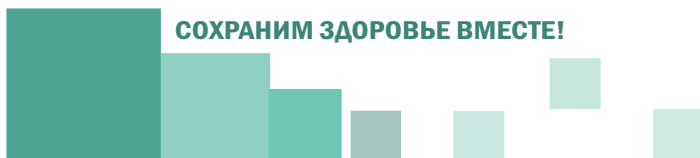


Департамент здравоохранения Тюменской области

ГАУЗ ТО «Областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



ПАСПОРТ МОЕГО ЗДОРОВЬЯ



Здоровье под контролем с _____ 20__ года

Тюмень



Только Вы лучше всего знаете самого себя! Ваше ответственное и внимательное отношение к состоянию собственного здоровья, умение прислушиваться к своему организму поможет доктору дать Вам правильные рекомендации и назначить необходимую терапию. Для этого регулярно проводите самоконтроль и проходите обследования в поликлинике по месту жительства.

Наблюдаем за здоровьем:

- ◆ артериальное давление и пульс
- ◆ индекс массы тела
- ◆ уровень сахара и холестерина в крови
- ◆ правильное питание
- ◆ физические нагрузки

Ваше ФИО
Дата рождения

Теперь немного полезной информации о нас:

наименование медицинской организации
номер Вашего участка
Ф.И.О. участкового врача-терапевта
номер телефона регистратуры
номер телефона отделения медицинской профилактики

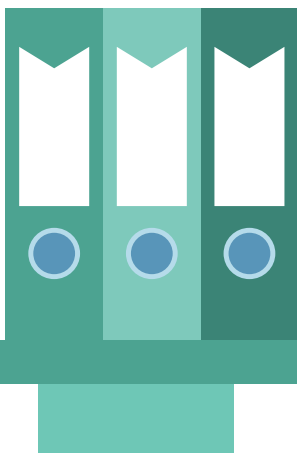
Просто полезная информация:

номер телефона «Горячей линии»
по вопросам диспансеризации **8(3452) 35-00-45**

номер телефона «Горячей линии»
по вопросам оказания медицинской
помощи и лекарственного обеспечения **8(3452) 68-45-65**

ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ:

03 (со стационарного телефона)
112,103 (с мобильного телефона)



ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В НОРМЕ!

ВНИМАНИЕ !

Артериальное давление должно быть
не выше **130/80** мм.рт.ст.,
пульс не выше **90** ударов в минуту.

Такого понятия, как возрастные нормы артериального давления, не существует – это заблуждение!

Диагноз **Артериальная гипертония** выставляется врачом только при наличии регулярного повышения уровня артериального давления выше **130/80** мм.рт.ст.

Поэтому контроль давления крайне необходим.

Данное заболевание требует постоянного и непрерывного приема терапевтических препаратов, строго по назначению врача!



**САМОЛЕЧЕНИЕ
НЕ ДОПУСТИМО!**

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС

Показатели пульса изменчивы на протяжении всего дня. Это может зависеть от Вашего общего самочувствия, погодных условий, особенностей питания и сна, наличия стрессовых ситуаций и физических нагрузок и прочего.

1 вариант



Найдите пульс лучевой артерии, расположенной на внутренней стороне запястья, используя подушечки двух пальцев. Положите их со стороны основания большого пальца и слегка прижмите, пока не почувствуете пульсацию крови под пальцами.

2 вариант



Положите указательный и средний пальцы в ямочку возле большой боковой мышцы на шее. Слегка прижмите, пока не почувствуете пульс.

ПРАВИЛО ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Измерение давления проводится на любой руке сидя или лежа. Показатели давления в зависимости от положения тела могут меняться.

Во время проведения измерения давления, пожалуйста, не двигайтесь и не разговаривайте!



Перед началом измерения давления необходимо сделать паузу для отдыха.

Помните! Измерение желательно проводить в одном и том же положении тела.



В положении сидя необходимо, чтобы спина была прямой, ноги были согнуты в коленях под прямым углом (90°).

Рука расположена на прямой поверхности так, чтобы уровень плеча находился на уровне сердца.



При измерении артериального давления манжета накладывается на плечо выше локтевого сгиба на 2-2,5 см. Плотность манжеты у плеча должна оставлять 1 палец. Плечо не сжимаем!

