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 групп

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 = 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

ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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.

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.

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 люди 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 = ВЕС (КГ)/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)

НОРМА - < 140/90 мм рт.ст.

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.

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

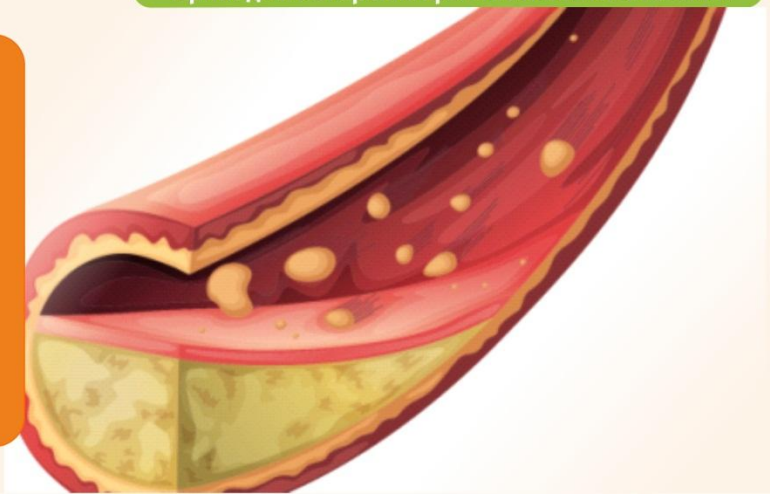
Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина!

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.

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%!



ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗОЖ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА СИГНАЛИЗИРУЕТ О РИСКЕ РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА

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

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

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!

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.

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...

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!

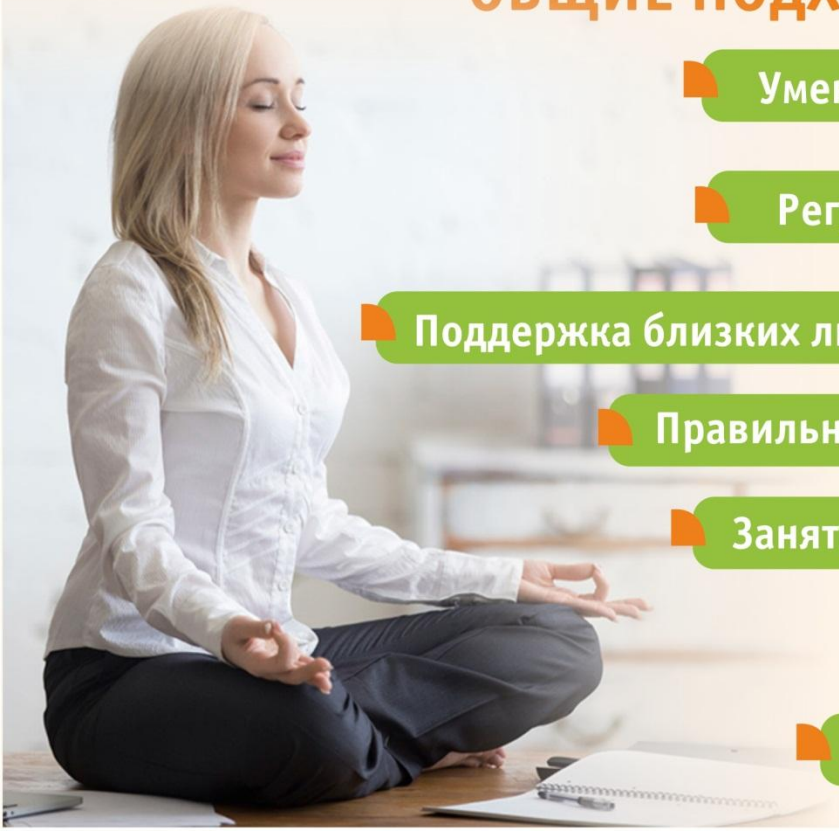
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

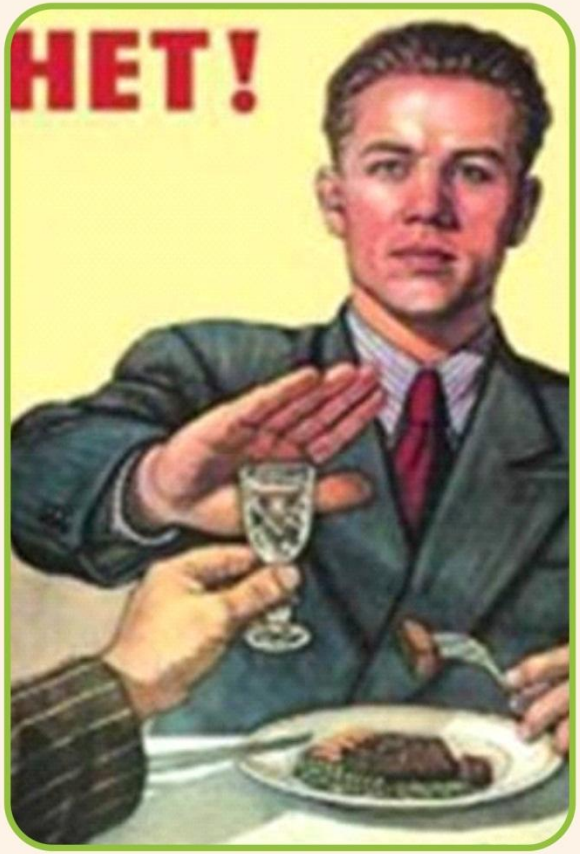
ОТКАЗ от АЛКОГОЛЯ

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!