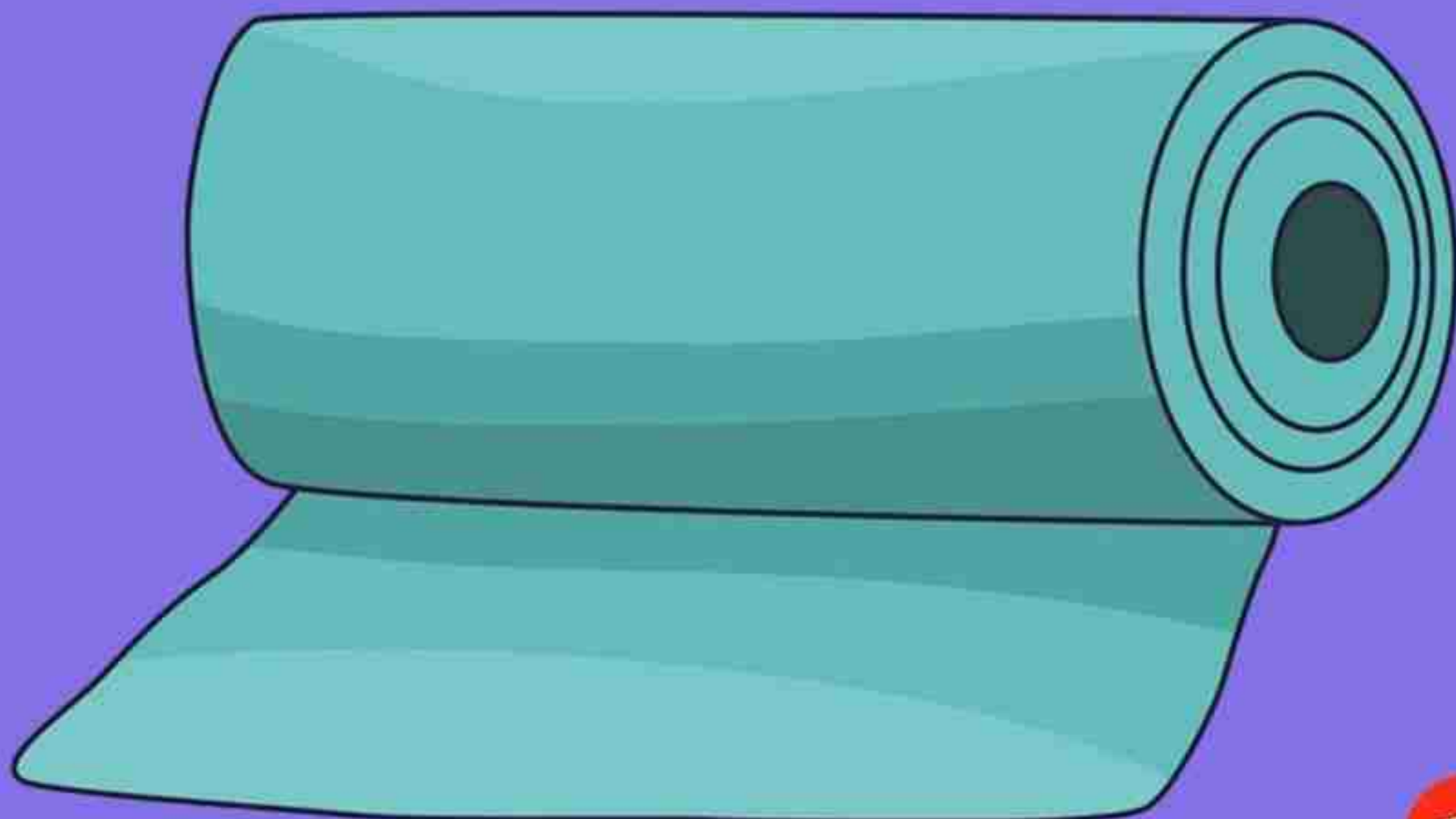
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Нижегородской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Как избежать травм в пожилом возрасте?

Постелите дома
резиновые коврики там,
где скользко.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Нижегородской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Профилактика травматизма в пожилом возрасте

Установите поручни
в ванной комнате.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Нижегородской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Профилактика болезни Альцгеймера:

Защищайте голову от травм.



