

# Твое сердце – в твоих руках!

---

Врач-терапевт Центра здоровья  
ГБУЗ МО КЦРБ  
Пигарева В.М.

Коломна, 2015

# Почему возникают болезни сердца?

---

- Неправильно питаемся
  - Не двигаемся
  - Не следим за фигурой
  - Курим, неумеренно употребляем алкоголь
  - Не знаем уровень холестерина и глюкозы крови
  - Не контролируем АД
  - Не умеем справляться с неприятностями
  - Не проходим обследование у врача
-

# Что делать со всеми этими «НЕ»?

- Надо понимать зачем нам



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Какой осмотр  
важнее?**

ПРОЙДИ БЕСПЛАТНУЮ  
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)

**ВСЁ РАВНО?!**

The advertisement features a central graphic of a red human heart with a silver car engine block and pistons integrated into its structure. The text is in Russian, promoting a free health check-up (dispanserizatsiya) from the Ministry of Health of the Russian Federation. A red button at the bottom right contains the text 'ВСЁ РАВНО?!' (Still the same?!).



# Возможности снижения смертности путем изменения образа жизни

---

- При прекращении курения смертность снижается на **50%**
  - При увеличении до нормы физической активности –на **20%-30%**
  - При снижении употребления алкоголя до безопасных количеств -на **15%**
  - При изменении пищевых привычек-**15%-40%**
-

# Как начать вести Здоровый образ жизни?

---

- Ставить реальные цели

*Например, съесть 3 фрукта в день и  
овощи в ужин;*

*Или ходить 2 остановки пешком;*

*Или брать на работу полпачки сигарет  
и т.д.*

- Отслеживать результат
  - Поощрять себя за достижения
-

# Использовать гаджеты для самоконтроля и повышения

## МОТИВАЦИИ

☐ « Доктор, я ничего не ем! »

Счетчик Калорий от FatSecret  
FatSecret · Здоровье и фитнес · ★★★★★ 190 363

Добавить в список желаний Установить

Счетчик Калорий является неотъемлемым приложением, чтобы просто найти информацию о питательной ценности пищевых продуктов, которые Вы едите, а также легко отслеживать ваши блюда, физические упражнения и вес.

Счетчик Калорий легок в использовании и обладает многими современными инструментами, чтобы помочь вам добиться успеха:

- Быстрый выбор, чтобы найти интересующую Вас инфо о калориях и пищевой ценности

ПОДРОБНЕЕ

Похожие

- Счетчик калорий MyFitnessPal, Inc. ★★★★★ БЕСПЛАТНО
- Calorie, Carb & Fat VirtuaGym ★★★★★ БЕСПЛАТНО
- Счетчик Калорий Lifesum ★★★★★ БЕСПЛАТНО
- Calorie Counter MyNetDiary.com ★★★★★ БЕСПЛАТНО
- Kalorienzähler - Maße Voice

Список победителей | как сделать скриншот | как сделать скриншот | Как сделать скриншот | Материалы для скач... | Вредные привычки | Приложения на Google Play

play.google.com Приложения на Google Play – Не курю!

Google Play Поиск Войти

Приложения Категории Главная Топ приложений Новинки

Мои приложения  
Play Маркет  
Игры  
Для всей семьи  
Выбор редакции

Мой аккаунт  
Мои действия  
Список желаний  
Промокоды  
Руководство для родителей

# Не курю!

cirkassian Здоровье и фитнес 5.0 ★★★★★ 11 015

3+ Есть платный контент.

Добавить в список желаний Установить

**Бросайте курить**  
и наблюдайте за счетчиками достижений

**Включите расширенный режим**  
и наблюдайте за всеми счетчиками сразу

**Открывайте новые достижения**  
и делитесь ими с друзьями

Если вы мечтаете бросить курить, то это приложение то, что вам нужно!  
Приложение позволяет наблюдать:

- сколько времени прошло с момента выкуривания последней сигареты.
- количество не выкуренных сигарет.
- количество сэкономленных денег.
- количество смолы и никотина не поступивших в организм.