Для достоверности данных, измерение артериального давления лучше проводить 3-кратно, в дневник записывать наименьший результат.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Показатель артериального давления может увеличиваться от разных условий

+ 10 мм рт.ст.	если рука на «весу»
+ до 40 мм рт.ст.	если измерение осуществляется через толстый слой одежды
+ 10 мм рт.ст.	если Вы напряжены
+ 10 мм рт.ст.	если ноги при измерении перекрещены, т.е. кровоток нарушен
+ 15 мм рт.ст.	если Вы разговариваете во время измерения давления
+ 15 мм рт.ст.	если мочевого пузыря наполнен
+ до 20-40 мм рт.ст.	если Вы в состоянии волнения
+ 2-3 мм рт.ст.	на каждые 2-3см расположения манжеты ниже уровня сердца
+ 2-3 мм рт.ст.	если Вы измеряете давление, лежа на боку



**Гипертония
изнашивает
сердце!**

**Следите
за своим
давлением!**

ПРИБОРЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Предлагаем Вам выбрать своего «помощника»
для измерения артериального давления

ПРИБОР	ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
Механический Измерение производится вручную с помощью резиновой груши. Тоны определяются на слух при помощи фонендоскопа	Производит более точное измерение. Не требует зарядного устройства	Не удобен при самостоятельном использовании, требуется помощь со стороны. При наличии проблем со стороны органов слуха возможны затруднения при использовании
Полуавтоматический Измерение производится вручную с помощью резиновой груши. Тоны определяются автоматически, отражаются на дисплее тонометра	Позволяет производить измерения самостоятельно	При наличии физических ограничений возможны затруднения при использовании
Автоматический Воздух в манжету нагнетается аппаратом, результат отображается на дисплее	Позволяет производить измерения самостоятельно	Зависит от уровня зарядного устройства (аккумулятор или батарейка)
◆ с креплением манжеты на плече	Подойдет преимущественно людям среднего и пожилого возраста	Возможны погрешности при измерении артериального давления - чувствителен при изменении положения тела, движении, разговоре
◆ запястный	Подойдет преимущественно людям молодого и среднего возраста. Компактный. Удобно взять с собой на работу или в путешествие	

Неважно, какой прибор
Вы выбираете. Главное,
чтобы он был исправным!

Необходимо ежегодно проводить
проверку своих приборов в салонах
медицинской техники!



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

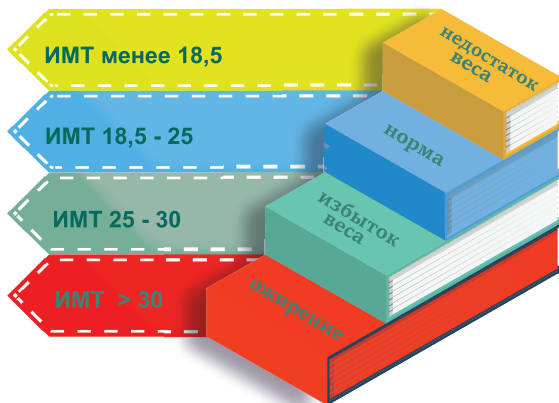
Доказано, что избыточный вес считается одним из главных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Поэтому каждому необходимо следить за своим индексом массы тела (ИМТ). Контроль измерений необходимо проводить 1 раз в неделю.

Воспользуйтесь формулой для расчета Вашего ИМТ:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС, КГ}}{\text{РОСТ, М} \times \text{РОСТ, М}}$$

Пожалуйста, оцените свой результат и запишите показатель в таблицу:



НЕДЕЛЯ	ВЕС	РОСТ	ВАШ ПОКАЗАТЕЛЬ ИМТ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

КОНТРОЛЬ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Проводится натощак, за день до обследования необходимо исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров и углеводов

Избыток холестерина ведет к изменению стенок сосудов, формированию атеросклеротических бляшек, препятствующих нормальному току крови, и возможному развитию инсульта или инфаркта.

Повышенный уровень сахара в крови способствует избыточному формированию жировой ткани, возможному развитию сахарного диабета.