Центр общественного здоровья
и клинической профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Профилактика болезни Альцгеймера:

Откажитесь от вредных привычек.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Беларусь



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Профилактика болезни Альцгеймера:

Делайте упражнения для мозга
(больше читайте, решайте
кроссворды и головоломки).



Федеральный центр
научно-практической гериатрии
и психиатрии



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Профилактика болезни Альцгеймера:

Питайтесь здоровой пищей
с высоким содержанием овощей,
фруктов, рыбы, орехов,
оливкового масла.



Центр общественного здоровья
и клинической профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Профилактика болезни Альцгеймера:

Регулярно занимайтесь
спортом и больше гуляйте.



Федеральный центр
научно-технической информации
в области охраны здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

3. Употребляйте продукты, богатые кальцием:



Молочные
продукты



Бобовые,
орехи



Зеленые
овощи



Рыбу

Болезнь Альцгеймера — что это?

Это заболевание, характеризующееся
резким снижением интеллектуальных
способностей.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Возможные симптомы болезни Альцгеймера:

- провалы в памяти
- резкие изменения личности и поведения
- дезориентация во времени и пространстве
- сложности с выполнением привычных задач





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

1. Старайтесь выполнять силовые упражнения 2 и более раз в неделю



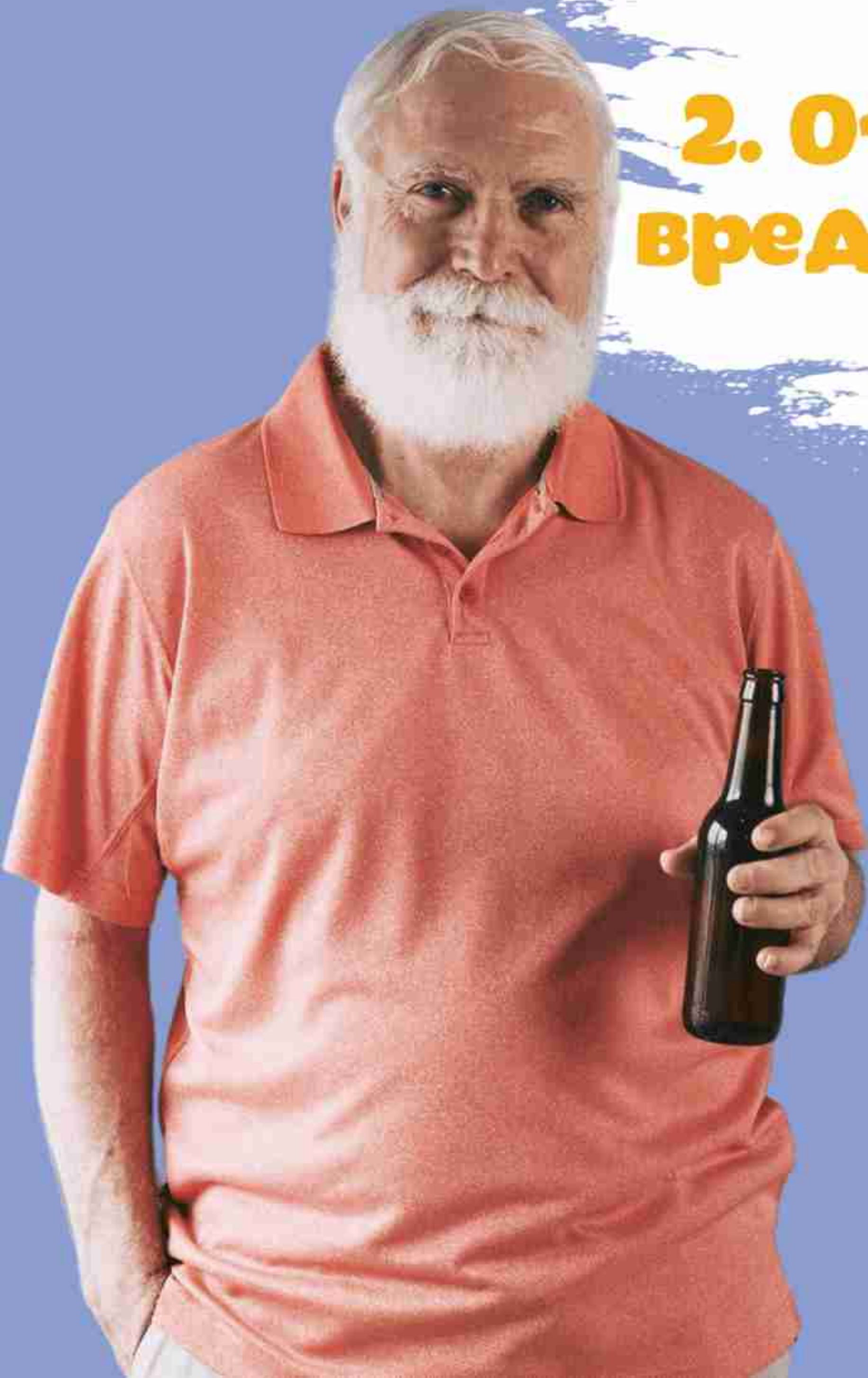


8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2. Откажитесь от вредных привычек





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Профилактика ОСТЕОПОРОЗА





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Разрушение зубов





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

уменьшение роста и ухудшение осанки





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Ноющая боль в костях





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы

ОСТЕОПОРОЗА



Нормальная
КОСТЬ



Кость при
остеопорозе



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Нездоровый образ жизни

5





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Предшествующие переломы

4





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Заболевания эндокринной системы

3





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Возраст
старше 65 лет**

Женский пол

1

2





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Факторы риска развития

ОСТЕОПОРОЗА





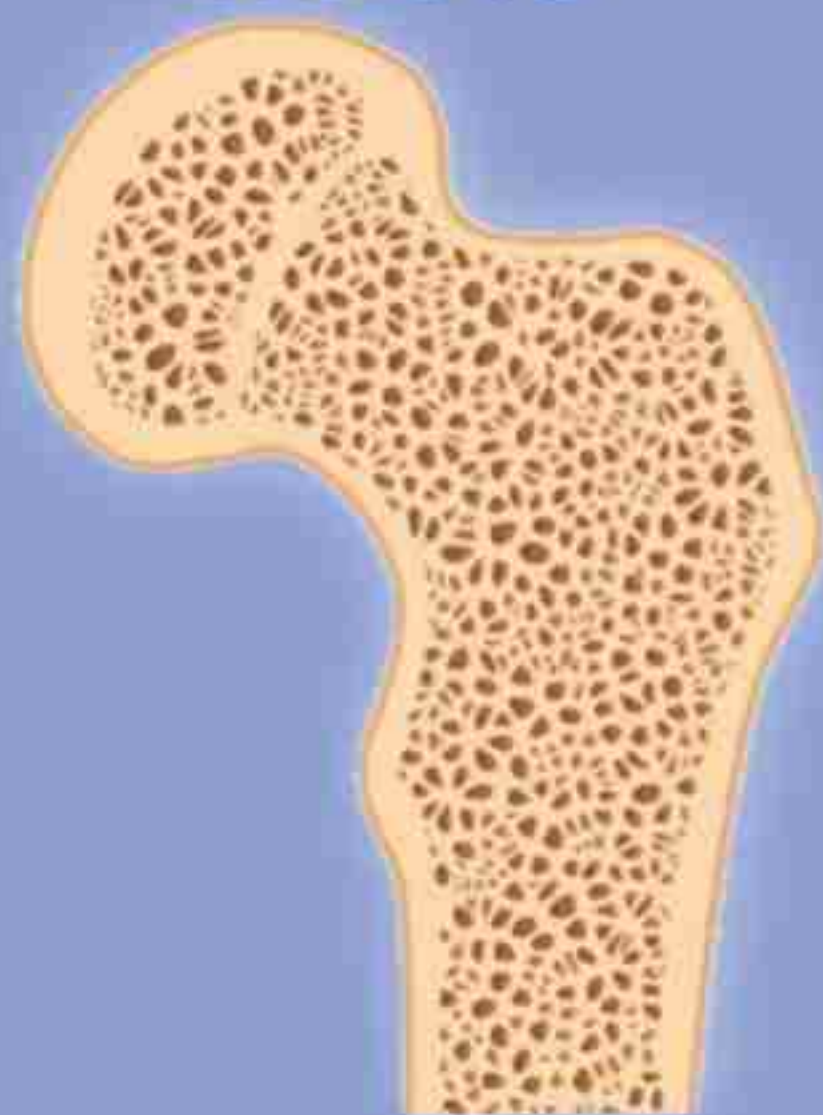
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



