

ЗДОРОВЬЕ –

ЭТО ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ПОЛНОЦЕННОЙ
И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ, НЕПРЕМЕННОЕ
УСЛОВИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ В ЛЮБОМ
ВОЗРАСТЕ

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ:

- лежит в основе активного долголетия,
- определяет качество жизни населения,
- является актуальной и первостепенной задачей для людей всех возрастных



К СОЖАЛЕНИЮ, ДО НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ У ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ
НАСЕЛЕНИЯ
НЕ СФОРМИРОВАЛАСЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОСТОЯНИЕ СВОЕГО
ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЯ СВОИХ ДЕТЕЙ. ИМЕЕТ МЕСТО НИЗКИЙ
УРОВЕНЬ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ГРАЖДАН О ФАКТОРАХ РИСКА
РАЗВИТИЯ ХНИЗ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЙ,



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1 КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)



НОРМА - < 140/90 мм рт.ст.

2 КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА КРОВИ



НОРМА - < 6,1 ммоль/л
В ВЕНОЗНОЙ КРОВИ

3 КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА



НОРМА - < 5,0 ммоль/л

4 РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ
- РАЗНООБРАЗИЕ
- БАЛАНС ПОТРЕБЛЕНИЯ
И РАСХОДА КАЛОРИЙ



5 НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА (ОЖИРЕНИЯ)



$ИМТ = \frac{ВЕС (КГ)}{РОСТ (М)^2}$
НОРМА ИМТ=18,5-24,9

6 НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ



СТРЕСС ВЫЗЫВАЕТ НЕ САМА СИТУАЦИЯ,
А НАШЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ

7 РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ХОДЬБА В УМЕРЕННОМ ТЕМПЕ
30 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО

8 ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



ТОКСИЧНЫЕ И КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА
ТАБАЧНОГО ДЫМА ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ
ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

9 ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЕЖЕДНЕВНЫХ
БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ
УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!



**ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ЗОЖ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ТРИ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:



- РАЗНООБРАЗИЕ РАЦИОНА



- **ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ**
(СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГОПОСТУПЛЕНИЯ ЭНЕРГОТРАТАМ)



- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ





Правила правильного питания (ВОЗ)

- Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- Частота приемов пищи 4-5 раз в день.
- Уменьшение употребления животных (насыщенных) жиров.
- Ежедневное употребление молочных продуктов.
- Ежедневное употребление сложных углеводов.
- Ограничение сладостей (простых углеводов).
- Употребление не менее 500 г фруктов и овощей в день.
- Регулярное употребление рыбы.
- Сокращение употребления соленых продуктов.
- Употребление 1,5-2 л жидкости (воды) в сутки.
- Контроль массы тела.
- Отказ или ограничение употребления алкоголя.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание является определяющим фактором нормального роста и развития организма, физической и умственной активности, формирования устойчивости к возникновению болезней. Питание влияет на наше настроение, энергию, продолжительность жизни.





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

- 1 Правильное чередование труда и отдыха



- 2 Регулярный прием пищи



- 3 Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур



- 4 Определённое время для приготовления домашних дел



- 5 Сон определенной продолжительности, с точным временем подъёма и отхода ко сну



- 6 Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ХОДЬБА В УМЕРЕННОМ ТЕМПЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ БОЛЬШИНСТВО ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ



РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ:

- снизить риск развития артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- снизить риск онкологических заболеваний (рака толстой кишки, рака молочной железы);
- укрепить костно-суставной аппарат, развить координацию движений и уменьшить риск падений и переломов;
- улучшить подвижность и амплитуду движений в суставах;
- не набирать вес;
- закаливать организм и снизить подверженность простудным заболеваниям;
- получать положительные эмоции.



ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ ОТСУТСТВИЕ

Умеренная физическая активность – это быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы.

Интенсивная физическая активность – бег, рубка дров, занятия аэробикой, плавание на дистанцию, езде на велосипеде в гору.



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ДЕТИ, ПОДРОСТКИ

- Дети и подростки в возрасте 5-17 лет должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут. Ее можно распределить в течение дня – 2 раза в день по 30 минут.
- Не менее трех раз в неделю дети должны заниматься физической активностью высокой интенсивности (занятия в спортивных секциях).