Поэтому необходимо регулярно контролировать уровень холестерина и сахара в крови в поликлинике по месту жительства (минимум 2 раза в год) или в домашних условиях с помощью глюкометра и/или прибора для измерения холестерина. При наличии показаний, кратность обследования может быть увеличена.

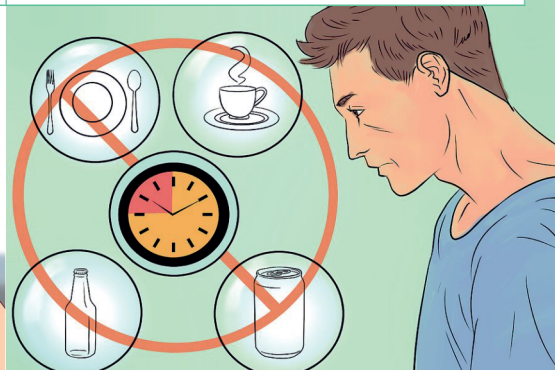
Нормы показателей

НОРМА САХАРА В КРОВИ

до 6,1 ммоль/л

ХОЛЕСТЕРИН В КРОВИ

не более 5,0 ммоль/л



ДИАГНОСТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ОНКОСКРИНИНГИ - это комплексное исследование, направленное на раннее выявление онкологии.

Для женщин:

осмотр у гинеколога	ежегодно
мазок на цитологическое исследование	ежегодно
маммография	старше 40 лет
УЗИ органов малого таза в возрасте 50-65 лет	ежегодно, а также с 40 лет при отягощенной наследственности по онкологии
компьютерная томография легких в возрасте 55-65 лет	ежегодно, а также при стаже курения более 30 лет вне зависимости от возраста
тест на скрытую кровь в кале в возрасте 40-70 лет	1 раз в два года
гастроскопия, колоноскопия в возрасте 55-65 лет	1 раз в два года, а также при положительном результате исследования кала на скрытую кровь в возрасте 40-70лет

Для мужчин:

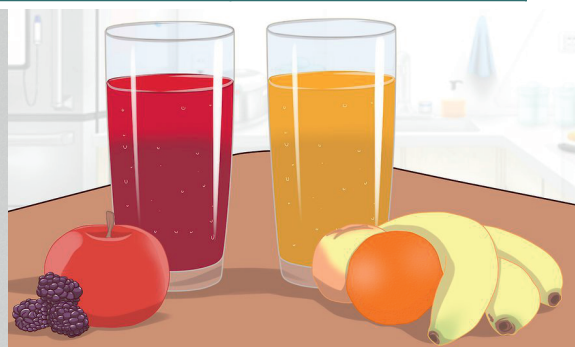
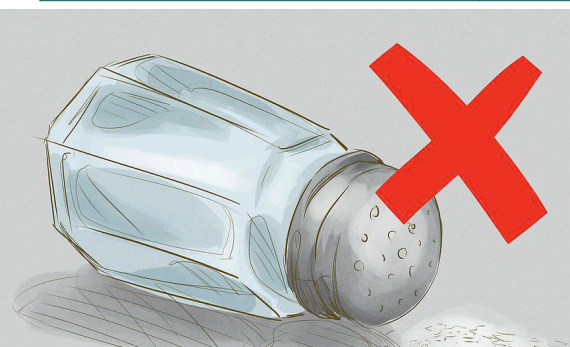
смотровой кабинет	старше 40 лет
кровь на ПСА	старше 40 лет
компьютерная томография легких в возрасте 55-65 лет	ежегодно, а также при стаже курения более 30 лет вне зависимости от возраста
тест на скрытую кровь в кале в возрасте 40-70 лет	1 раз в два года
гастроскопия, колоноскопия в возрасте 55-65 лет	1 раз в два года, а также при положительном результате исследования кала на скрытую кровь в возрасте 40-70лет

**ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (3452) 68-45-65
И НА ПОРТАЛЕ WWW.TAKZDOROVO-TO.RU**

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильный режим питания оказывает благоприятное воздействие на работу организма и состояние здоровья.

