

**7 АПРЕЛЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**Всеобщий охват услугами
здравоохранения: для всех и везде.**



ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

ЦИФРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Берегите себя! Будьте здоровы!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»
2018 год

**7 АПРЕЛЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**Всеобщий охват услугами
здравоохранения: для всех и везде.**



ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

ЦИФРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Берегите себя! Будьте здоровы!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»
2018 год

**7 АПРЕЛЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**Всеобщий охват услугами
здравоохранения: для всех и везде.**



ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

ЦИФРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Берегите себя! Будьте здоровы!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»
2018 год

**7 АПРЕЛЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**Всеобщий охват услугами
здравоохранения: для всех и везде.**



ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

ЦИФРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Берегите себя! Будьте здоровы!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»
2018 год

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Ваше давление
не должно быть
больше 140/90 мм
ртутного столба



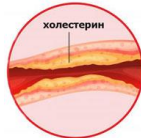
КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ



Максимально допустимый
уровень сахара натощак –
5,5 ммоль/литр

ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИАН В КРОВИ

Показатель общего холестерина
должен быть приближен к значению
5 ммоль/литр



РАССЧИТАЙТЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

ИМТ рассчитывается по
формуле (измеряется в кг/м²).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м)}^2}$$

Дефицит массы тела **ИМТ ≤ 18,5**
Нормальная масса тела **ИМТ 18,5-24,9**
Избыточная **ИМТ 25-29,9**

Ожирение I степени **ИМТ 30-34,9**
II степени **ИМТ 35-39,9**
III степени **ИМТ ≥ 40**



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Ваше давление
не должно быть
больше 140/90 мм
ртутного столба



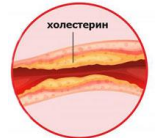
КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ



Максимально допустимый
уровень сахара натощак –
5,5 ммоль/литр

ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИАН В КРОВИ

Показатель общего холестерина
должен быть приближен к
значению 5 ммоль/литр



РАССЧИТАЙТЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

ИМТ рассчитывается по
формуле (измеряется в кг/м²).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м)}^2}$$

Дефицит массы тела **ИМТ ≤ 18,5**
Нормальная масса тела **ИМТ 18,5-24,9**
Избыточная **ИМТ 25-29,9**

Ожирение I степени **ИМТ 30-34,9**
II степени **ИМТ 35-39,9**
III степени **ИМТ ≥ 40**



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Ваше давление
не должно быть
больше 140/90 мм
ртутного столба



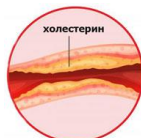
КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ



Максимально допустимый
уровень сахара натощак –
5,5 ммоль/литр

ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИАН В КРОВИ

Показатель общего холестерина
должен быть приближен к значению
5 ммоль/литр



РАССЧИТАЙТЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

ИМТ рассчитывается по
формуле (измеряется в кг/м²).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м)}^2}$$

Дефицит массы тела **ИМТ ≤ 18,5**
Нормальная масса тела **ИМТ 18,5-24,9**
Избыточная **ИМТ 25-29,9**

Ожирение I степени **ИМТ 30-34,9**
II степени **ИМТ 35-39,9**
III степени **ИМТ ≥ 40**



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Ваше давление
не должно быть
больше 140/90 мм
ртутного столба



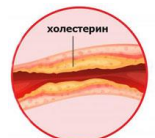
КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ



Максимально допустимый
уровень сахара натощак –
5,5 ммоль/литр

ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИАН В КРОВИ

Показатель общего холестерина
должен быть приближен к
значению 5 ммоль/литр



РАССЧИТАЙТЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

ИМТ рассчитывается по
формуле (измеряется в кг/м²).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м)}^2}$$

Дефицит массы тела **ИМТ ≤ 18,5**
Нормальная масса тела **ИМТ 18,5-24,9**
Избыточная **ИМТ 25-29,9**

Ожирение I степени **ИМТ 30-34,9**
II степени **ИМТ 35-39,9**
III степени **ИМТ**



