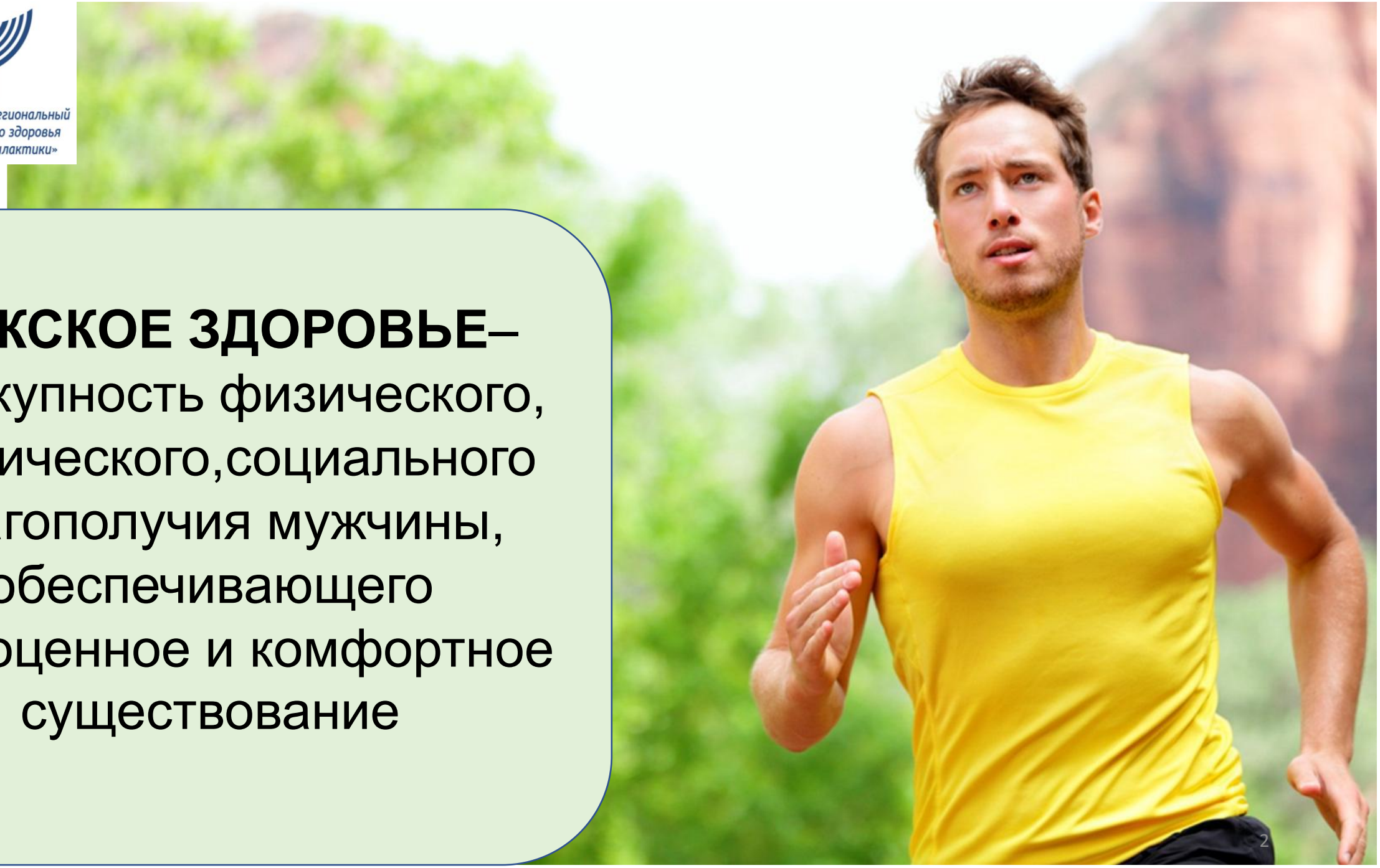
ШКОЛА МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Занятие 1

Факторы риска и мужское здоровье

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ– совокупность физического, психического,социального благополучия мужчины, обеспечивающего полноценное и комфортное существование



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Главная причина потери здоровья – САМОРАЗРУШЕНИЕ В ФОРМЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

ФАКТОРЫ РИСКА

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА – КУРЕНИЕ

Из тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить, - каждый четвертый умрет в среднем возрасте.

КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:

- **85%** случаев смерти от рака легкого
- **50-70%** смертей от рака пищевода, глотки ротовой полости
- **30-40%** от рака мочевого пузыря и почек

Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим — особенно детям и женщинам.

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

КУРЕНИЕ

Аммиак и табачный деготь (смолы)

Аммиак + H_2O = нашатырный спирт. В смолах содержится бензпирен — канцероген

Заболеваемость раком верхних дыхательных путей увеличивается в 10 раз

Никотин

Никотин + воздух = нитрозамины – контактные яды (канцерогены)

Вызывают рак пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря

Радиоактивные элементы

20 сигарет в день = дозе радиации в 3,5 раза больше, чем биологически допустимая норма

Если опухоли могут проявиться уже при жизни курящего, то мутации обнаруживаются через поколения, спустя десятилетия

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОТКАЗ от потребления табака!!!