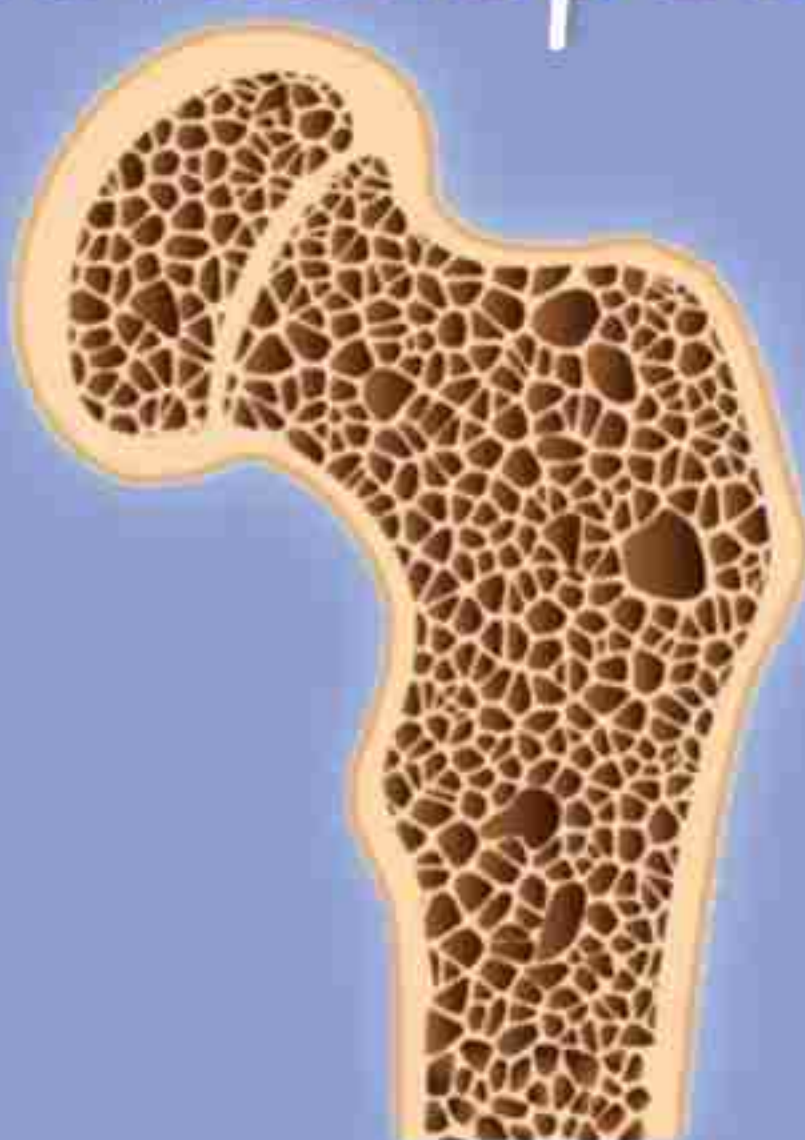
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Остеопороз — что это?

Нормальная
кость



Кость при
остеопорозе



Это заболевание, при котором снижается объем костной массы. Это приводит к повышенному риску переломов костей.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Будьте социально активны!

Найдите людей, с которыми вам будет интересно и приятно общаться.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Откажитесь от вредных привычек — продлите свою жизнь!

Каждый второй курильщик умирает из-за болезней, связанных с курением, а алкоголь также действует разрушающе на все системы и органы человека!





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Регулярное прохождение медосмотров и диспансеризации — важная составляющая здорового долголетия!



Если Вам 40 лет и
более, ежегодно
проходите профосмотры
и диспансеризацию для
ранней диагностики
заболеваний.

