



ПАМЯТКА САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ



КАЖДОМУ
МУНИЦИПАЛИТЕТУ
МАРШРУТ
ЗДОРОВЬЯ



**«ВРАЧИ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ, А ЗДОРОВЬЕ
НУЖНО ДОБЫВАТЬ САМОМУ»
АКАДЕМИК Н. АМОСОВ**

ПАМЯТКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ФИО _____

Возраст _____ Рост _____ Вес _____

Окружность талии _____ Индекс массы тела _____ Отклонение _____

Артериальное давление _____

Уровень сахара в крови _____ Уровень холестерина в крови _____

Уровень кислорода в крови _____

Минимальная частота пульса при кардиотренировке _____

Максимальная частота пульса при кардиотренировке _____

Дата проведения тестирования _____

ФОРМУЛА РАСЧЁТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

(220 — возраст) x 60% =

минимальная частота пульса при кардиотренировке

(220 — возраст) x 80% =

максимальная частота пульса при кардиотренировке

**Кардиотренировка в этих параметрах ЧСС благоприятно
и благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы**

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

**Показатель окружности талии до 80 см у женщин и
до 94 см у мужчин расценивается как норма**

**Зависимость риска развития осложнений ожирения (сердечнососудистых
заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) от окружности талии (ВОЗ, 1997)**

Пол	Повышенный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



ОРИЕНТИРЫ ПО АРТЕРИАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100..120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120..130	80..85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130..140	85..90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертония	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертония средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертония	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Желательный уровень общего холестерина с позиции снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений составляет < 5,18 ммоль/л для взрослых. По рекомендациям ЕОК/ЕОА по лечению дислипидемий плохой холестерин ЛПНП должен быть 1,8—2,6 ммоль/л.

Оценка результата	Капиллярная кровь, ммоль/л	Венозная кровь, ммоль/л
Норма		
Натощак	3,5 – 5,5	3,5 – 6,1
Через 2 часа после еды	< 7,8	< 7,8
Преддиабет (нарушение толерантности к глюкозе)		
Натощак	5,6 – 6,1	6,1 – 7
Через 2 часа после еды	7,8 – 11,1	7,8 – 11,1
Сахарный диабет		
Натощак	> 6,1	> 7
Через 2 часа после еды	> 11,1	> 11,1



Уровень сахара в крови (норма натощак). Определяется утром после ночного сна, составляет от 59 до 99 мг в 100 мл крови (нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя — 5,5 ммоль/л). Надлежащий уровень глюкозы после еды.

www.greenegomarket.com

интернет-магазин товаров для ЗОЖ
GreenEgo Market
С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ, С ЗАБОТОЙ О ПЛАНЕТЕ

УЧАСТНИКАМ АКЦИИ
10 000
ШАГОВ К ЖИЗНИ
1 000
ПРИВЕТСТВЕННЫХ
БОНУСОВ
ДЛЯ ЗАКАЗА
ОБОРУДОВАНИЯ
ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

Ваш Инструктор Здорового образа жизни Лиги здоровья нации:

ФИО _____

Тел.: _____

E-mail: _____