Ни в коем случае НЕ КУРИТЕ

в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети, беременные женщины, больные люди

АЛКОГОЛЬ

причина рака полости рта, пищевода и колоректального рака у мужчин

Предполагаемый канцерогенный эффект от свинца, кадмия, ртути, мышьяка, содержащихся в пиве в допустимых количествах (Пилькова Т.Ю., 2003)

Количество пива, потребляемого в день, л	Число дополнительных случаев рака на 100 тыс. населения
0,5	**30,7**
1,0	**61,5**
1,5	**92,2**
2,0	**123**
2,5	**153,7**

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

АЛКОГОЛЬ

Одна порция алкоголя = 12 -15 г чистого этилового спирта

Это соответствует:

10-20 мл крепких алкогольных напитков (водки или коньяка)

150 мл вина

1 банка пива (**330 мл**)

Максимально допустимое количество алкоголя за один прием:

1 порция для женщин

1,5- 2 порции для мужчин

- **Более высокие дозы**, даже при однократном приеме, **вредны для организма**.
- Алкоголь **калорийный напиток**, т.к. образуется при ферментации углеводов.
- 1 г алкоголя содержит 7 ккал и **не обеспечивает организм питательными веществами**.

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Границы рискованного потребления

1. **Постоянное, превышающее границы, употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье**
(2 стандартные дозы для мужчин,
1 стандартная доза для женщин в сутки).
Под одной стандартной дозой подразумевается
13,7 г (18 мл) этанола

2. Даже случайное, превышающее границы, употребление алкоголя **увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий**

3. **Безопасных границ ежедневного употребления алкоголя не существует,** т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья.

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

АЛКОГОЛЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

1. **Не следует переоценивать положительное значение красных вин**, в том числе в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, возникновение которых связано с множеством факторов.
2. Возможным положительным эффектом обладают **малые дозы** этанола *(не более 10г в день - около 100г красного вина).*
3. **Безусловно противопоказаны алкогольные напитки**
   - детям
   - беременным и кормящим грудью женщинам
   - больным многими хроническими заболеваниями (особенно печени)
   - людям со специфической умственной и физической нагрузкой (водителям транспорта, диспетчерам, спортсменам и др.)
4. **Не использовать алкогольные напитки в целях массовой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в связи с опасностью превышения малых доз.**

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

СТРЕСС

При наличии тревожно-депрессивной симптоматики риск развития ИБС увеличивается в 4,5 раз

При наличии выраженной депрессии кардиоваскулярные осложнения развиваются раньше и они более тяжелые

СТРЕСС

Измените отношение к тревожащим Вас вещам!

зачастую источником стресса является не событие, как таковое, а наша реакция на это событие

Попробуйте принять эту ситуацию!

если факторы, вызывающие стресс, не зависят от Вас

Ищите в себе ресурсы для личностных изменений!