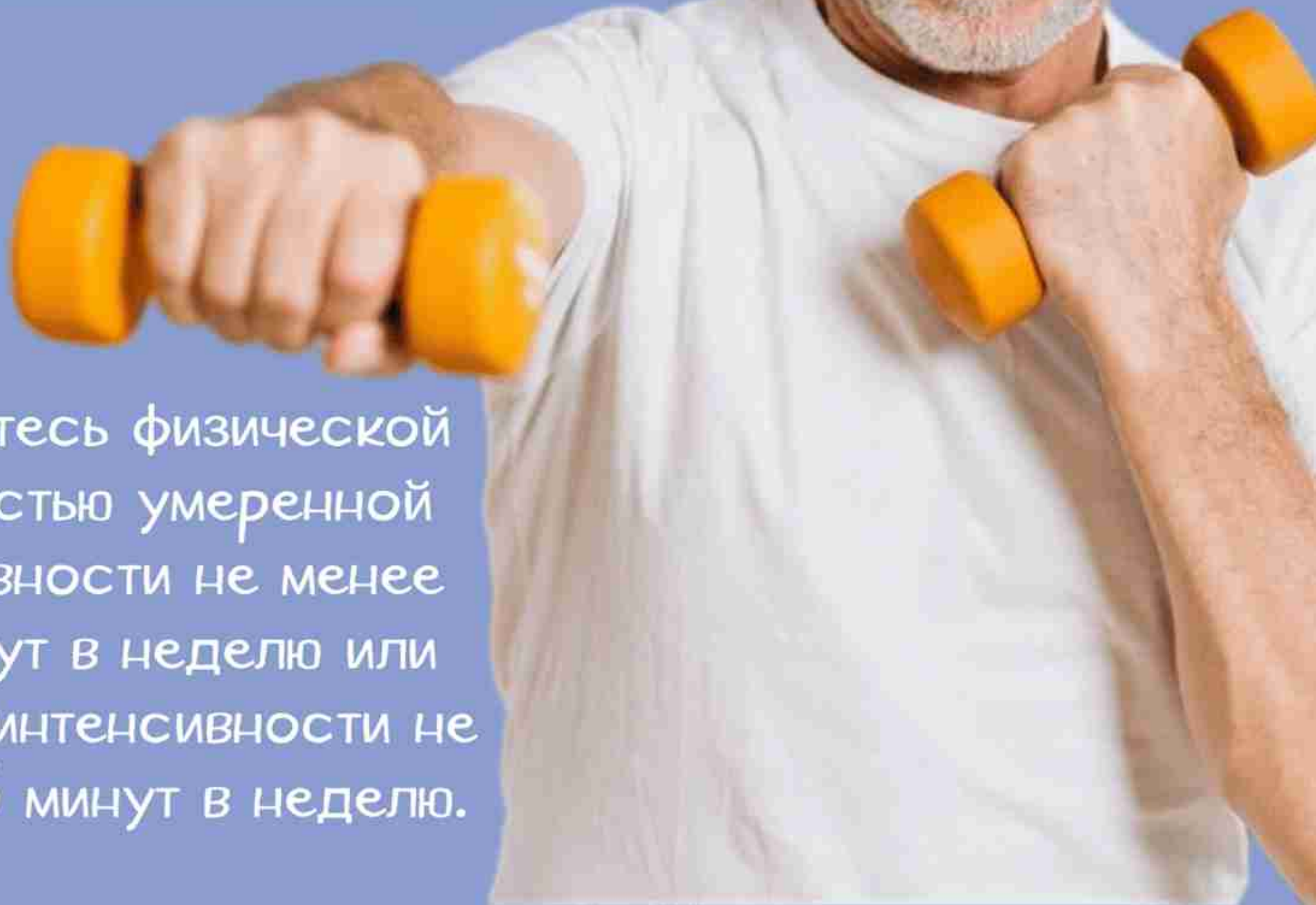


8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возраст – не повод забыть о физкультуре!



Занимайтесь физической
активностью умеренной
интенсивности не менее
150 минут в неделю или
высокой интенсивности не
менее 75 минут в неделю.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Медицинские осмотры



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Физическая активность



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Соблюдение режима дня



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Правильное питание



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Отказ от вредных привычек





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что включает в себя здоровый образ жизни в пожилом возрасте?