ВЗРОСЛЫЕ

- Достаточный уровень физической активности для взрослых составляет 150 МИНУТ УМЕРЕННОЙ ИЛИ 75 МИНУТ ИНТЕНСИВНОЙ аэробной физической активности в неделю.
- Таким образом, чтобы поддерживать должный уровень физической активности, достаточно 30 минут умеренной нагрузки в день 5 раз в неделю.



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

- Пожилым людям с ограниченной подвижностью должны как минимум ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ для поддержания гибкости и улучшения равновесия с целью профилактики падений и переломов.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и рекомендаций врача.
- Пожилым и больным людям, имеющим какие-либо ограничения в связи с болезнями, необходимо ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ЛЕЧАЩИМ ДОКТОРОМ, чтобы подобрать темп и объем физической активности с учетом их состояния здоровья.



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА (ОЖИРЕНИЯ)



$ИМТ = \text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ (М)}^2$

НОРМА ИМТ=18,5-24,9

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАБОРА ВЕСА:

отказ от маргарина, соусов, фаст-фуда

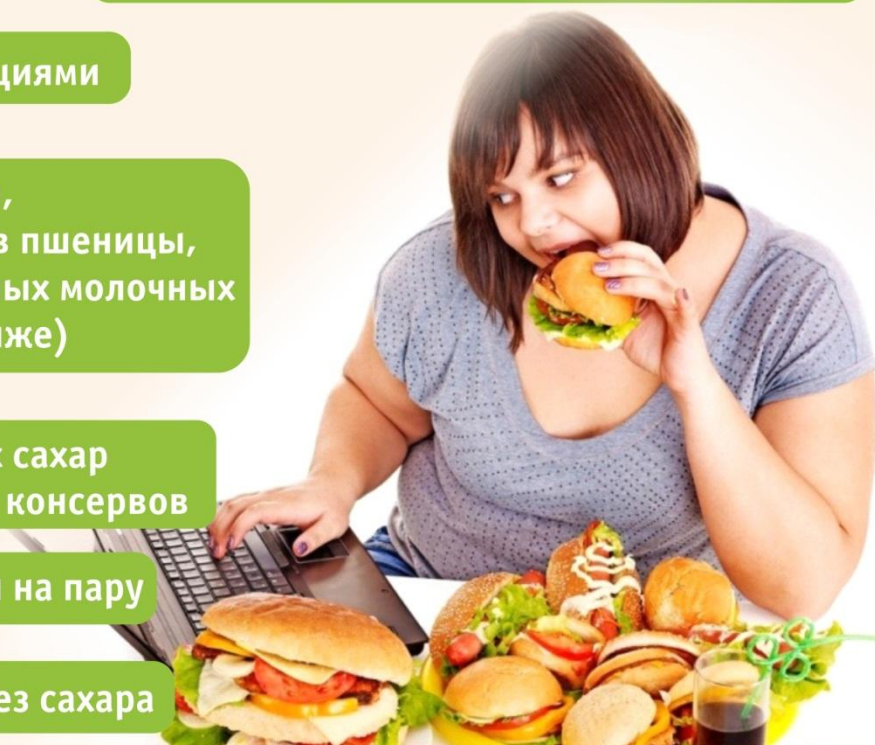
дробное (4-6 раз в день) питание небольшими порциями

предпочтение сырых овощей и фруктов, ягод, круп, цельнозернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы, нежирного мяса и курицы без кожи, рыбы, нежирных молочных и кисломолочных продуктов (жирностью 2,5% и ниже)

максимальное сокращение продуктов, содержащих сахар и муку высшего сорта, жирного мяса, копченостей, консервов

приготовление блюд путем отваривания, тушения и на пару

предпочтение обычной воды, морсов, чая и кофе без сахара





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

Повышенное АД является одним из наиболее важных факторов риска

- инсультов,
- ишемической болезни сердца,
- сердечной недостаточности

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АД

- измеряется в покое после 5-минутного отдыха
- Перед измерением не курить, не пить чай/кофе.
- Пациент должен сидеть в удобной позе, его рука должна находиться на уровне сердца – на столе под углом 45 градусов к туловищу.
- Манжета накладывается на плечо так, чтобы ее нижний край был на 2 см выше локтевого сгиба.
- на каждой руке следует выполнить не менее двух измерений с интервалом не менее 1 мин.
- При разнице АД 5 мм рт.ст. производят одно дополнительное измерение, за конечное значение принимается минимальное из трех измерений.