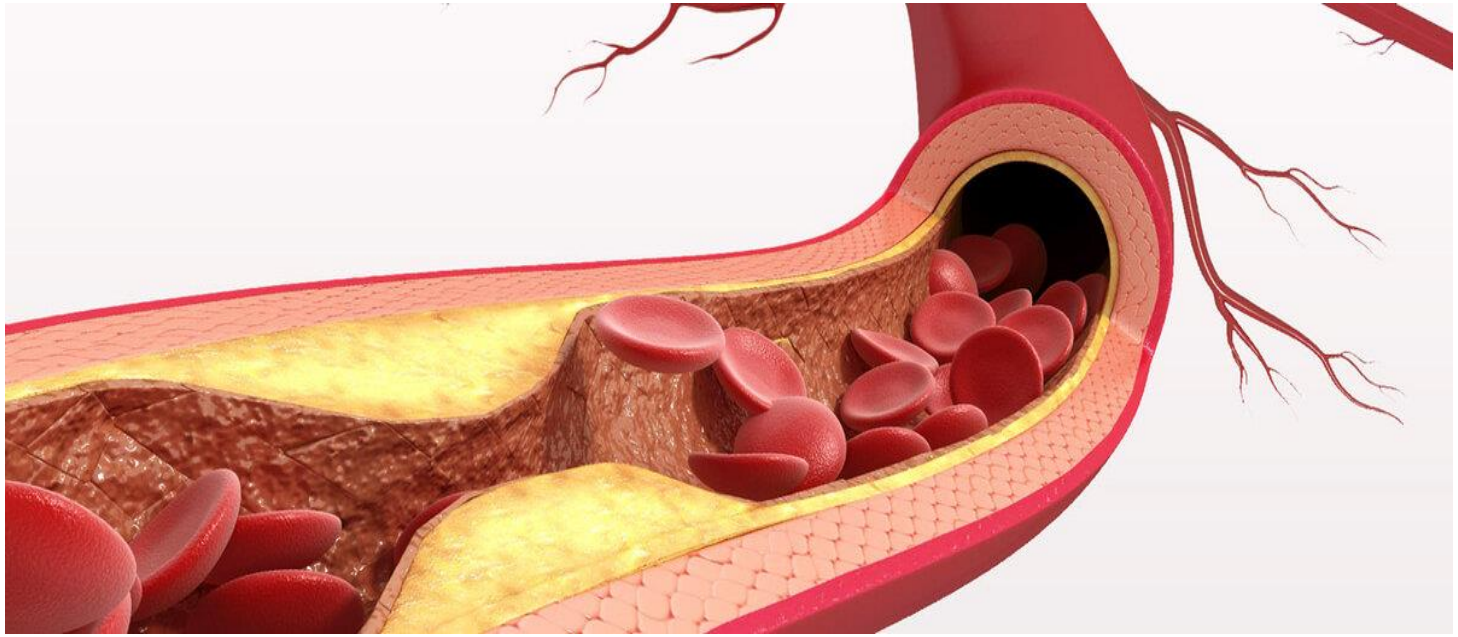
если причина стресса – в Вашей власти

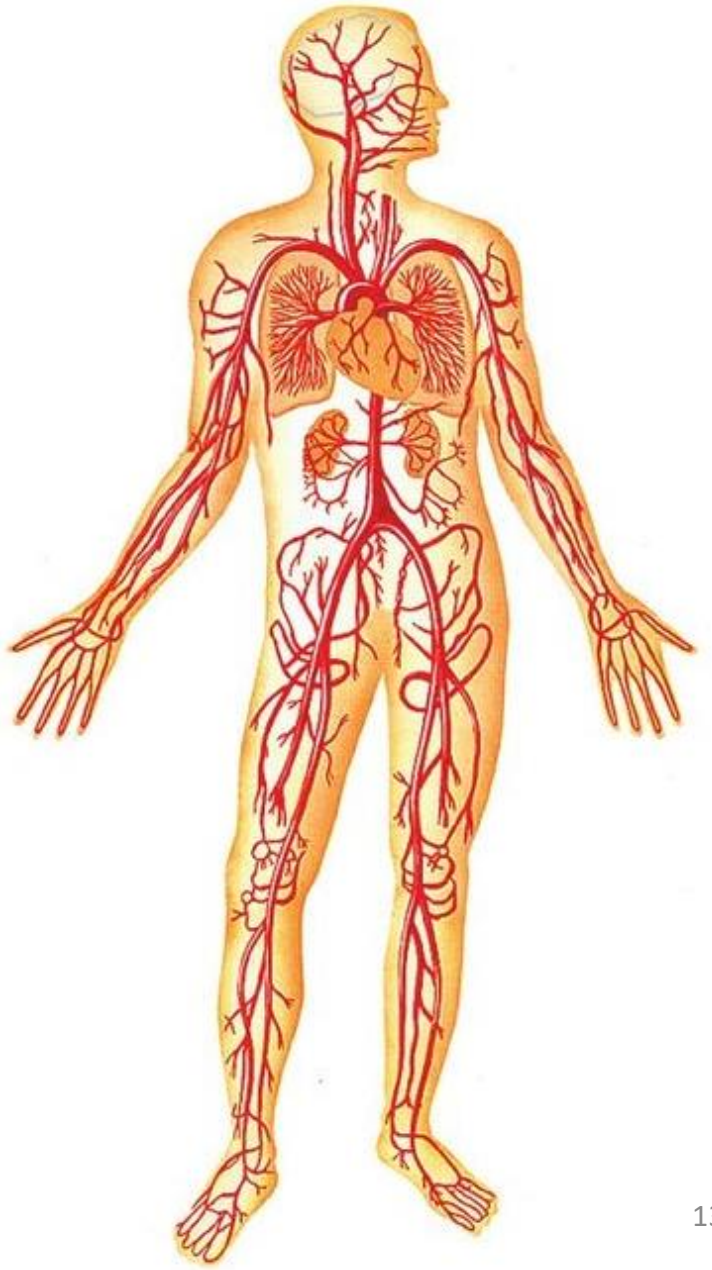
Не избегайте стрессов, а вовремя избавляйтесь от внутреннего напряжения!

стресс – это нормальное явление и неотъемлемая часть нашей жизни и любой деятельности (вред здоровью наносят запредельныеи продолжительные стрессы)

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

АТЕРОСКЛЕРОЗ





ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ХОЛЕСТЕРИН

Общий холестерин
менее 5,0

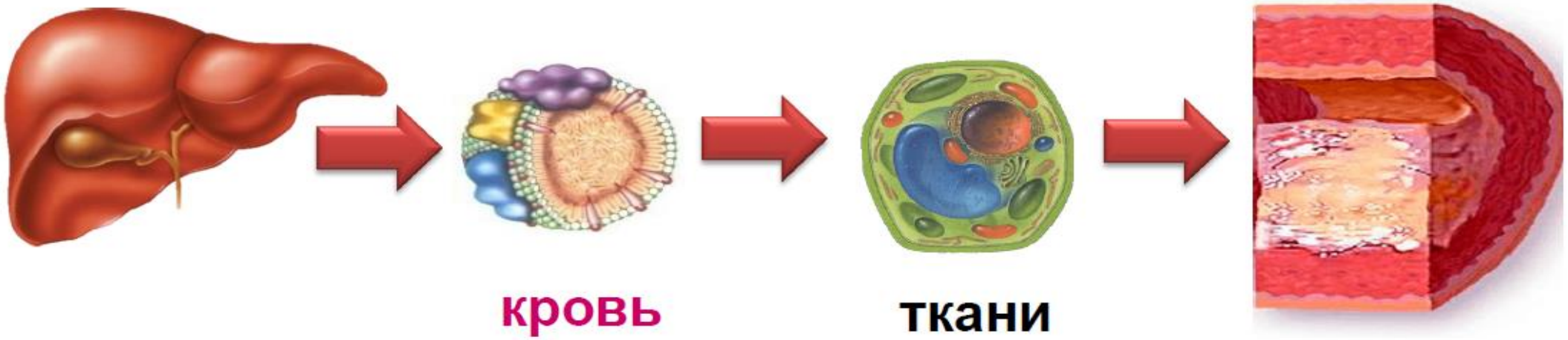
ХС ЛПВП (хороший холестерин)
более 1,0 у мужчин

