

# 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. The logo of the Ministry of Health of the Russian Federation is in the top right. A red button with white text is at the bottom right.



# 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.**  
Худейте с MyFitnessPal — самым простым и удобным счетчиком.  
★★★★★ БЕСПЛАТНО
- Calorie, Carb & F VirtaGym**  
Получите с VirtaGym продовольствия, лучший калорий.  
★★★★★ БЕСПЛАТНО
- Счетчик Калорий: LifeSum**  
Личный консультант в кармане на пути к здоровой жизни и  
★★★★★ БЕСПЛАТНО
- Calorie Counter: MyNetDiary.com**  
Получите и оставайтесь здоровым в течение жизни с быстрым и  
★★★★★ 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

8:58 09.12.2015

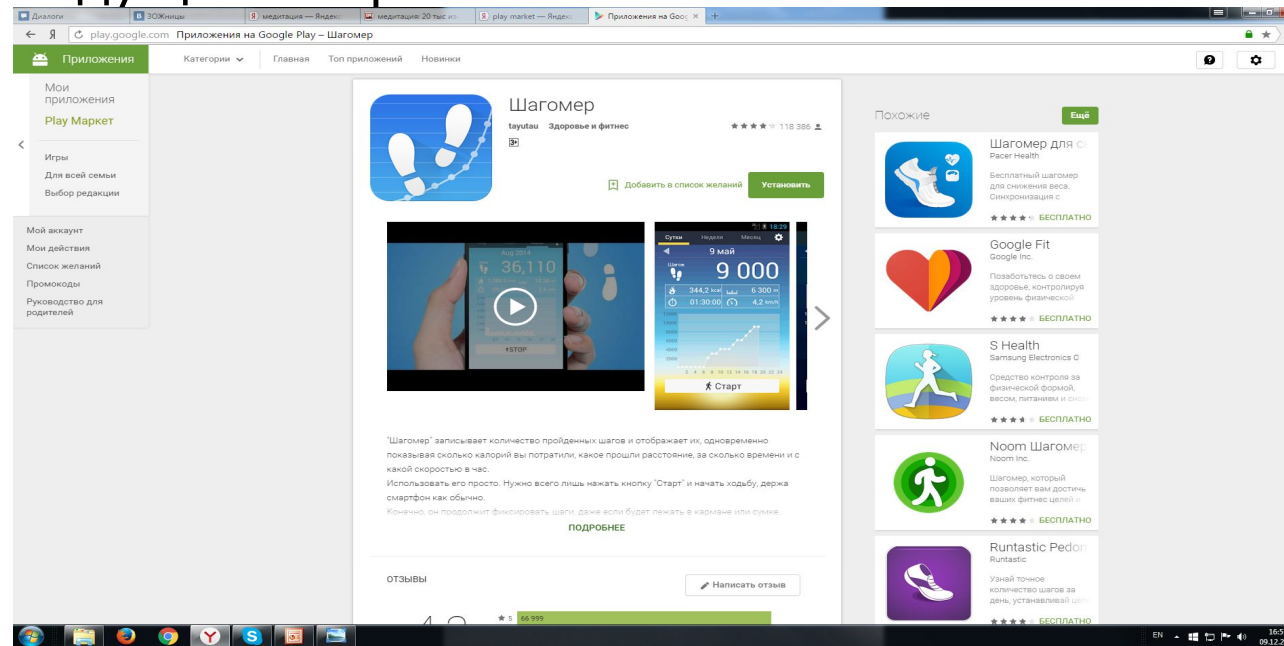
# Установите шагомер на телефон

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

Q

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)

ВКонтакте

Новости люди сообщества игры музыка помощь выйти

Моя Страница ред.  
Мои Друзья  
Мои Фотографии  
Мои Видеозаписи  
Мои Аудиозаписи  
Мои Сообщения +1  
Мои Группы  
Мои Новости  
Мои Ответы  
Мои Закладки  
Мои Настройки

Приложения  
Документы  
Туземцы  
Радио  
Музыкальный Плеер

Открытая группа

**ЗОЖницы**  
#ЗОЖигаем !!!!

В эти выходные в ТРЦ РИО фотовыставка

“Оденься в красное”  
в Коломне

ТВОЕ СЕРДЦЕ В  
ТВОИХ РУКАХ!

#izognica

вчера в 15:41 2 Мне нравится 6

Перейти к записи

**Обсуждения**  
2 темы

**Оденься в красное в Коломне**  
1 сообщение. Последнее от ЗОЖницы, 6 ноя в 12:15 →

**Условия фотоконкурса "Оденься в красное в Коломне!"**  
1 сообщение. Последнее от ЗОЖницы, 6 ноя в 12:10 →

**Фотографии** [добавить фотографию](#)  
В основном альбоме 1 фотография Все альбомы

142 записи [к записям от имени сообщества](#)

Написать сообщение..

**ЗОЖницы**  
Оденься в красное  
29 июл 2015 в 14:00  
[СОВЕТ ОТ СЕРДЦА]  
#GoRed\_Russia

Хотите заняться спортом, но не можете выделить время для похода в фитнес-клуб? Быстро надоедают однотипные тренировки? Не можете заранее спланировать свой график? Мы составили для вас подборку популярных приложений для смартфона, которые позволят вам оставаться в форме, анализировать результаты занятий и отслеживать личные достижения.  
[Показать полностью..](#)

Добавить в закладки

Вступить в группу

Это открытая группа.

**Участники**  
200 человек

Алексей Аюта Марина  
Татьяна Татьяна Валентина

**Ссылки**  
3 ссылки

Служба медицинской профилактики Московской области [mpmo.ru](http://mpmo.ru)  
Красное платье [www.scardio.ru](http://www.scardio.ru)  
Центр здоровья (взрослый) :: Главная [centerzd-vzr.crb-kolomna.ru](http://centerzd-vzr.crb-kolomna.ru)

**Фотоальбомы**  
3 альбома

Без названия 3

Здоровое питание

# 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!