РЕКОМЕНДОВАНО К УПОТРЕБЛЕНИЮ	НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ	НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ
Продукты с высоким содержанием калия, магния (изюм, курага, морковь, петрушка, укроп, отруби, морская капуста)	Потребление поваренной соли (не более 3-5 граммов в день)	Острые приправы, копченые и соленые блюда
Продукты, содержащие полноценные белки со сбалансированными аминокислотами (кисломолочные продукты, мясо птицы, кролика, рыбы)	Чрезмерное потребление жидкости	Продукты, богатые животными жирами и субпродукты
Увеличить потребление свеклы и клюквы, т.к. они снижают уровень холестерина и способствуют снижению давления	Потребление сахара (сладкие напитки, джем, мед, варенье и сахар)	Мучные и кондитерские изделия
Овощи, фрукты, богатые клетчаткой и витаминами	Алкогольсодержащие напитки	Продукты фастфуда
Ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, льняное мало)	Кофеиносодержащие напитки (крепкий чай и кофе)	Крепкие мясные бульоны



ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ
САМОЧУВСТВИЯ ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ,
НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Всего 30 минут в день умеренной физической нагрузки нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови и приводит к потере 150 ккал энергии.

В результате нормализуется уровень артериального давления, в организме запускаются процессы самоизлечения.



упражнение 1

- сядьте на стул
- ноги вместе, кисти к плечам
- отведите руки - **ВДОХ**
- кисти к плечам, сближая локти, чуть наклонитесь вперед - **ВЫДОХ**

повторить 6 раз



упражнение 2

- ноги вместе, кисти в «кулачки»
- правую прямую руку вытянуть вперед, левую - назад
- меняйте положение рук попеременно, плавно, с полной амплитудой
- дыхание должно быть ровным



повторить 10-12 раз



упражнение 3

- упражнение выполняется стоя, ноги вместе, руки вдоль тела
- отведите руки в стороны, кисти - на затылок, отведите правую ногу назад и поставьте стопу на носок - **ВДОХ**
- снова отведите руки в стороны, и удерживая равновесие, поднимите вперед правую ногу, согнутую в колене - **ВЫДОХ**
- то же проделайте левой ногой

повторить 4 раза



упражнение 4

- упражнение «Кошечка»: выполняется в коленно-локтевом положении
- выгните спину вверх, голову опустите - **ВДОХ**
- вернитесь в исходное положение - **ВЫДОХ**
- прогните спину вниз, голову поднять, посмотреть вперед - **ВДОХ**
- вернитесь в исходное положение - **ВЫДОХ**

повторить 8-10 раз



упражнение 5

- оставайтесь в прежнем положении
- правую руку отведите вверх, посмотрите на нее - **ВДОХ**
- вернитесь в исходное положение - **ВЫДОХ**
- то же проделайте левой рукой

повторить 8 раз

упражнение 6



- упражнение «Велосипед»: положение лежа на спине
- руки положите под голову - плавный **ВДОХ-ВЫДОХ**
- имитируйте езду на велосипеде в среднем темпе обеими ногами до легкого утомления мышц живота - **ДЫХАНИЕ ровное**

БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!



Территория
здоровья



МОБИЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК ИНТЕРАКТИВНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ПОСЛЫ ЖИЗНИ»

Мобильный помощник «Послы жизни» позволяет самостоятельно корректировать факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний путем ведения Дневника здоровья в приложении «Медицина72».

Создание раздела «Я попечитель» помогает близким дистанционно контролировать состояние пациента, прием им медикаментов, выполнение рекомендаций врача и т.д.

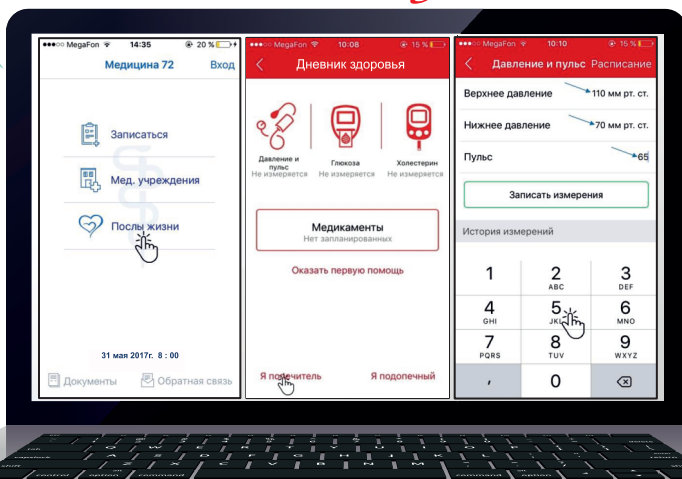
ведение
дневника
здоровья



Тревожная
кнопка

КОНТРОЛИРУЕМ:

- ✓ давление и пульс
- ✓ уровень глюкозы
- ✓ холестерин



правила оказания первой
медицинской помощи
при кризисных
состояниях
(инсульт, инфаркт,
обморок, кровотечение)

расписание
приема
лекарственных
препаратов

напоминание о режиме
приема лекарств

если прием лекарственного
препарата был пропущен,
родственник или близкий
человек незамедлительно
получит уведомление на свой
телефон

контроль
со стороны
попечителя

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

online-консультации с врачами виртуальных кабинетов на интернет-портале

Для скачивания приложения воспользуйтесь данными ссылками



WWW.TAKZDOROVO-TO.RU

Для мобильных устройств на базе Android:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.medicina72.android>

Для мобильных устройств на базе iOS
<https://itunes.apple.com/ru/app/medicina-72/id897403150?mt=8&ign-mpt=uo%3D4>

НА ПРИЕМ К ВИРТУАЛЬНОМУ КАРДИОЛОГУ

На Интернет-портале «Тюменская область – территория здоровья»
WWW.TAKZDOROVO-TO.RU

в ежедневном режиме работает виртуальный кабинет врача-кардиолога, который в течение 3-х рабочих дней ответит на вопросы о порядке получения кардиологической медицинской помощи в условиях медицинских организаций города Тюмени и Тюменской области, об особенностях питания и физической нагрузки при сердечно-сосудистых заболеваниях, пагубном влиянии вредных привычек на работу сердца и т.п. В своем кабинете кардиолог также размещает актуальные информационные материалы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и оказанию первой помощи при кризисных состояниях.



Территория
здоровья

Для тех, кто хочет быть здоров



ВОЙТИ

Поиск...



НОВОСТИ

АКТУАЛЬНО

ОБЩЕСТВЕННАЯ
ЭКСПЕРТИЗА

КАБИНЕТ
ВРАЧА

ВОЛОНТЕРЫ
СОПЫТОМ

МЕДКЛИНИКИ

ТЕСТЫ

ПРОЕКТЫ

МЕДИА

КАЛЕНДАРЬ МЕРОПРИЯТИЙ

НОЯБРЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
30	31	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Кабинет кардиолога



Волкова Светлана Юрьевна

Врач-кардиолог
Доктор медицинских наук, профессор кафедры госпитальной терапии Тюменского медицинского университета, член Российского кардиологического общества, Общества специалистов по сердечной недостаточности, член Европейского общества кардиологов.

Полезно знать

Онлайн консультация

ОЦЕНИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

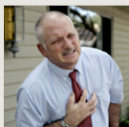
Болеете ли вы диабетом?

Сахар в норме Имеется
гипер или гипогликемия

Были ли у родственников
гипертония, диабет?

Не было У двух

ОТПРАВИТЬ



Первая помощь при сердечной катастрофе

26.07.2017

Заболевания сердца и сосудов прочно занимают первое место среди причин заболеваемости и смертности россиян. Как «сердечные» проблемы в личной жизни, так и сердечные заболевания могут коснуться каждого. Но если в «делах сердечных» медицина бессильна, то сердечные катастрофы можно предотвратить и распознать.