ХС ЛПНП (плохой холестерин)
менее 3,0

Триглицериды
менее 1,7

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

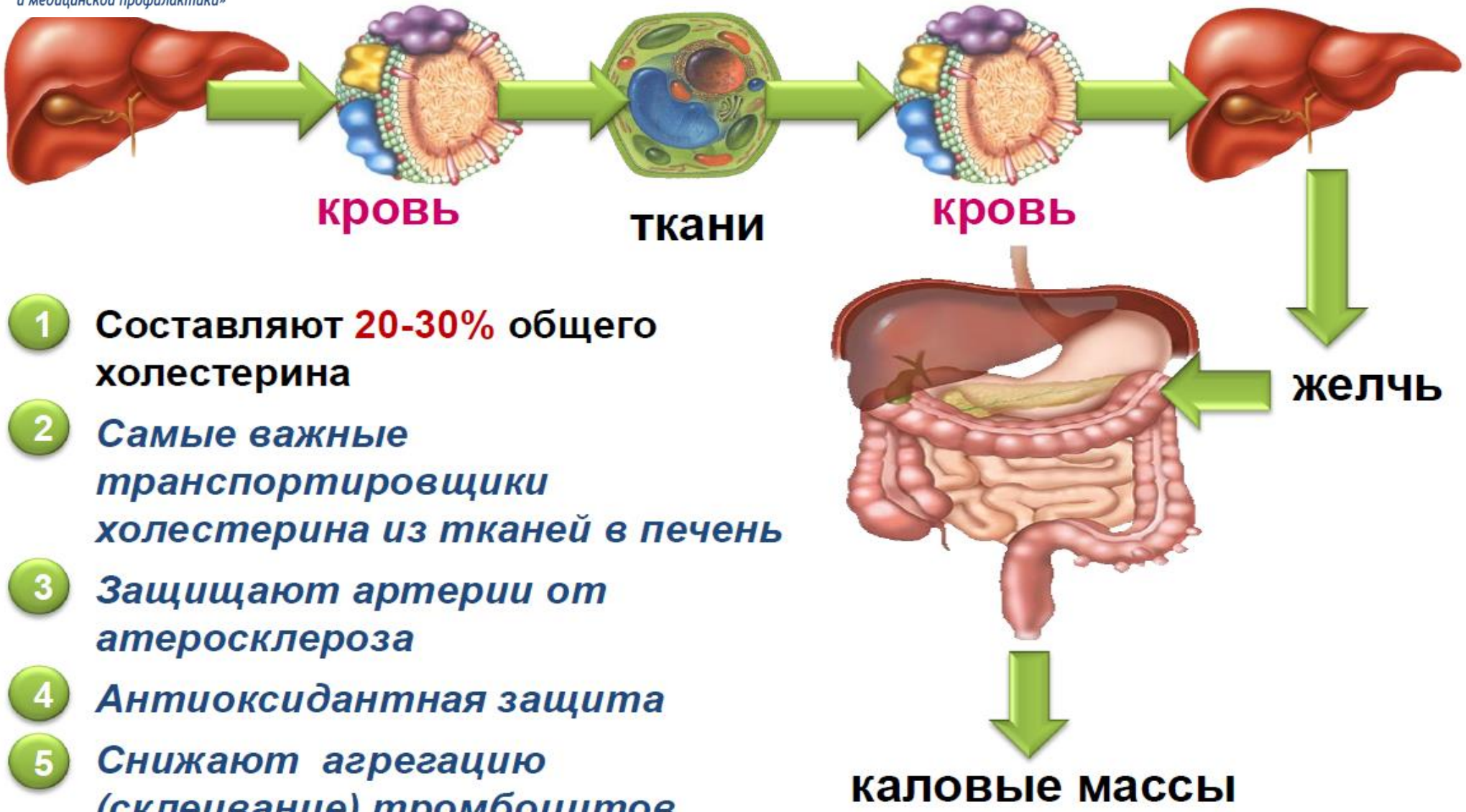
ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ



1. Составляют **60-70%** общего холестерина сыворотки крови
2. Основной переносчик холестерина к тканям
3. Основной фактор развития атеросклероза

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ЛИПОПРОТЕИДЫ ВЫСОКОЙ ПЛОТНОСТИ



1. Составляют **20-30%** общего холестерина
2. *Самые важные транспортировщики холестерина из тканей в печень*
3. *Защищают артерии от атеросклероза*
4. *Антиоксидантная защита*
5. *Снижают агрегацию (склеивание) тромбоцитов*

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

1. Достаточно употребляйте Омега-3 ПНЖК

2. Употребляйте не менее 500 граммов фруктов и овощей в день

3. Регулярно занимайтесь физической активностью

4. Уменьшите потребление НЖК за счет жирных сортов мясных и молочных продуктов

5. Ограничьте сладкое (легко усвояемые углеводы)

6. Избегайте чрезмерного употребления соли

7. Старайтесь не употреблять алкоголь и табак

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Присутствие в рационе питания продуктов, богатых *омега-3 ПНЖК*

Суточная потребность омега-3

не менее 2 г/сут.