НОРМА - < 140/90 мм рт.ст.





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

НОРМА - $< 140/90$ мм рт.ст.

ЭТО ДОКАЗАНО!



снижение ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА –
снижение АД на **5-20** мм рт.ст.



ограничение ПОВАРЕННОЙ СОЛИ –
снижение АД на **2-8** мм рт. ст.

регулярная ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ –
снижение АД на **4-9** мм рт. ст.



ограничение употребления АЛКОГОЛЯ –
снижение АД на **2-4** мм рт. ст.





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА
СИГНАЛИЗИРУЕТ О РИСКЕ РАЗВИТИЯ
ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА



Каждый человек старше 20 лет
должен знать свой уровень холестерина!

Исследования показывают, что **СНИЖЕНИЕ**
уровня холестерина в среднем **на 10 %**
приводит к снижению риска развития
основных сердечно-сосудистых заболеваний
и смертности от них **на 20–50%!**

Оптимальные уровни холестерина
для здорового человека

Общий ХС

< 5,0 ммоль/л

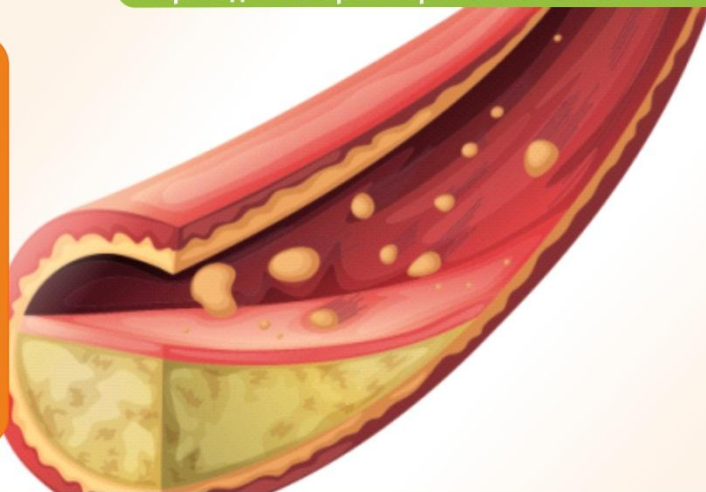
ХС ЛПНП

< 3,0 ммоль/л

Триглицериды
(основные
компоненты
ЛПОНП)

< 1,7 ммоль/л

где ХС ЛПНП – это тот холестерин, который
приводит к атеросклеротическим изменениям.





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА
СИГНАЛИЗИРУЕТ О РИСКЕ РАЗВИТИЯ
ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА



СОБЛЮДАЯ НИЖЕПРИВЕДЕННЫЕ ПРАВИЛА, ВЫ МОЖЕТЕ
ДОБИТЬСЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ НА 10–12%

- ДОПУСТИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ЯИЦ – ДВА В НЕДЕЛЮ
- ЕШЬТЕ КУРИЦУ, ИНДЕЙКУ И ТЕЛЯТИНУ
- ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ УДАЛЯЙТЕ ЖИР С МЯСА, С ПТИЦЫ – КОЖУ
- УВЕЛИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МОРСКОЙ РЫБЫ
- ВМЕСТО ДЕСЕРТОВ ВЫБИРАЙТЕ ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ ИЛИ ЖЕЛЕ
- ПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ: ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, ЯБЛОКИ, СЛИВЫ, ЯГОДЫ, БОБЫ. ОНИ УСКОРЯЮТ ВЫВЕДЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА ИЗ ОРГАНИЗМА.
- ВЫБИРАЙТЕ ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА ИЛИ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ,
- ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
- ВАРИТЕ, ТУШИТЕ, ЗАПЕКАЙТЕ

- Будьте физически активны
- Питайтесь правильно
- Откажитесь от курения
(оно значительно повышает
риск образования
атеросклеротических бляшек)

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТВЕРДЫХ ЖИВОТНЫХ
ЖИРОВ И ТРАНС-ЖИРОВ (СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,
ЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖИРНЫЙ СЫР,
СДОБНАЯ ВЫПЕЧКА, ЖИРНОЕ МЯСО).





