**Ваши показатели при диспансеризации и профилактическом осмотре**

1. **Индекс массы тела (ИМТ**) нормальные значения от 18 до 25. Рассчитывается: масса тела (кг) /рост (м) в квадрате

Превышение ИМТ -признак избыточной массы тела и ожирения (ИМТ более 30). Опасно: сахарным диабетом, инфарктом, инсультом, онкологическими заболеваниями. Рекомендовано: увеличение физической нагрузки и изменение характера питания с ограничением калорийности до 1200-1500 ккал в сутки

1. **Объем талии** **– у мужчин не должен превышать 94 см, а у женщин- 80 см.** Превышение – признак «яблоковидного» ожирения, которое особенно опасно для развития сердчено-сосудистых заболеваний и рака (молочной железы, предстательной железы и других). Если эти показатели выше 102 см и 88 см соответственно риск этих болезней увеличивается более чем на 50%. Не пренебрегайте таким простым инструментом обследования как сантиметровая лента!
2. **Глюкоза крови натощак – не выше 5,5 ммоль/л**. Превышение – может быть признаком диабета или преддиабета. Рекомендовано: повторный контроль, уточнение диагноза, изменение характера питания и увеличение физической активности; консультация эндокринолога. Особенно актуально при отягощенной наследственности по сахарному диабету.
3. **Общий холестерин крови** – не выше 5.2 ммоль/л. Превышение – признак гиперхолестеринемии. Опасно развитием атеросклероза, инфарктом и инсультом. Рекомендовано: анализ крови на липидный профиль (фракции холестерина), изменение питания, увеличение физической активности, консультация врача с решением вопроса о медикаментозном лечении.
4. **Артериальное давление** – не выше 140/90 мм рт ст. Превышение – может быть признаком артериальной гипертензии. Опасно: развитием инфаркта миокарда и инсульта. Рекомендовано :самостоятельный контроль артериального давления, ограничение поваренной соли в пище, снижение массы тела (при избыточном весе), увеличение физической активности, консультация врача с целью дообследования и назначения лекарственной терапии
5. **Физическая активность** – не менее 2.5 часов (150 минут) в неделю. Желательно через день по 30-40 минут любой активности. Снижение опасно: развитием сахарного диабета, инфарктом, инсультом, онкологическими заболеваниям
6. **Важные принципы здорового питания:** потребление свежих овощей и фруктов около 400 г в день, включение в рацион орехов, семечек с ограничением жиров, сахара и соли, в том числе, скрытых. Пренебрежение принципами опасно: развитием сердчено-сосудистых и онкологических заболеваний. Рекомендовано: проанализировать питание и найти способы его постепенного изменения, сократить фаст-фуд, колбасные изделия, консервированные продукты
7. **Суммарный сердечно-сосудистый риск – менее 1-2%.** Превышение опасно развитием тяжелого инфаркта миокарда и инсульта в ближайшие 10 лет. Рекомендовано: снижение суммарного риска за счет любого фактора (контроль артериального давления и уровня холестерина крови, отказа от курения.

1. **Курение и потребление табака через ЭСДН** (электронные средства доставки никотина) – отсутствует. Опасно развитием онкологических заболеваний, сердечно-сосудистых болезней, обструктивной болезни легких. Рекомендовано: отказ от курения и потребления табака через ЭСДН повышением собственной мотивации и поиска замены поведенческой зависимости. Возможно добавление медикаментов после консультации с врачом
2. **Потребление алкоголя**: полное отсутствие или допустимое количество (в пересчете на чистый алкоголь до 30 мл в день). Превышение опасно: болезнями печени, сердца, онкологическими заболеваниями, травмами. Рекомендовано: анализ собственного поведения, формирование мотивации на уменьшение потребления алкоголя.
3. **Анализ кала на скрытую кровь** – отрицательный. Положительный анализ может быть признаком рака различных отделов кишечника. Рекомендовано: колоноскопия, особенно при наличии отягощенной наследственности по раку
4. **Если при анкетировании вы положительно ответили на вопросы о давящих болях за грудиной, появлении немотивированной слабости, снижения веса, признаках кровотечения – скажите об этом врачу, медицинской сестре или фельдшеру.**

Рекомендуем обязательно пройти:

* ЭКГ
* ЭГДС
* Женщинам также: маммографию, осмотр гинекологом с цитологическим исследованием мазка с шейки матки
* Мужчинам: анализ крови на простатспецифический антиген.

При необходимости – пройдите второй этап диспансеризации.

Найдите на это время!