Содержание омега-3 в 100 г

скумбрия	2,5 г
сельдь	1,2-3,1 г
лосось	1,0-1,4 г
тунец	0,5-1,6 г
форель	0,5-1,6 г
семя льна	22,8 г
грецкие орехи	6,8 г
соя	1,6 г
фасоль	0,6 г

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

НЕУСВАИВАЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

МАЛО КЛЕТЧАТКИ – МАЛО ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ – ВУЗДУТИЕ, ЗАПОРЫ

Употребление фруктов и овощей должно быть не менее 500 г в сутки (≥5 порций) без учета картофеля

дополнительный прием каждой порции фруктов и овощей снижает:

- риск ИБС **на 4 %**
- риск микроинсульта **на 5 %**

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не менее 24-35 г/сут. → (400-500 г фруктов и овощей)

- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- **уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот**
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление.

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Количество пищевых волокон в 100 г продукта

Очень большое (2,5 и более):

отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм

Большое (1-2,0):

крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие

Умеренное (0,6-0,9):

хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины

Малое (0,3-0,5):

хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня

Очень малое (0,1-0,2):

хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

ЖИРЫ

НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)

Жиры животных и птиц

НЖК повышают:

- *возбудимость коры головного мозга*
- *ЧСС, АД, ОПСС*
- *коагулирующие свойства крови*
- *частоту и тяжесть атеросклероза*

НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)

Растительные масла и рыбий жир

содержат скрытые жиры:

колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры

нежирная белковая еда:

телятина, птица без кожи, морепродукты, рыба, творог, молочные продукты, яйца

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

- **Покупайте** нежирный майонез, сыр, молоко, постное мясо
- **Удаляйте видимый жир, кожу с птицы**
- **Готовьте пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекайте, тушите**
- **Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые»** (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы)
- **Овощи тушите на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла**
- **Ограничьте твердые жиры промышленных производств:** маргарины, кулинарные жиры

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА

- Мозги – 6000 мг
- Свинина – 1200 мг
- Утка – 760 мг
- Печень – 600 мг
- Почки – 400 мг
- Устрицы – 325 мг
- Креветки, крабы – 150 мг
- Говядина – 110 мг
- Индейка – 80 мг
- Цыплёнок – 80 мг
- Масло сливочное – 300 мг
- Сыр - 450-580 мг
- Сливки - 75-100 мг
- Сметана - 75-150 мг
- Яйцо (желток) – 1480 мг
- Яйцо перепелиное – 600 мг
- Горбуша – 280 мг

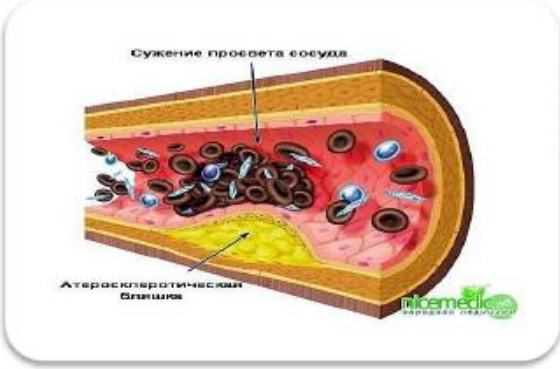
В растительных продуктах нет!

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОВАРЕНОЙ СОЛИ

Норма –
не более 2 г в сутки !!!

1 снижает активность ферментов, расщепляющих жиры



2 нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина

3 задерживает жидкость в организме *(1гр натрия задерживает 200мл воды)*

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОВАРЕНОЙ СОЛИ

- Консервированные, соленые, копченые продукты (мясо, рыба) **рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день**
- Готовить пищу **с минимальным количеством соли**
- Для улучшения вкусовых качеств **добавлять пряности и травы**
- **Убрать солонку со стола**
- **Использовать йодированную соль, соль с пониженным содержанием натрия**

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

СОДЕРЖАНИЕ ПОВАРЕНОЙ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Томатный сок
(1 стакан)
882 мг
(~44,1%)

Щи (1 порция)
1000 мг
(~50%)

Хлопья кукурузные
(100 г)
660 мг
(~33%)

Соевый соус
(1 столовая ложка)
1029 мг
(~51,5%)

Сосиски свиные
(2 штуки)
336 мг
(~16,8%)

Соленый арахис
(1 порция)
260 мг
(~13%)

Чипсы (30 г)
600 мг
(~30%)

Сыр (30 г)
240 мг
(~12%)

Хлеб
(1 ломтик)
150 мг
(~7,5%)

Чизбургер
750 мг
(~37,5%)

Молоко (1 стакан)
264 мг
(~13,2%)

Кетчуп
(1 столовая ложка)
156 мг
(~7,8%)

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

СОДЕРЖАНИЕ ПОВАРЕНОЙ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Овсяная каша (200 г)
1 мг
(~0,05%)

Творог (100 г)
30 мг
(~1,5%)

Фруктовый йогурт (1 стаканчик)
133 мг
(~5%)

Рис (200 г)
4 мг (~0,2%)

Яблоко
8 мг
(~0,4%)

Банан
54 мг
(~2,7%)

Картофель (200 г)
60 мг
(~3,0%)

Груша
3 мг
(~0,15%)

Грейпфрут
1 мг
(~0,05%)

Жареная треска (1 филе)
141 мг
(~5%)

Помидоры (100 г)
20 мг
(~1,0%)

Арахис (30 г)
10 мг
(~0,5%)

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ УГЛЕВОДОВ

МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ

20-30 мин.