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПРИВЕДЁТ



к постепенному снижению риска
ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ,
СЕРДЦА И СОСУДОВ, ОНКОПАТОЛОГИИ,
улучшению внешнего вида и увеличение
продолжительности жизни!



У курящих МУЖЧИН эректильная дисфункция встречается в 2 раза чаще, чем у некурящих этой же возрастной группы! Кроме того, мужчина, планирующий рождение здоровых детей, должен помнить – курение увеличивает в 2 раза риск рождения малыша с пороками развития.



Согласно современным исследованиям, никотиновая зависимость у ЖЕНЩИН развивается быстрее и она более стойкая, чем у мужчин. Курящие женщины заболевают обструктивной болезнью легких раньше мужчин. Курящие женщины заболевают раком легких в более молодом возрасте, чем мужчины, даже если курят меньше. Если женщина курит, она крадет у себя 14-18 лет жизни...

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

- Кировский областной наркологический диспансер.
- Киров, Студенческий проезд, 7; (8332) 53-66-62 – прием взрослого населения;
- (8332) 53-00-97 – прием детей и подростков;
- 8332) 45-53-70 – круглосуточная телефонная линия Кировского областного наркологического диспансера по вопросам отказа от курения;
- 8-800-200-0-200 – круглосуточная горячая линия по вопросам здорового образа жизни (звонок для жителей России – бесплатный);
- к врачу психиатру-наркологу по месту жительства;
- в кабинет отказа от курения и/или кабинет мед. профилактики по месту жительства.





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ



К ЗАБОЛЕВАНИЯМ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



К БОЛЕЗНЯМ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

РИСК РАЗВИТИЯ ХОБЛ У КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА
ВЫШЕ В 6 РАЗ, А РАКА ЛЕГКИХ – В 10 РАЗ



К ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

ВКЛАД КУРЕНИЯ В РАЗВИТИЕ
ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ – 32%

ТОКСИЧНЫЕ И КАНЦЕРОГЕННЫЕ
ВЕЩЕСТВА ТАБАЧНОГО ДЫМА
ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ
ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ

Очень важно, как человек реагирует на стрессовые факторы.
Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!



Взаимосвязь тревожно-депрессивных состояний и соматической патологии очень тесная: симптомы депрессии и тревоги присутствуют

у **50%** больных СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,

у **30%** больных после ИНСУЛЬТА,

у **25%** больных САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.

Простые советы против стресса на каждый день: любите себя и доставляйте себе удовольствия, ходите в театр и кино, общайтесь с друзьями, шутите, выезжайте на природу, заботьтесь о домашних растениях и животных, путешествуйте, занимайтесь любимым делом, смотрите хорошие фильмы, читайте интересные книги
И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОТНОСИТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ И ЯВЛЕНИЯМ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДОЛЕЙ ИРОНИИ!