Сердце требует особого внимание

07.06.2017

О том, как предостеречь себя от проблем с сердечно-сосудистой системой, патологических ощущений и вариантах профилактики сердечных заболеваний рассказала Волкова Светлана Юрьевна, врач-кардиолог, доктор медицинских наук, профессор кафедры

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСТАЛОСТИ

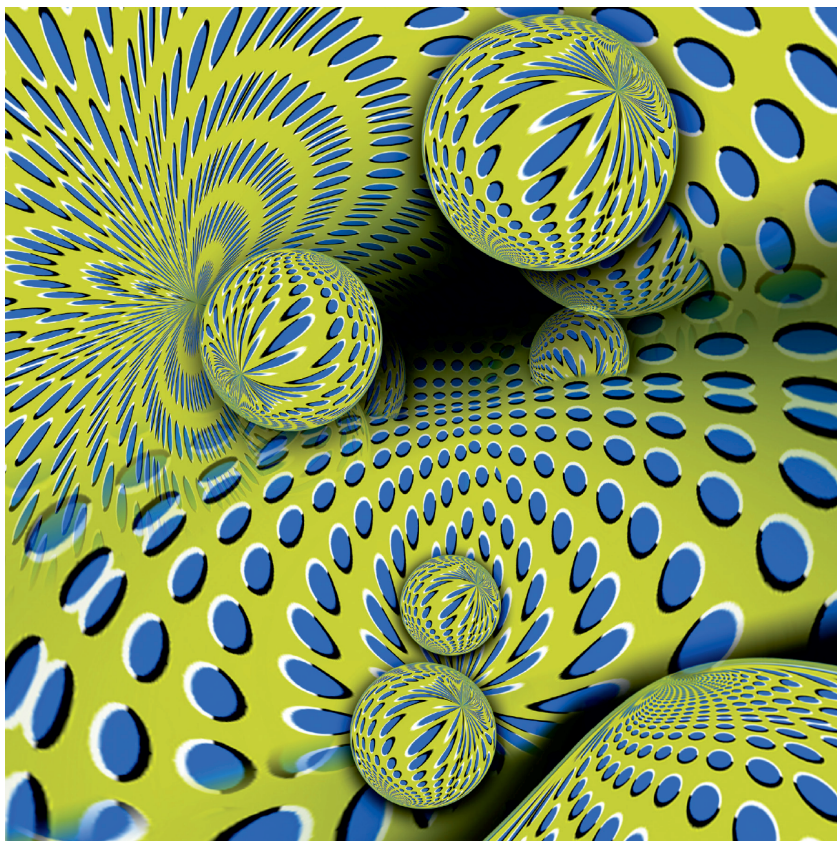
Вы ходите определить, устали Вы или нет? Вы не всегда можете почувствовать, что перетрудились и наносите вред своему здоровью.

Пройдите тест на определение усталости!
Посмотрите внимательно на картинку-иллюзию, расположенную ниже.

Ее разработал японец Акиоши Китаока, который является профессором психологии в Университете Ritsumeikan (Киото).

Интерпретация результатов: иллюзии фактически неподвижны для спокойного, уравновешенного, отдохнувшего человека. Если иллюзии активно движутся - Вам нужен отдых. Если же иллюзии движутся очень быстро - вам нужно срочно отдохнуть, иначе могут быть негативные последствия для вашего здоровья.