[ПОДРОБНЕЕ](#)

### Похожие

Ещё

**Бросить курить**  
Alpeko  
Приложение для людей желающих бросить курить раз и навсегда  
★★★★★ БЕСПЛАТНО

**Время бросить**  
VantusMantus  
Данное приложение создавалось для людей желающих бросить  
★★★★★ БЕСПЛАТНО

**Моя последняя**  
Mastersoft Ltd  
Моя последняя сигарета бросьте курить, оставайтесь некурящими  
★★★★★ БЕСПЛАТНО

**Не курю**  
Michael T.  
Ты бросил недавно курить Тебе нужен  
★★★★★ БЕСПЛАТНО

**QuitNow! – бро**  
Fewlaps

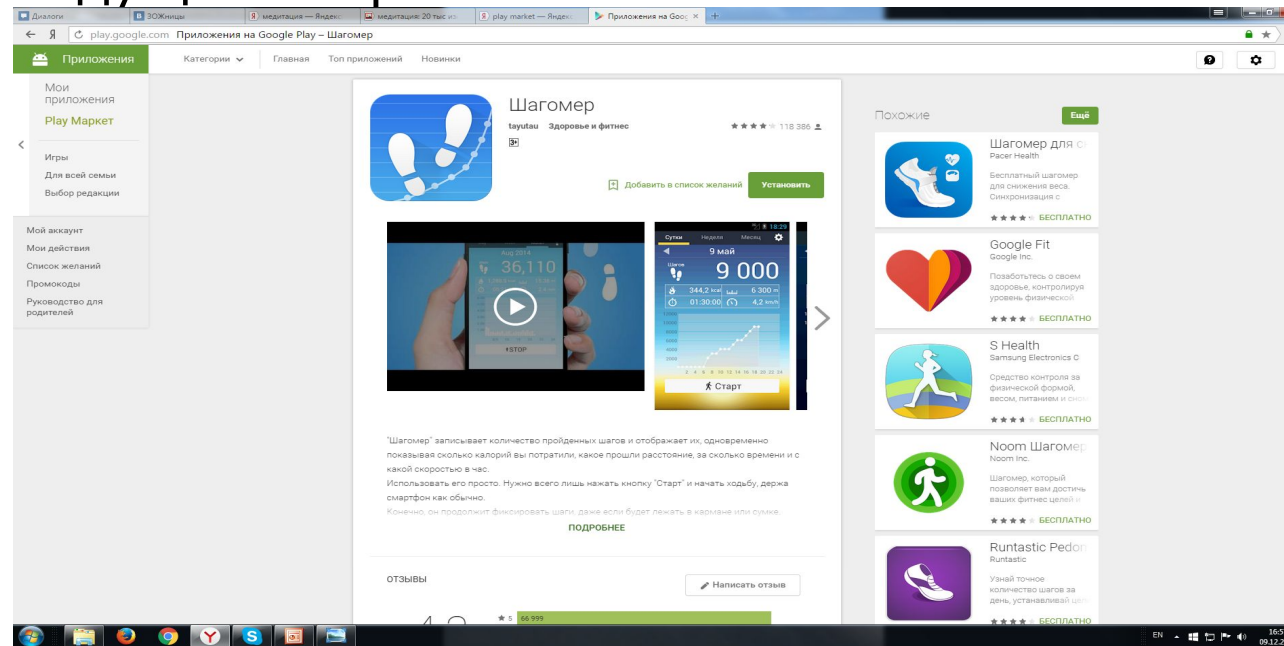
# Установите шагомер на телефон

или положите в карман

«Доктор, мне некогда ходить в спортзал»

«Нет денег на клубную карту!»

~~Беговой Клуб «Коломна» (#kolomna\_run)~~  
базируется на стадионе «Авангард».  
Посетители Клуба могут получить консультацию в тренерской СДЮШОР по легкой атлетике и участвовать в бесплатных мастер-классах от ведущих спортсменов





## Для получения информации пользуйтесь правильными ресурсами!

---

- Врач, которому Вы доверяете
  - Врач- терапевт Центра здоровья  
( Поликлиника №2, ОВЛ , 2 этаж)  
« Доктор, мне некогда ходить по врачам!»
  
  - Сайт КЦРБ [www.crb-kolomna.ru](http://www.crb-kolomna.ru),  
czkolomna@gmail.com –консультация о  
профилактике заболеваний!
  
  - Сайт службы медицинской профилактики МО  
[//mpmo.ru](http://mpmo.ru)
  - Сайт НИИ Здоровое питание [//nic-eda.ru](http://nic-eda.ru)
  - Сайт Министерства Здравоохранения РФ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)
-



75632 пользователя нашего сайта  
хотят бросить курить  
**ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!**

[Зарегистрироваться](#)  
[Войти в личный кабинет](#)

Привычки | Питание | Движение | Дети | Профилактика | Для справки | Сервисы | Скачать

На сайте | В здоровом Интернете

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ  
**«ЗДЕСЬ НЕ КУРАТ»**

Available on the  
**App Store**

ANDROID APP ON  
**Google play**

[Все статьи](#)

**Боль в груди. Что делать?**  
Что означает боль в груди?  
Всегда ли это болит сердце?  
Когда вызывать скорую?

[Все авторские колонки / Все авторы](#)

[Алексей Павловский](#)  
Самые распространенные ошибки мужчин  
в тренажерном зале