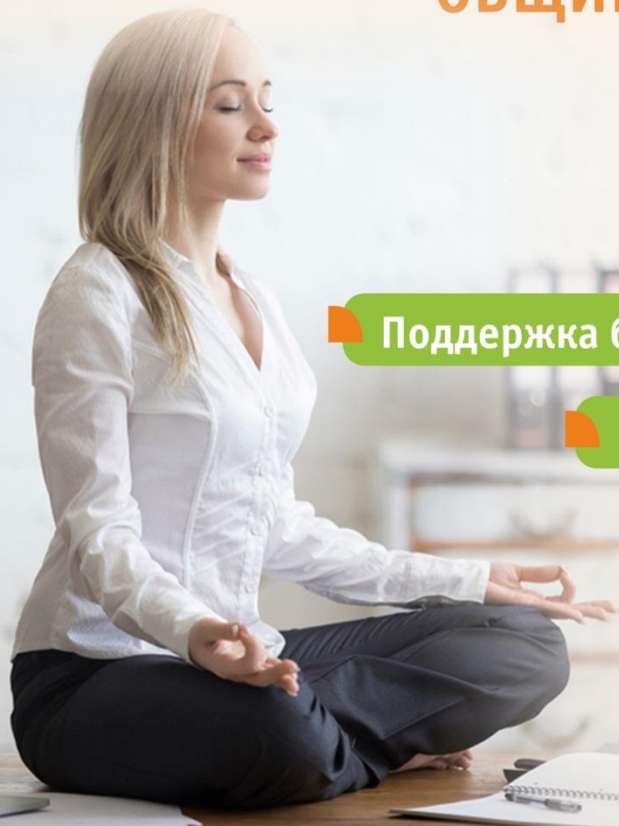
ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ

Очень важно, как человек реагирует на стрессовые факторы.
Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА



Умение расслабляться

Рациональное питание

Регулярная умеренная физическая активность

Поддержка близких людей

Высыпайтесь! Соблюдайте режим сна

Правильная организация времени

Контроль эмоций

Занятие любимым делом

Отказ от курения и алкоголя

Позитивное отношение к жизни и людям

Достижимые цели и ценности в жизни





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

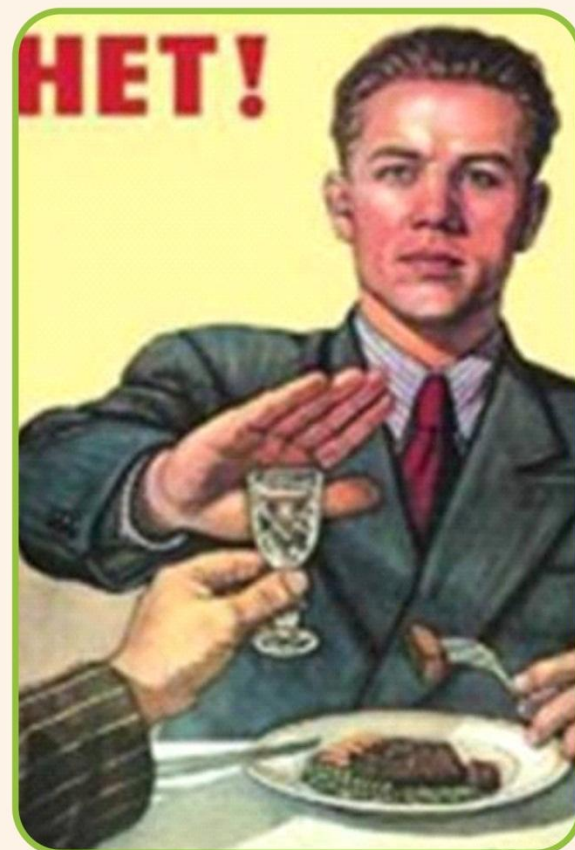


Рекомендация ВОЗ звучит:
«СТАРАЙТЕСЬ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ»!

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Отражается на процессах памяти
- Страдают клетки печени
- Влияет на состояние головного мозга
- Различным нарушения со стороны нервной системы

**НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЕЖЕДНЕВНЫХ БЕЗОПАСНЫХ
ДОЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!**





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ



**ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ:
ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО
НЕ ОБЪЯСНЯТЬ, ДОСТАТОЧНО
СКАЗАТЬ: «СПАСИБО, НЕТ!»**

**НЕ СУЩЕСТВУЕТ
ЕЖЕДНЕВНЫХ БЕЗОПАСНЫХ
ДОЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!**

При появлении у Вас или родного человека проблем с употреблением алкоголя, важно вовремя обратиться за медицинской помощью: к врачу – психиатру-наркологу в районную больницу или в Кировский областной наркологический диспансер ((8332) 53-66-62 – регистратура).



Я – за здоровый образ жизни!

ЗОЖ –
ЭТО МОДНО!