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



5

**Поддерживается
здоровый
внешний вид**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



4

**Повышается
выносливость**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



3 Снижается
уровень стресса



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Ростовской области



2

Снижается риск
заболеваний



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



1

**Замедляется
процесс старения**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Почему важно
вести **здоровый**
образ жизни в
пожилом
возрасте?



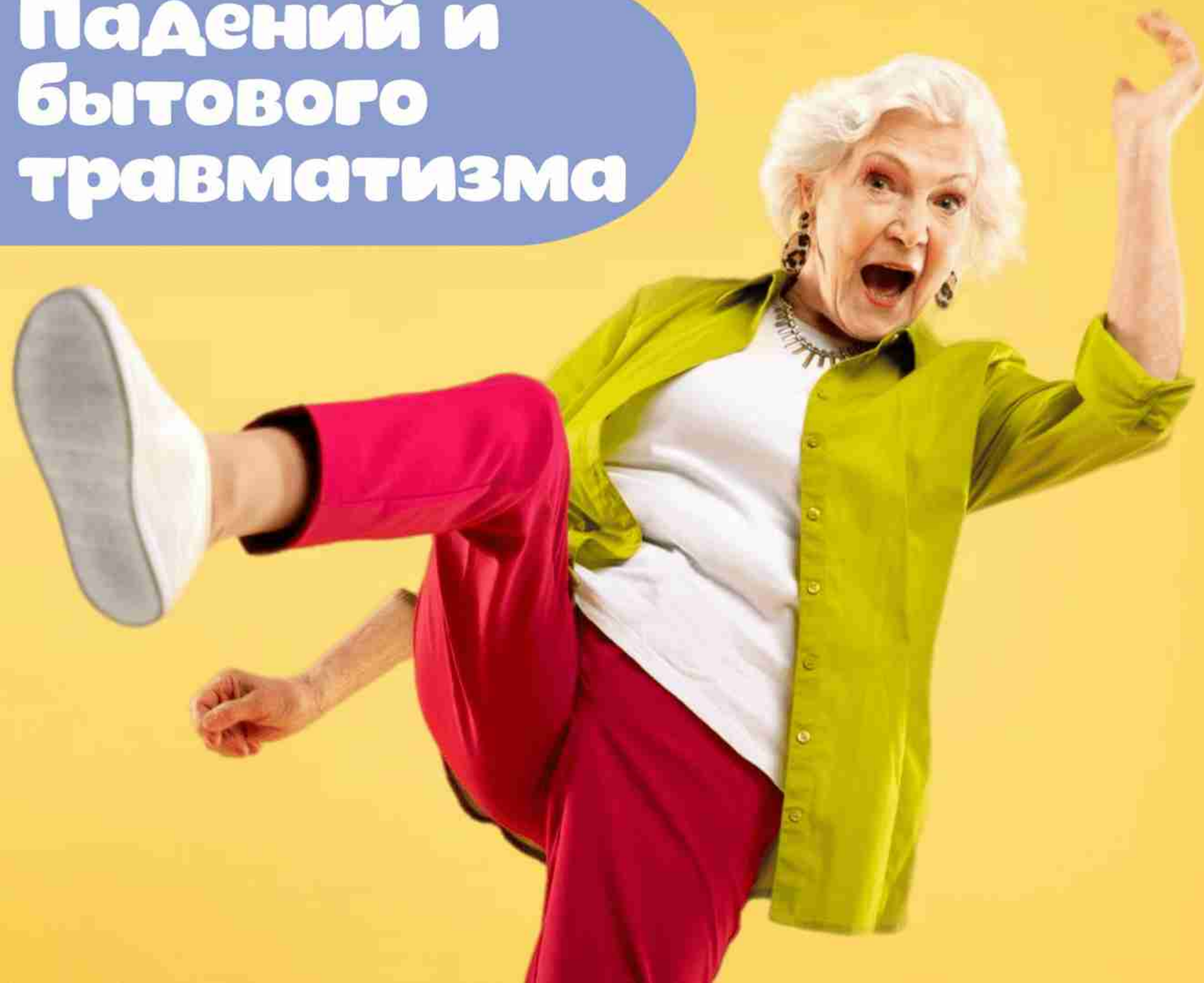


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Падений и бытового травматизма





