



# ПАМ'ЯТКА САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВ'Я



КАЖДОМУ  
МУНИЦИПАЛИТЕТУ  
МАРШРУТ  
ЗДОРОВ'Я



## 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

$$(220 - \text{возраст}) \times 60\% =$$

минимальная частота пульса при кардиотренировке

$$(220 - \text{возраст}) \times 80\% =$$

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	<b>ниже 100</b>	<b>ниже 60</b>	Контроль врача
Оптимальное давление	<b>100..120</b>	<b>60..80</b>	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	<b>120..130</b>	<b>80..85</b>	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	<b>130..140</b>	<b>85..90</b>	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертензия	<b>140..160</b>	<b>90..100</b>	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертензия средней тяжести	<b>160..180</b>	<b>100..110</b>	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертензия	<b>более 180</b>	<b>более 110</b>	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
<b>Норма</b>		
Натощак	3,5 - 5,5	3,5 - 6,1
Через 2 часа после еды	$< 7,8$	$< 7,8$
<b>Преддиабет (нарушение толерантности к глюкозе)</b>		
Натощак	5,6 - 6,1	6,1 - 7
Через 2 часа после еды	7,8 - 11,1	7,8 - 11,1
<b>Сахарный диабет</b>		
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.

## Ваш Инструктор Здорового образа жизни Лиги здоровья нации:

ФИО \_\_\_\_\_

Тел \_\_\_\_\_

E – mail \_\_\_\_\_