**Берегите своё психическое здоровье,
ведите здоровый образ жизни и всегда оставайтесь в тонусе!**



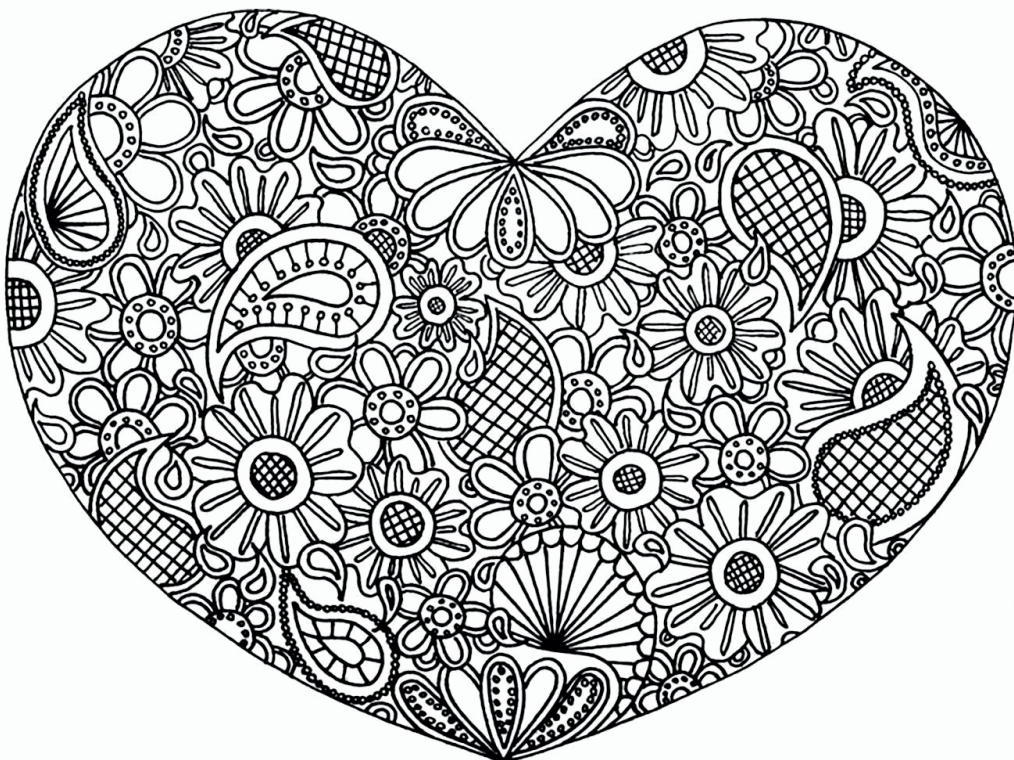
АРТ-ТЕРАПИЯ, КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГОЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

Арт-терапия – одно из направлений психотерапии искусством. Врачи предлагают рисовать тематические картины или создавать рисунки по своему желанию. Это позволяет сконцентрироваться на процессе, т.е. мягко корректировать свое эмоциональное состояние.

Также, возможно использование других видов творчества: скульптура, шитье, вокал, поэзия и т.п.

Предлагаем Вам цветными карандашами раскрасить это сердце. Вы можете выполнять эту работу медленно. Сконцентрируйтесь на цвете, тонкости линий, опишите себе ваши ощущения.

Насладитесь процессом, поблагодарите себя!





СТРАНИЦА ДЛЯ СКЛЕИВАНИЯ

ЛИНИЯ ДЛЯ СКЛЕИВАНИЯ

ЛИНИЯ ДЛЯ СКЛЕИВАНИЯ

ИЗ ЭТИХ ДВУХ СТРАНИЦ, ВЫ МОЖЕТЕ
СДЕЛАТЬ КАРМАН ДЛЯ ХРАНЕНИЯ
СТРАНИЦ ПАСПОРТА И ЗАПИСЕЙ
НАБЛЮДЕНИЙ ЗА СОСТОЯНИЕМ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЭТОГО НАНЕСИТЕ КЛЕЙ
ПО ЛИНИЯМ СКЛЕИВАНИЯ
И СОЕДИНИТЕ СТРАНИЦЫ

ЛИНИЯ ДЛ Я СКЛЕИВАНИЯ

ЛИНИЯ ДЛ Я СКЛЕИВАНИЯ

ПОМНИТЕ!

Ответственность за свое здоровье
возлагается на гражданина

в соответствии с федеральным законом РФ
от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ
«Об основах охраны здоровья граждан в РФ»

Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья

1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья
2. Граждане в случаях, предусмотренных законодательством РФ, обязаны проходить медицинские осмотры, а граждане, страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, в случаях, предусмотренных законодательством РФ, обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой этих заболеваний.
3. Граждане, находящиеся на лечении, обязаны соблюдать режим лечения, в том числе определенный на период их временной нетрудоспособности, и правила поведения в медицинских организациях.

Вы можете записаться на прием к врачу:



Через личный кабинет
пациента на Федеральном
портале Госуслуг
gosuslugi.ru



Через мобильное
приложение
«Медицина72»



Через личный кабинет
пациента на Региональном
портале Госуслуг
Портал med.72to.ru



По телефону
Единого центра записи

8 (3452) 39-33-33

**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И НЕ ЛЕНИТЕСЬ
СЛЕДОВАТЬ ПРОСТЫМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ-
ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
И КАЧЕСТВО ВАШЕЙ ЖИЗНИ!**

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



WWW.TAKZDOROVO-TO.RU