крахмал
гликоген

Оптимальная Суточная норма:

300-350 г

- **из них простых углеводов 30-40 г**
- **пищевых волокон 20-30 г**

БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ

5-10 мин.

глюкоза
фруктоза
лактоза
мальтоза
сахароза

ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры

Чувство голода

Выбор продуктов, содержащих простые углеводы

↓↓↓

Повышение уровня сахара в крови, и инсулиновая реакция

↓↓↓

Излишки сахара превращаются в жир

↓↓↓

Набор веса и болезни

Выбор продуктов, содержащих сложные углеводы

↓↓↓

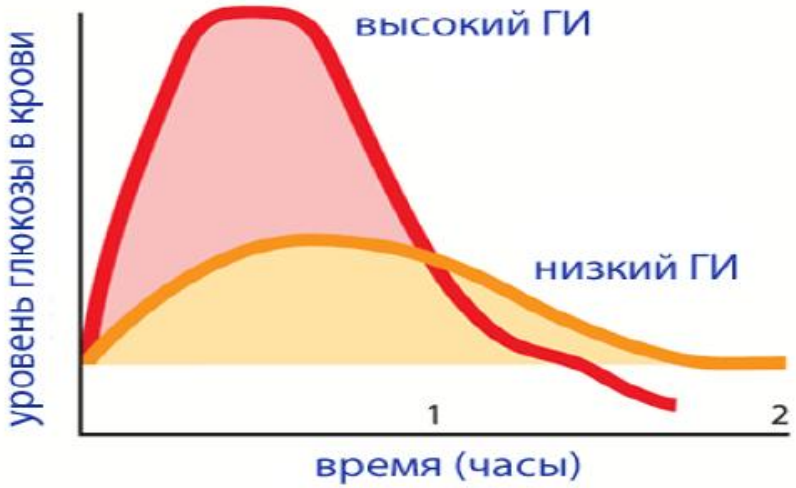
Нет инсулиновой реакции

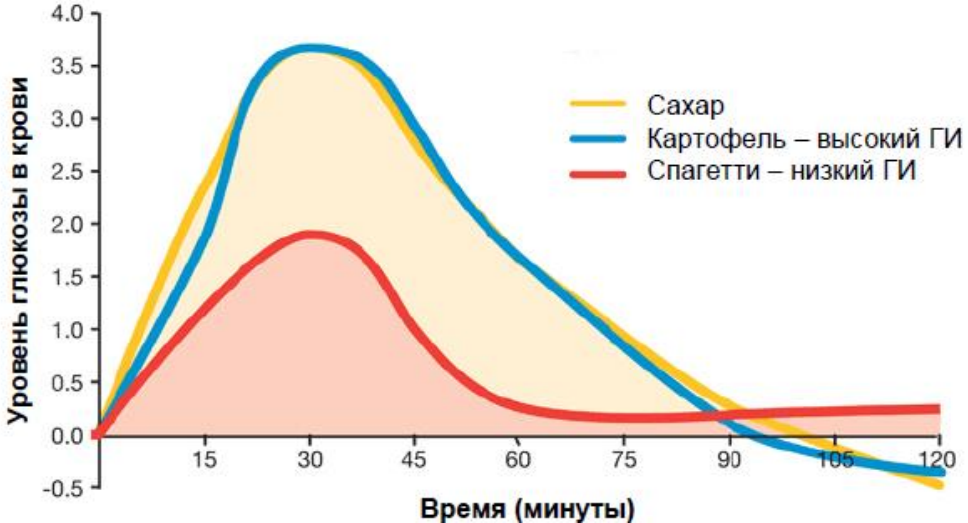
↓↓↓

Организм мобилизует сахар из собственного жира

↓↓↓

Снижение веса и здоровье





ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

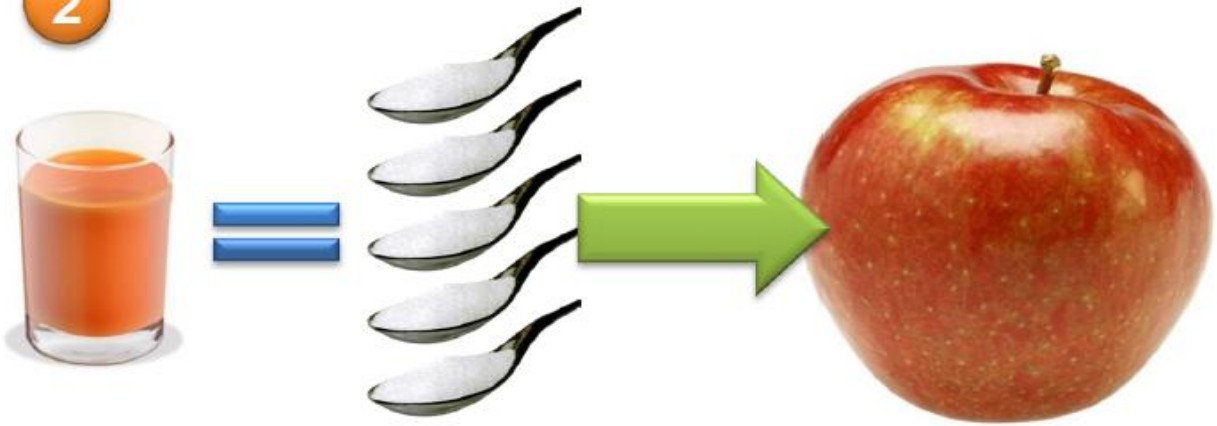
ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ УГЛЕВОДОВ