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Снижения
мышечной
массы**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Когнитивных нарушений



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Снижения
слуха и
зрения**

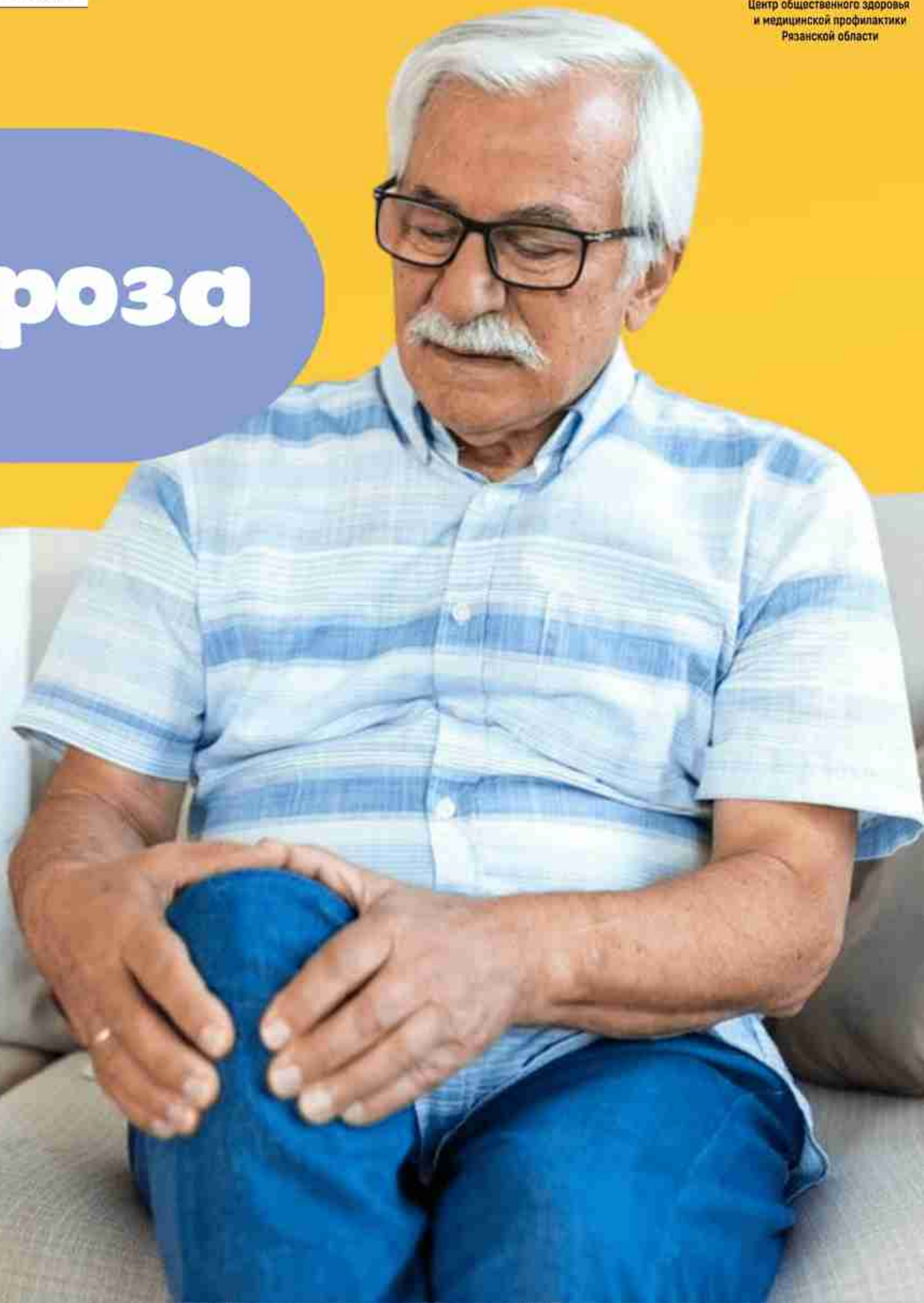


8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Остеопороза



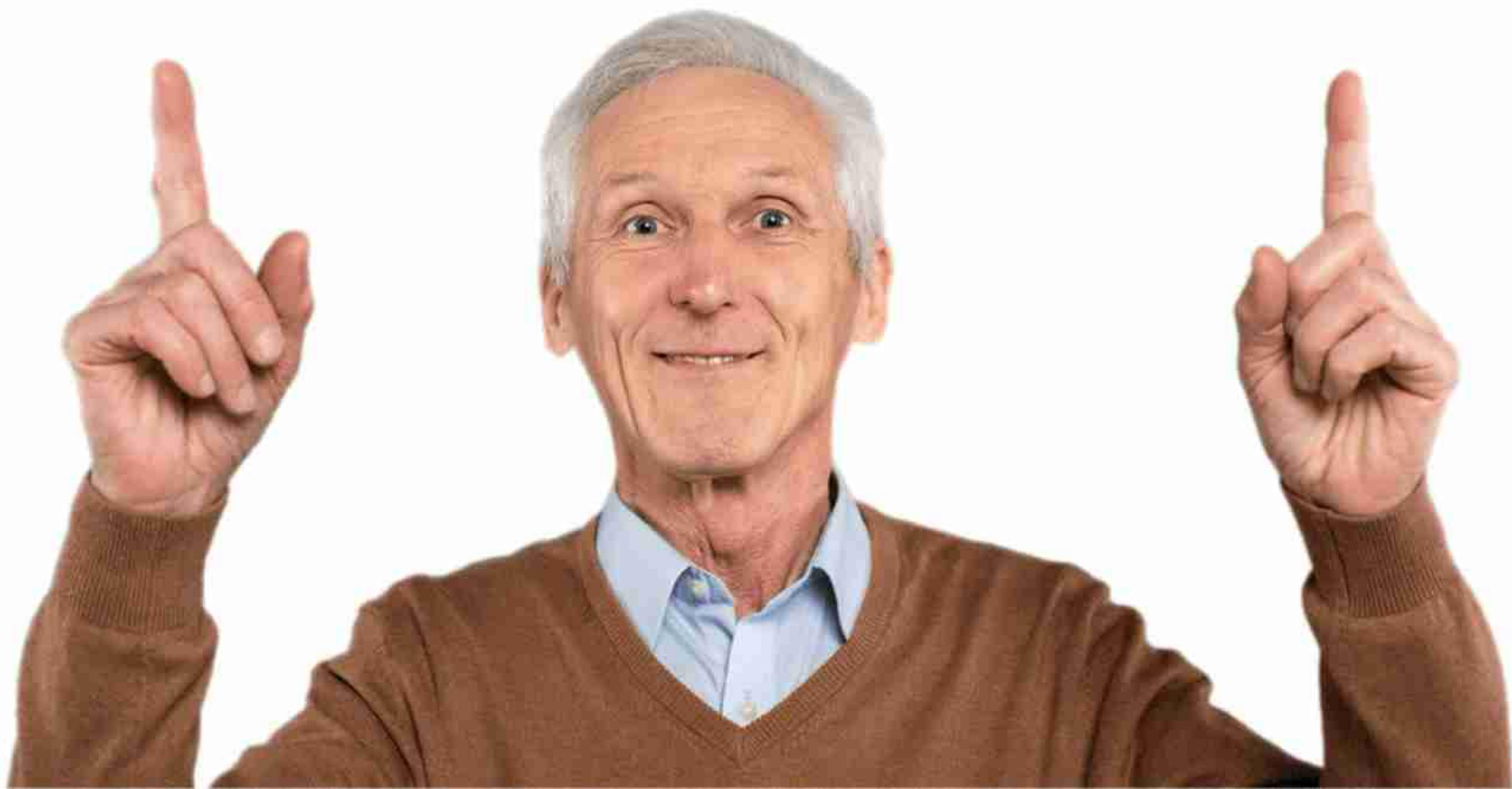


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ
УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ
ПРОФИЛАКТИКЕ:





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Неделя здорового долголетия

5-11 мая

Качество жизни в
пожилом возрасте
во многом зависит
от вас, поэтому
очень важно
поддерживать
здоровый образ
жизни на протяжении
всей жизни.

