Заботиться о своем здоровье нужно в любом возрасте. Для этого нужно знать и постоянно следить за основными параметрами своего здоровья, своевременно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, ежегодно обследоваться в Центах здоровья.

***Основные параметры здоровья:***

Уровень артериального давления в норме составляет **120 на 80 мм рт. ст** и не должен превышать 140/90мм рт.ст.

Уровень общего холестерина в крови - не более **5,0 ммоль/л**

Уровень глюкозы в крови - не более **6,0 ммоль/л**

Окружность талии – не должна превышать для женщин **80 см, для мужчин- 94 см**

Индекс массы тела (ИМТ) **=**

ВЕС (кг) : РОСТ (м)2

(в норме **от 18,5 до 25 ед.)**

Физическая активность **– не менее 30 минут** в день умеренных физических нагрузок (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, танцы, занятия спортом, ходьба по лестнице и т.д.).

***Факторы риска.***

Основные факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний:

* Курение табака.
* Повышенное артериальное давление.
* Повышенный уровень общегохолестерина

в крови.

* Повышенный уровень глюкозы в крови.
* Нерациональное питание.
* Избыточная масса тела и ожирение.
* Избыточное потребление алкоголя.
* Недостаточная физическая активность.

***Ваши показатели здоровья:***

Уровень артериального давления - \_\_\_\_\_

Уровень общего холестерина в крови - \_\_\_\_\_

Уровень глюкозы в крови - \_\_\_\_\_

Окружность талии - \_\_\_\_\_

Индекс массы тела ИМТ- \_\_\_\_\_

Физическая активность- \_\_\_\_\_

Трудовая деятельность - \_\_\_\_\_

Если вы хотите быть здоровыми, прожить долгую и счастливую жизнь, необходимо внести коррективы в свое поведение, отказаться от привычек, которые подрывают ваше здоровье и благополучие.

Начните с  внесения **небольших изменений в свои привычки и В**ы обнаружите, что гораздо проще придерживаться поставленных целей, создавать новые изменения в поведении, чтобы улучшить свое самочувствие и общее состояние здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| **Изменения в поведении** | **Дата изменения поведения** |
|  | Бросить курить |  |
|  | Ограничить употребление алкоголя |  |
|  | Не переедать и следить за своим весом  |  |
|  | Обеспечить сбалан-сированный рацион питания, включающий не менее 500г овощей и фруктов, блюда из цельного зерна, нежир-ного мяса, рыбы, бобовых, с ограниченным потреблением соли, сахара, жирной, копченой и консервированной пищи.  |  |
|  | Вести активный образ жизни, включающий занятия спортом или интенсивную ходьбу (не менее 30 мин. в день), а также плавание, турис-тические походы или любую другую физичес-кую деятельность, доставляющую удо-вольствие. Полезными будут и закаливающие процедуры: контрастный душ, обливание холодной водой или длительные прогулки на свежем воздухе. |  |

***Полезная информация***

***или куда можно позвонить по вопросам, связанным со здоровьем:***

* Государственное учреждение здравоохранения «Тульский областной онкологический диспансер» по адресу: г. Тула, 300053, г.Тула, ул. Яблочкова, д.1Б,телефон «горячей линии» (4872)40-81-19.
* Государственное учреждение здравоохранения «Тульский областной наркологический диспансер №1» по адресу: г. Тула, ул. Мосина, д.21, тел. «горячей линии»: 8 (4872)36-63-49.
* ГУЗ «Тульская областная стоматологическая поликлиника»по адресу: г. Тула,ул. Токарева, д.70-а, телефон «горячей линии» (4872) 58-98-30, моб. +7 (953) 180-98-30.
* Кризисный центр ГУЗ «Тульская областная клиническая психиатрическая боль-
ница №1 им. Н.П. Каменева», телефон доверия 8-800-700-65-86 (работает бесплатно и круглосуточно для получения социально-психологической и психотерапевтической помощи).
* ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С.Стечкина», филиал медицинской профилактики по адресу: г. Тула, ул. Н.Руднева, д. 64-в, телефон «горячей линии» 35-24-74 или 65-65-72.

***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

***Министерство здравоохранения***

***Тульской области***

**ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ–**

**ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН**

*(памятка для населения)*

***2019г.***