1

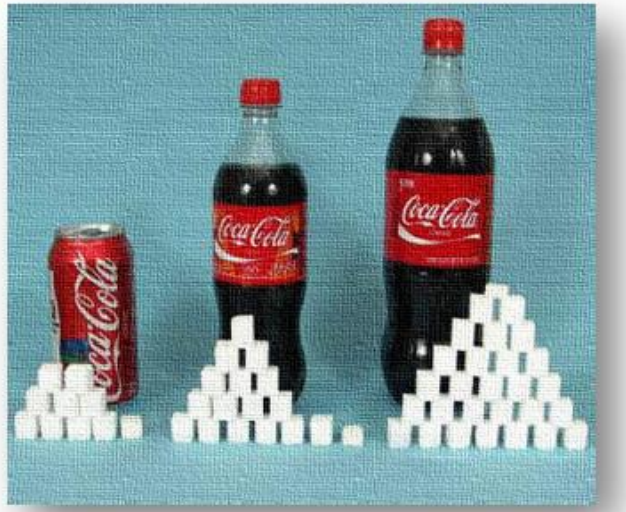
в **500 г** фруктов и овощей **20-25 г** простых углеводов

в **4-х** кусочках сахара **20 г** простых углеводов

2



3



АНТИОКСИДАНТЫ

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются витамины А, Е, С и селен.

Витамин Е

замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, нейтрализует их внутри мембраны, препятствует образованию тромбов.

Содержится:
в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

При дефиците витамина Е происходит нарушение обмена жиров (старческие пятна на руках являются признаками разрушения жирных кислот). Дефицит витамин Е приводит к снижению уровня магния в тканях.

Витамин С

нейтрализует свободные радикалы между клетками, в водном пространстве, нормализует уровень холестерина.

Содержится:
в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины.

Витамин А

сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек

Содержится: ***в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.***

Каротиноиды: ***томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква.***

Селен

выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения

Богатые селеном продукты:
кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ТОП-10 АНТИОКСИДАНТНЫХ ПРОДУКТОВ

ФРУКТЫ:	
• Чернослив	5,770
• Изюм	2,830
• Черника	2,400
• Ежевика	2,036
• Земляника	1,540
• Малина	1,220
• Слива	949
• Апельсины	750
• Виноград кр.	739
• Вишня	670

ОВОЩИ:	
• Капуста	1,770
• Шпинат	1,260
• Брюссельская капуста	980
• Ростки люцерны	930
• Брокколи (цветки)	890
• Свёкла	840
• Красный перец	710
• Лук	450
• Зерно	400
• Баклажан	390

АНТИОКСИДАНТНЫХ ЕДИНИЦ В 100 ГРАММАХ ПРОДУКТА

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

ФАКТОР РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Пациенты СД 2т

- **60%** страдают АГ
- **60%** имеют дислипидемию
- **90%** имеют повышенный ИМТ или страдают ожирением

Целевые показатели глюкозы крови натощак

- **3,3 - 5,5 ммоль/л** (из пальца)
- **4,0 - 6,1 ммоль/л** (из вены)

