

STADA

ЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Знать, уметь, делать, чтобы быть здоровым

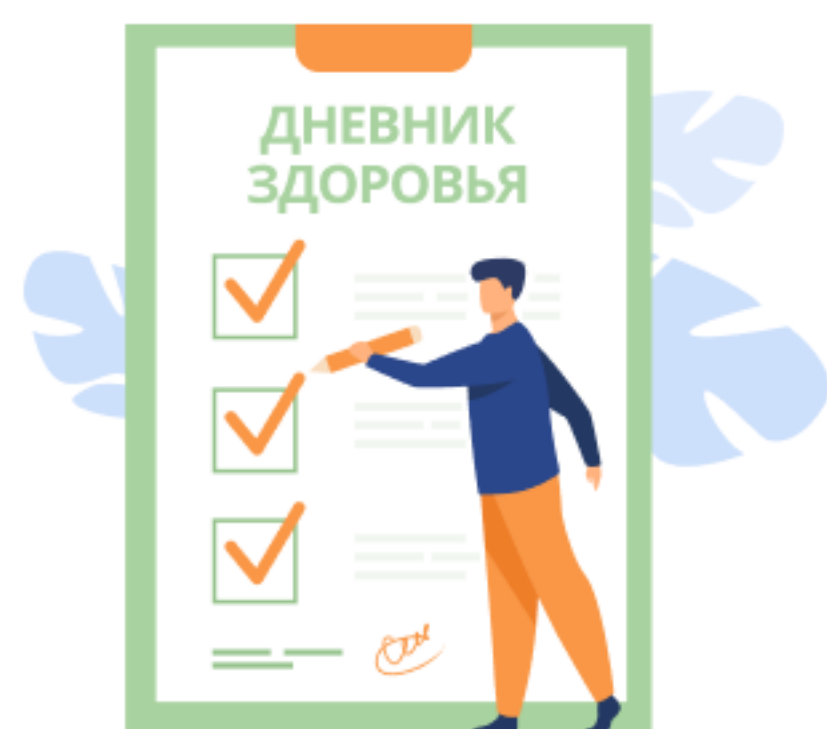


Информация не должна
использоваться для
самостоятельной
диагностики и лечения и
не может служить заменой
очной консультации
специалиста

101549

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ — ЭТО ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ДОРОГЕ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Чтобы контролировать свое здоровье, правильный вес и физическую активность, много времени и сил не нужно. Предлагаем вам вести этот удобный и полезный Дневник здоровья.



Начните записи с фиксации ваших исходных данных по результатам проведенного исследования.

Они послужат отправной точкой для дальнейшего наблюдения за вашим здоровьем.



Старайтесь делать записи в Дневник здоровья регулярно.

При обращении к лечащему врачу показывайте свои записи — это поможет врачу при назначении необходимого лечения.

АНКЕТА

Важная информация о здоровье:

Возраст:

Хронические заболевания:

Аллергия:

Травмы:

Контактные телефоны медицинских учреждений и организаций:

Единый номер горячей линии
Минздрава РФ: 8 (800) 100-01-53

Единая справочная Минздрава РФ:
8 (495) 627-29-44

Телефон вашей поликлиники:

Другая важная информация:

ВВОДНЫЕ ДАННЫЕ

Начните записи с фиксации ваших исходных данных по результатам проведенного исследования.

Они послужат отправной точкой для дальнейшего наблюдения за вашим здоровьем. Старайтесь делать записи в Дневник здоровья регулярно. При обращении к лечащему врачу показывайте свои записи — это поможет врачу при назначении необходимого лечения.



МАССА ТЕЛА

КГ

РОСТ

М

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

- у мужчин — до 94 см
у женщин — до 80 см

норма
- у мужчин — 94-102 см
у женщин — 80-88 см

увеличенная
окружность талии
- у мужчин — >102 см
у женщин — >88 см

абдоминальное
ожирение

СМ

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

- 16,0 и менее

выраженный дефицит
массы тела
- 16,0-18,5

недостаточная масса
тела (дефицит)
- 18,5-24,9

норма
- 25,0-29,9

избыточная масса тела
- 30,0-34,9

ожирение первой степени
- 35,5-39,9

ожирение второй степени
- 40,0 и более

ожирение третьей степени

кг/м²

ФОРМУЛА РАСЧЕТА:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{(\text{рост (м)})^2}$$

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

- Норма: <5,6 ммоль/л

ммоль/л

ХОЛЕСТЕРИН ОБЩИЙ

- Норма: <5,0 ммоль/л

ммоль/л

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- Норма: <140/90 мм рт. ст.

