

ПРАВИЛА ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ПРАВИЛО 1

СОБЛЮДЕНИЕ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ



■ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

■ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

■ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

■ РЕЖИМ ДНЯ

■ ПОЛНОЦЕННЫЙ
СОН



ПРАВИЛА ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ПРАВИЛО 2



МОНИТОРИНГ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ



РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ



ПРАВИЛА ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ



**ОТВЕТСТВЕННОЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПРОДУКЦИИ ДЛЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ЗАБОТЫ О
ЗДОРОВЬЕ,
ПРАВИЛЬНОЕ
ХРАНЕНИЕ И
УПОТРЕБЛЕНИЕ
ЛЕКАРСТВЕННЫХ
ПРЕПАРАТОВ**

ПРАВИЛО 3



- **ЕЖЕГОДНО ПРОВОДИТЕ ПРОВЕРКУ ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКИ**
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ВСЕ ЛЕКАРСТВА С ИСТЕКШИМ СРОКОМ ГОДНОСТИ**
- **ПОПОЛНЯЙТЕ ЗАПАСЫ НЕДОСТАЮЩИХ ЛЕКАРСТВ**
- **СИЛЬНОПАХНУЩИЕ ЛЕКАРСТВА ХРАНИТЕ ОТДЕЛЬНО ОТ ОСТАЛЬНЫХ**
- **СКОРОПОРТЯЩИЕСЯ ЛЕКАРСТВА ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ**
- **СПИРТОВЫЕ НАСТОЙКИ ДЕРЖИТЕ ВО ФЛАКОНАХ С ПЛОТНЫМИ ПРОБКАМИ**





ВАШ ВОЗРАСТ ОТ 18 ДО 39 ЛЕТ



**ПРОЙДИТЕ ЕЖЕГОДНЫЙ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР**

ЭТО ПОЗВОЛИТ ВЫЯВИТЬ
РАННИЕ ПРИЗНАКИ ХРОНИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **ВАМ ПРОВЕДУТ АНКЕТИРОВАНИЕ
НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА
И ЗАБОЛЕВАНИЙ**
- **ИЗМЕРЯТ РОСТ, ВЕС
И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**
- **ОПРЕДЕЛЯТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ**
- **НАПРАВЯТ
НА ФЛЮОРОГРАФИЮ**

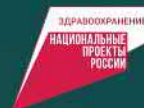


■ **ПРИ ПЕРВИЧНОМ ПРОХОЖДЕНИИ
ПРОВЕДУТ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЮ
(С 35 ЛЕТ – ЕЖЕГОДНО)
И ИЗМЕРЯТ ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ
(С 40 ЛЕТ – ЕЖЕГОДНО)**

■ **ОПРЕДЕЛЯТ ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ РИСК
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

■ **ДЛЯ ЖЕНЩИН ПРЕДУСМОТРЕН
ОСМОТР ГИНЕКОЛОГОМ**

**А В ВОЗРАСТЕ 18,21,24,27,30,33,36,39 ЛЕТ
(ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ)
ПРОВЕДУТ ИССЛЕДОВАНИЕ МАЗКА
НА ЦИТОЛОГИЮ**



ВАМ 40 ЛЕТ И СТАРШЕ?



ПРИДИТЕ НА ЕЖЕГОДНУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕДУПРЕДИТЬ
ТЯЖЕЛЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В ПЕРВЫЙ ЭТАП ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ВХОДИТ ПРОГРАММА ПРОФОСМОТРА И СКРИНИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



- **ИССЛЕДОВАНИЕ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ**
(1 РАЗ В ДВА ГОДА ДО 64 ЛЕТ; 65-75 ЛЕТ – ЕЖЕГОДНО)
- **ЖЕНЩИНАМ – МАММОГРАФИЯ**
(1 РАЗ В ДВА ГОДА ДО 74 ЛЕТ),
МАЗОК НА ЦИТОЛОГИЮ
(1 РАЗ В ТРИ ГОДА С 42 ДО 63 ЛЕТ)
- **МУЖЧИНАМ – ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ПРОСТАТ-СПЕЦИФИЧЕСКОГО АНТИГЕНА**
(В 45, 50, 55, 60, 64 ГОДА)
- **ЭФГДС (45 ЛЕТ)**
- **ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ**





**ПРОЙТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР
И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ МОЖНО
В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ
ПРИКРЕПЛЕНИЯ**