[Снежана Шабанова](#)  
Мир попон спадкожеж

[Все онлайн-конференции](#)

**Как прийти к здоровому образу жизни?**  
Как прийти к здоровому образу жизни?

[Сбор вопросов с 24 ноября](#)

[Все видео](#)

**Татьяна Шаповаленко о движении**  
Татьяна Шаповаленко

**31 КЛУБ**  
май  
НИКОТИНОВАЯ  
НЕ ЗАВИСИМОСТИ

**2015**  
ГОД ВЫБОРА  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Российские  
наркодиспансеры

**Калькулятор**  
свободы от никотина

Кол-во выкуриваемых  
сигарет в день (шт):

Стоимость одной пачки:

**Посчитать**

**Центры  
здоровья**

В вашем регионе:  
г. Химки, Ленинский  
проспект, д. 21/2, кабинет  
14  
Тел: 575-83-60

[Все статьи](#)

**Сердечные симптомы**  
Как заподозрить  
сердечно-сосудистое  
заболевание?

Сердечные симптомы

Смартфон на страже здорового образа жизни



**1683** пользователя нашего сайта  
хотят перестать употреблять алкоголь  
**ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!**

[Зарегистрироваться](#)  
[Войти в личный кабинет](#)

Привычки Питание Движение Дети Профилактика Для справки Сервисы Скачать  На сайте  В здоровом Интернете

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ  
**«ЗДЕСЬ НЕ КУРЫТ»**

Available on the  
App Store

ANDROID APP ON  
Google play

**31** КЛУБ  
маи НИКОТИНОВОЙ  
НЕ ЗАВИСИМОСТИ

Центры  
здоровья

Детские  
центры  
здоровья

## Энергозатраты организма

Чтобы съесть что-нибудь ненужное, надо потом это ненужное уметь потратить. Мы постарались найти информацию о том, сколько калорий тратит человек при различных занятиях. Введите в поиск ключевые слова «работа в офисе» или «игры с ребенком», добавьте «сон» и «просмотр телепередач». Когда наберется 1440 минут — столько содержится в сутках — узнаете, сколько потратили за день.

Хотите следить за тем, сколько двигаетесь? Мы сделали для вас [дневник](#), где можно отмечать количество потраченных на нагрузки минут и калорий. А [планировщик тренировок](#) поможет не только эффективно работать над улучшением физической формы, но и контролировать энергозатраты.

Пол:  Поиск по физическим активностям:

Возраст:

Рост:

Вес (кг):

Активность:  Продолжительность (мин.):

**Итого:** **0 мин** **0 ккал**

Чтобы посчитать ваши энергозатраты за сутки, вам надо ввести еще 1440 минут.

Не все поля были корректно заполнены.

Смотрите также:  
[Все калькуляторы и тесты](#)

Также читайте:  
[Психология](#) [Курение](#) [Избыточный вес](#) [Рацон](#) [Сердце и сосуды](#)

# Наша инициатива группа в соц. сети «ЗОЖницы»

- «ЗОЖницы»-попытка перевести разговор о здоровье и профилактике ХНИЗ в неформальное русло с сохранением достоверности информации
- Люди в удобное для них время могут читать посты, мотивирующие на ЗОЖ, информирующие о профилактике заболеваний, задать вопросы -получить ответы
- В группе есть ссылки на сайты [mpmo.ru](http://mpmo.ru), [scardio.ru](http://scardio.ru), [centerzd-vzr.crb-kolomna.ru](http://centerzd-vzr.crb-kolomna.ru)

The screenshot shows the VK interface for the 'ЗОЖницы' group. The top navigation bar includes 'Новости', 'люди', 'сообщества', 'игры', 'музыка', 'помощь', and 'выйти'. The left sidebar lists navigation options like 'Моя Страница', 'Мои Друзья', 'Мои Фотографии', etc. The main content area features a post from 'ЗОЖницы' with a red background and white text: 'Оденься в красное в Коломне', 'ТВОЕ СЕРДЦЕ В ТВОИХ РУКАХ!', and '#izognica'. Below the post are sections for 'Обсуждения' (2 topics), 'Фотографии' (1 photo), and '142 записи'. A recent post from 29 July 2015 discusses a fitness challenge. The right sidebar shows a photo of a child on a mushroom-shaped pogo stick, a list of participants (200 people), and several links to health-related websites.

# Милые женщины!

Благодаря наличию у нас природной внимательности и чуткости именно нам доверена роль хранительницы домашнего очага, которая заботится о собственном здоровье - будь то правильное питание, регулярные занятия спортом или отказ от вредных привычек - и здоровье близких.



Помогите любимым  
сердцам биться

Спасибо за внимание!  
Спасибо за помощь!