мм рт. ст.

ПУЛЬС

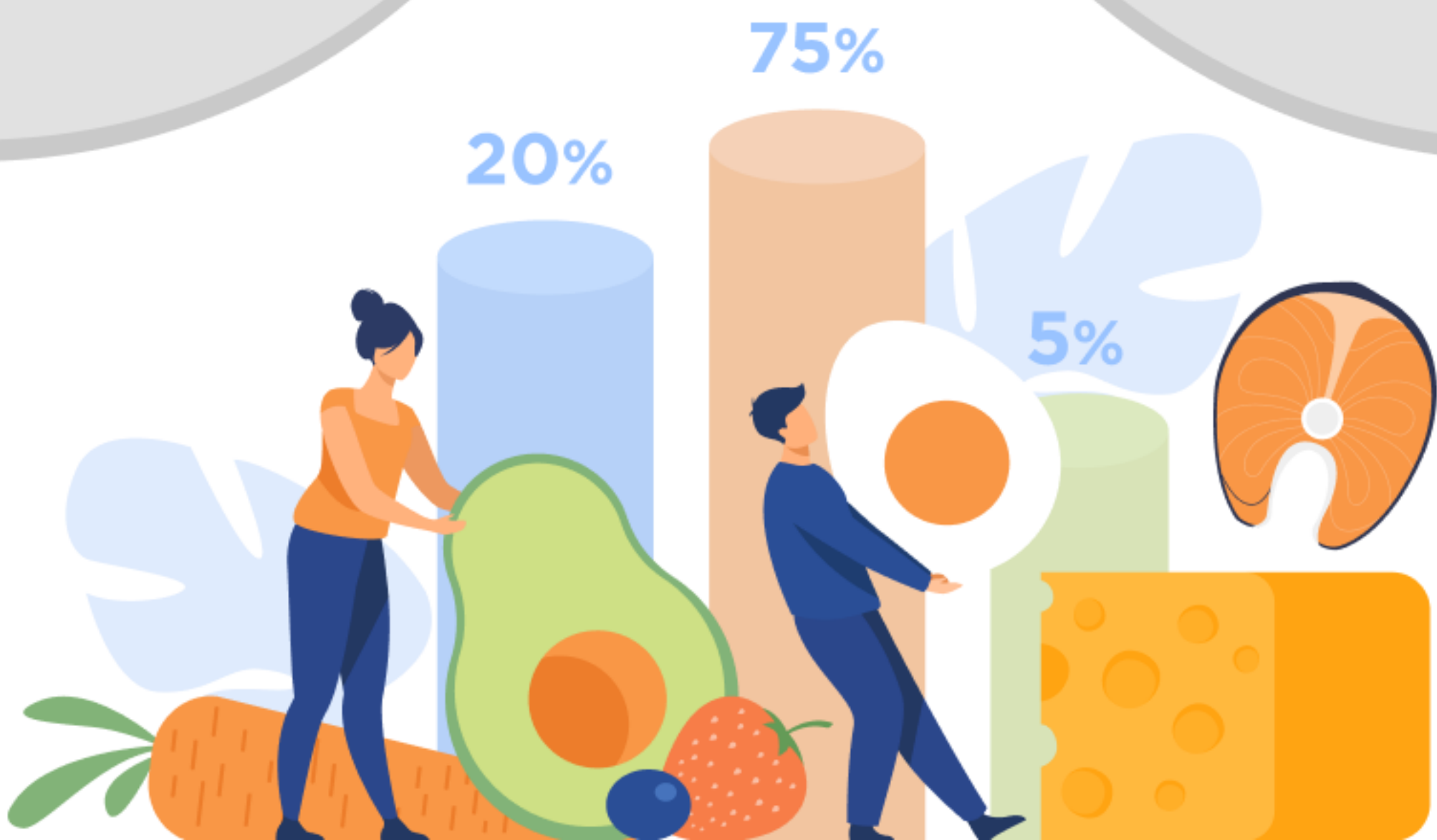
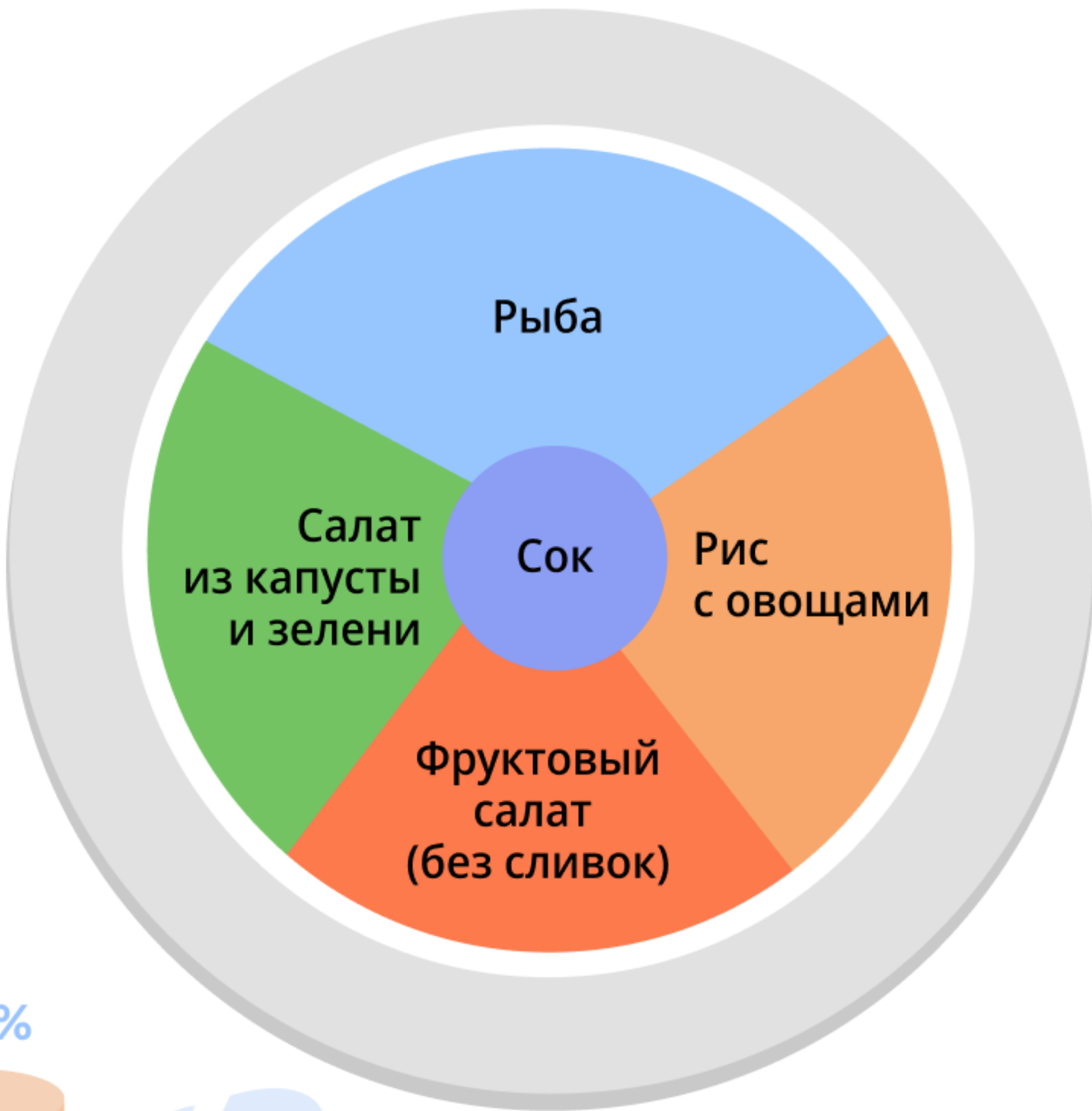
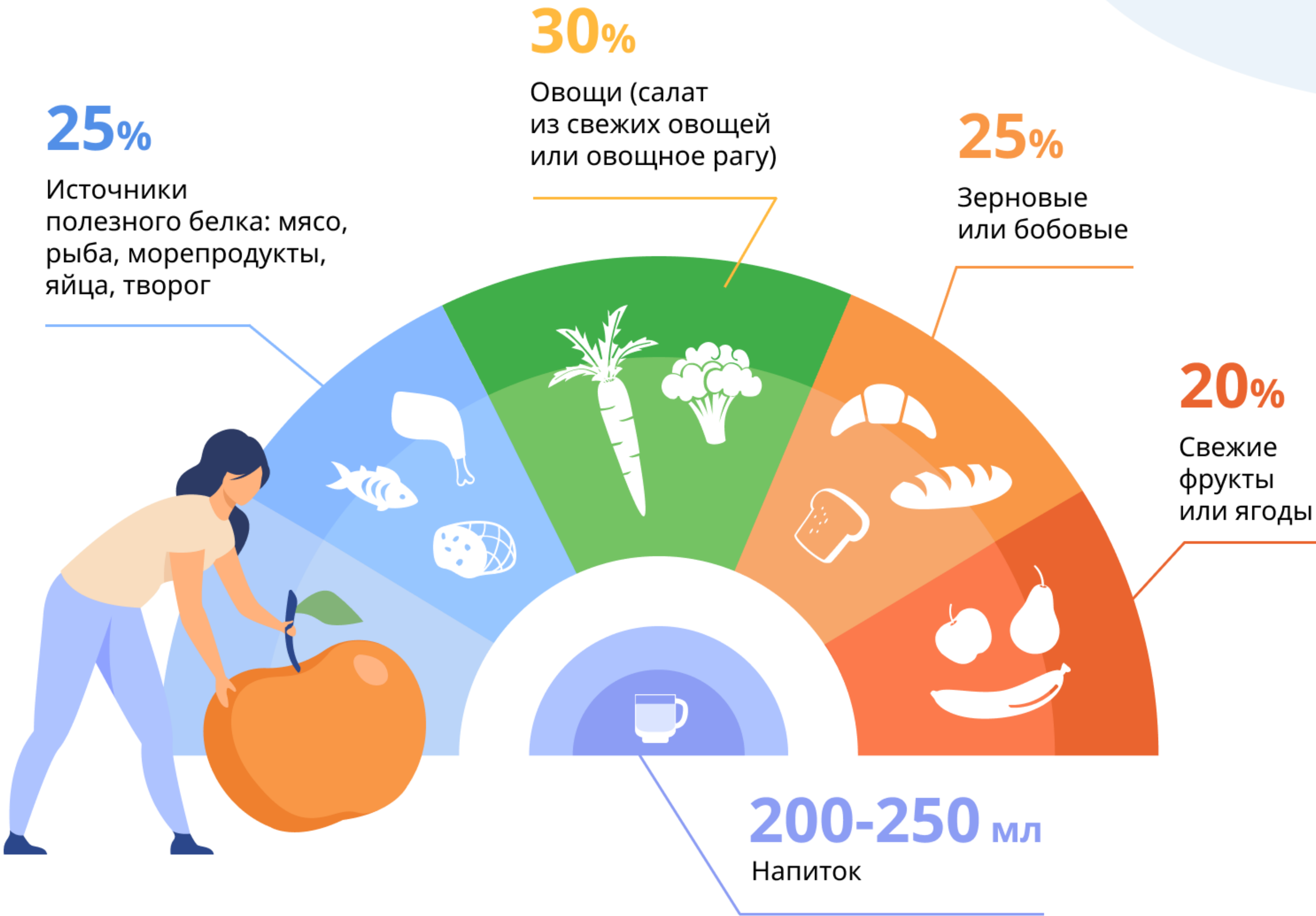
- Норма: 65-75 ударов/мин.

В МИН.

РИТМИЧНЫЙ/НЕРИТМИЧНЫЙ (нужное подчеркнуть)

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Принцип «здоровой тарелки» помогут соблюсти нижеперечисленные советы:



ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК



Дата и время	Прием пищи	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Количество выпитой воды
	Завтрак					
	Обед					
	Полдник					
	Ужин					
	Завтрак					
	Обед					
	Полдник					
	Ужин					
	Завтрак					
	Обед					
	Полдник					
	Ужин					
	Завтрак					
	Обед					
	Полдник					
	Ужин					
	Завтрак					
	Обед					
	Полдник					
	Ужин					
	Завтрак					
	Обед					
	Полдник					
	Ужин					

ДНЕВНИК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Регулярный самоконтроль позволяет оценивать работу своего организма и его реакцию на физическую нагрузку, соблюдать режим тренировок, правила личной гигиены, закаливания и т. п.



Показатели тренировки	Даты						
Оценка сна	Норма						
Время сна, ч.	7						
Пульс лежа утром уд./мин.	55						
Пульс стоя утром уд./мин.	65						
Разница уд./мин.	10						
АД утром пульс	118/78 65						
Уровень сахара в крови							
Вес, кг	78						
Самочувствие	Хорошее						
Настроение	Хорошее						
Желание тренироваться	Большое						
АД вечером, пульс	124/80 70						
Аппетит	Норма						
Работоспособность	Норма						
Болевые ощущения	Нет						
Функции желудочно-кишечного тракта							

Время проведения	Утро						
Тренировочные нагрузки	Ходьба						
Результаты тренировки	4 км, 40 мин.						
Пульс перед тренировкой уд./мин.	70						
Пульс после тренировки уд./мин.	100						
Пульс через 5 мин. после тренировки уд./мин.	90						
Пульс через 30 мин. после тренировки уд./мин.	80						
Пульс через 1 час после тренировки уд./мин.	75						
Потоотделение	Умеренное						
Боли в мышцах	Нет						
Оценка переносимости тренировки	Хорошо						

Примечания:

ДНЕВНИК СНА И ОТДЫХА

Ведите предлагаемый Дневник сна для самоконтроля и оценки результатов. Если положительного результата добиться не удалось, рекомендуем обратиться к врачу.

[illegible]

1. Совсем нет, как будто и не спал (-а) вообще.
2. Лишь немного отдохнул (-а).
3. Отдохнул (-а) более или менее удовлетворительно.
4. Отдохнул (-а) достаточно хорошо.
5. Спал (-а) очень хорошо, чувствую себя свежим (-ей) и полностью отдохнувшим (-ей).

ГРАФИК ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Диспансеризация — это регулярные профилактические медицинские осмотры, инструментальная и лабораторная диагностика и консультации со специалистами.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЙТИ:

- 1 раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет);
- ежегодно в возрасте 40 лет и старше.



**ПЕРВЫЙ ЭТАП
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ
(СКРИНИНГ)**

Выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, определение медицинских показаний ко второму этапу.



В возрасте от 18 до 39 лет включительно 1 раз в 3 года:

- Опрос (анкетирование)
 - Антропометрия (измерение роста, массы тела, окружности талии)
 - Измерение артериального давления
 - Электрокардиография (ЭКГ)
 - Определение сердечно-сосудистого риска
- Флюорография
 - Общий анализ крови, определение глюкозы крови, общего холестерина
 - Общий анализ мочи
 - Скрининг на выявление злокачественных новообразований
 - Индивидуальное профилактическое консультирование

Дополнительные обследования:

**С 39 лет
(1 раз в 6 лет):**

- Анализ крови развернутый
- Ультразвуковое исследование органов брюшной полости



Старше 40 лет:

- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска 1 раз в 3 года в возрасте от 42 до 63 лет
- Исследование кала на скрытую кровь от 40 до 64 лет 1 раз в 2 года
- Профилактический прием врача-невролога (после 50 лет)

Для женщин:

- Осмотр врачом — акушером-гинекологом в возрасте 18 лет и старше 1 раз в год;
- Маммография обеих молочных желез в возрасте от 40 до 75 лет 1 раз в 2 года;
- Цитологическое исследование мазка с шейки матки в возрасте от 18 до 64 лет 1 раз в 3 года.

Старше 60 лет:

- Измерение внутриглазного давления 1 раз в 3 года
- Исследование кала на скрытую кровь в возрасте от 65 до 75 лет 1 раз в год

Для мужчин:

- Определение простатспецифического антигена (ПСА) в крови в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет.

ВТОРОЙ ЭТАП ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Дополнительное обследование с целью уточнения диагноза.



Может включать в себя:

- Осмотр (консультацию) узкими специалистами
 - Дуплексное сканирование брахицефальных артерий
 - Колоноскопия, ректороманоскопия, эзофагогастродуоденоскопия
 - Рентгенография или КТ легких, спирометрия
- Исследования уровня гликированного гемоглобина в крови
 - Осмотр врачом-терапевтом
 - Индивидуальное профконсультирование