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

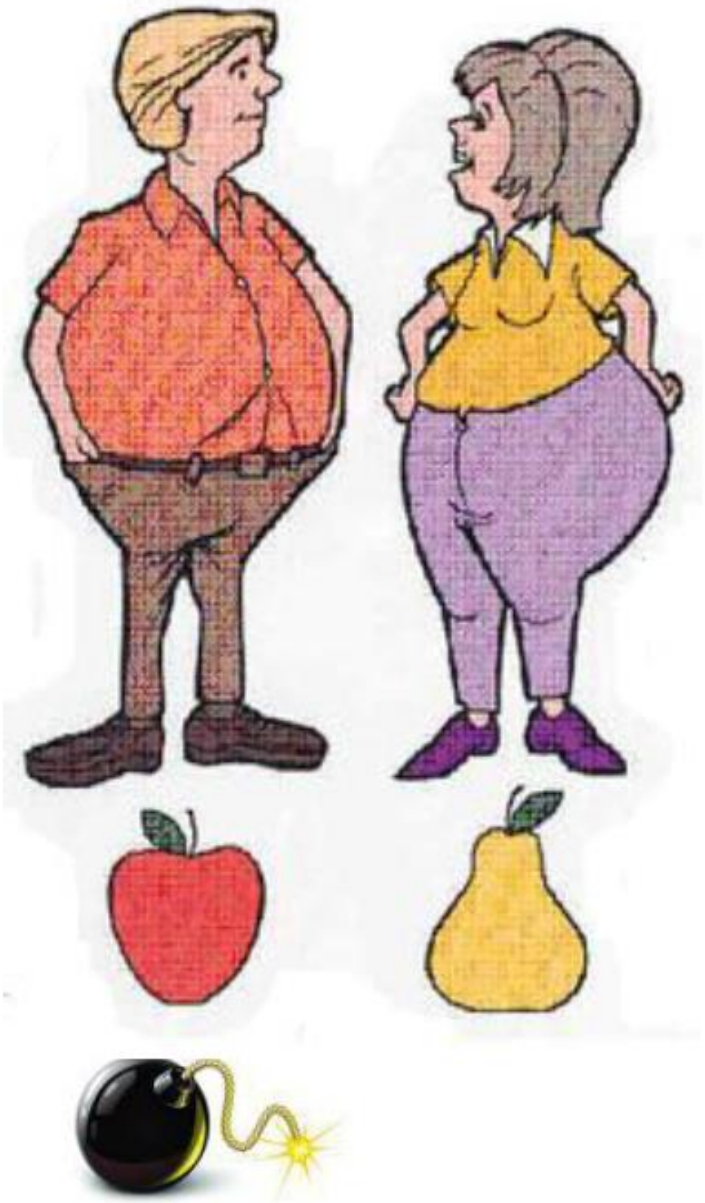
ГИПОДИНАМИЯ

Гиподинамия – недостаток двигательной активности

ОЖИРЕНИЕ

Мужской тип («яблоко»)

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



Женский тип («груша»)

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

ОЖИРЕНИЕ

АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ
(висцеральное, «верхний тип»)

Окружность талии:
>94 см

Соотношение окружности талии к окружности бедер
>1,0

ЯГОДИЧНО-БЕДРЕННОЕ
(«нижний тип») ожирение

Соотношение окружности талии к окружности бедер
<1,0

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОЦЕНКА МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела *(кг/м²)** **=**

масса тела *(кг)* **:** ***рост*** *(м²)*

Индекс МТ (кг/м²)	Типы массы тела	Риск ССЗ и диабета
ниже 18,5	Дефицит массы тела	Низкий
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела	Обычный
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0 – 34,9	Ожирение I степени	Высокий
35,0 – 39,9	Ожирение II степени	Очень высокий
40,0 и выше	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

*Эта формула не применима для беременных женщин и лиц, занимающихся тяжелой атлетикой

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ

Все взрослые должны избегать малоподвижного образа жизни.

Небольшая ФА лучше, чем ее полное отсутствие,

и взрослые, которые хотя бы сколько-нибудь физически активны, получают некоторую пользу для своего здоровья.

2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Be active, Healthy, and Happy! www.health.gov/paguidelines

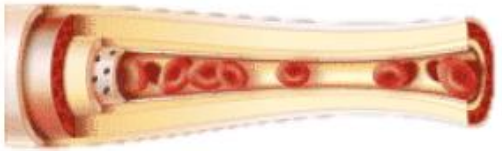
ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

1. В результате регулярных физических упражнений **сердце привыкает работать более интенсивно**

2. Физическая активность **укрепляет оболочку кровеносных сосудов** и повышает их эластичность, тем самым улучшая общее кровообращение в организме

3. Химические изменения, происходящие в организме в процессе физических упражнений, позволяют кровеносным сосудам оставаться в расширенном состоянии в течение нескольких часов после упражнений. **Расширение сосудов приводит к понижению АД**



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Аэробная умеренная ФА в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю снижает риск:

1. Преждевременной смерти
2. Развития ишемической болезни сердца и инсульта
3. Артериальной гипертонии
4. Сахарного диабета II типа
5. Депрессии
6. Остеопороза

Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития:

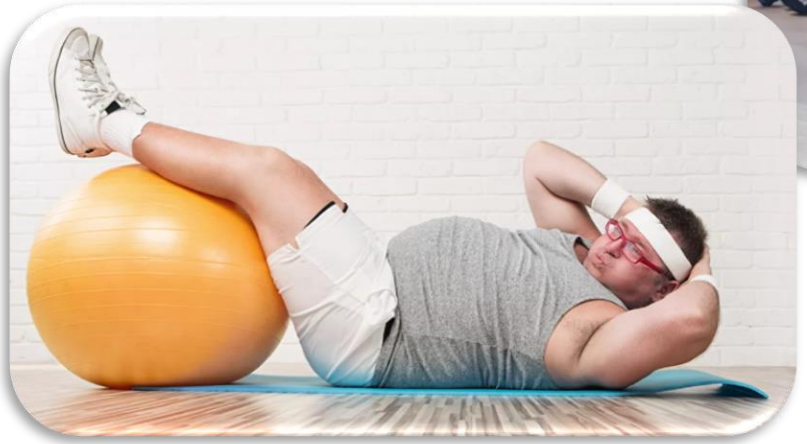
1. Рака толстой кишки
2. Рака молочной железы
3. Избыточной массы тела

Перед началом занятий **интенсивной физической активностью** необходимо **проконсультироваться** с лечащим врачом **по поводу** возможных **противопоказаний!**

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СУЩЕСТВЕННОЙ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ



- ***150 минут в неделю***
  (2 часа и 30 минут)
  умеренной ФА
- ***или 75 минут***
  (1 час и 15 минут)
  интенсивной аэробной ФА
- ***или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА***

Продолжительность одного занятия аэробной ФА должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

0 СИГАРЕТ в день

Откажитесь от курения!

5 ПОРЦИЙ овощей/фруктов в день

Питайтесь правильно!

3 КМ в день или 30 минут физической активности

Будьте активны!

до140 /90 ММ РТ.СТ артериальное давление

Контролируйте свое давление! Не превышайте эти цифры!

Стремитесь к рекомендуемой окружности талии:

до 94 СМ

до 5 ММОЛЬ/Л холестерин

до 6,1 ММОЛЬ/Л глюкоза крови (из вены)

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !