



ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
В ВАШИХ РУКАХ!**

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровье - это бесценный дар»

Формирование у населения приверженности здоровому образу жизни и развитие службы общественного здоровья; повышение качества медицинской помощи; устойчивое развитие системы здравоохранения.

(Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан на 2020-2025 годы).

Уважаемый пациент госпиталя!

Ф.И.О. _____

Вы держите в руках дневник, который будет помощником в сохранении Вашего здоровья. Наши рекомендации и систематический самоконтроль, своевременное внесение данных в предлагаемые таблицы, помогут Вам более эффективно вести наблюдение за своим самочувствием и улучшить здоровье.

Адрес проживания: _____

тел.: _____

Возраст: дата: _____ месяц: _____

год рождения: _____

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Факторы риска неинфекционных заболеваний в Казахстане

По данным статистики (Госпрограмма 2020-2025г) в Казахстане основное бремя неинфекционных заболеваний приходится на 7 ведущих факторов риска: повышенное артериальное давление, табак, алкоголь, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, недостаточное потребление овощей и фруктов, малоподвижный образ жизни.

Так, среди казахстанских подростков (дети от 10 до 19 лет) 5% имеют ожирение и 20% детей имеют избыточный вес. Потребление соли в Казахстане превышает рекомендуемый показатель ВОЗ, по некоторым данным в четыре раза. Ежедневное потребление казахстанцами фруктов и овощей ниже, чем среднеевропейский показатель.

По результатам оценок в 2015 году 28% мужчин и 25% женщин старше 18 лет имели повышенное АД.

Последние данные оценки уровня холестерина показывают, что 46% граждан в возрасте 25 лет и старше имеют повышенный уровень общего холестерина.

В Казахстане распространенность табакокурения составляет 42,4% среди мужчин и 4,5% среди женщин.

Употребление алкоголя остается одним из основных факторов риска в общем бремени болезней в Казахстане. В 2016 году почти 74% мужской смертности от цирроза печени и 34% от травматизма было обусловлено употреблением алкоголя, для женщин эти показатели составили 45% и 31% соответственно.

В целом текущий ущерб, наносимый неинфекционными заболеваниями экономике Казахстана, составляет 2,3

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

трлн. тенге в год, что эквивалентно 4,5% годового валового внутреннего продукта страны за 2017 год.

Какое важное первостепенное значение в сохранении здоровья, снижении заболеваемости и смертности имеет здоровый образ жизни, устранение факторов риска показали результаты многочисленных исследований в различных странах. За последние десятилетия впервые удалось добиться снижения заболеваемости сердечно-сосудистой патологией - главной причины инвалидности и смертности в большинстве стран мира, - в США, в странах европейского региона путем устранения главных факторов риска, приверженности населения здоровому образу жизни. Прогресса в снижении смертности основными неинфекционными заболеваниями удалось добиться также в странах ОЭСР (Организация экономического сотрудничества и развития) благодаря рекомендациям ВОЗ: запрещение использования транс-жиров в пищевой промышленности, повышение акцизов на табачные изделия и алкоголь, принятие и реализация законов о запрете выкладки табачных изделий, запрет курения в общественных местах, введение налогообложения сахаросодержащих напитков.

Медико-демографические показатели здоровья Госпрограмма развития здравоохранения РК на 2020-2025 гг.

За десятилетний период в Казахстане ожидаемая продолжительность жизни выросла почти на 5 лет (с 68,41 в 2010 году до 73,15 лет в 2018 году), однако в ряде стран ОЭСР (Чили, Турция и другие) с таким же уровнем ВВП, как в Республике Казахстан, продолжительность жизни составляет около 80 лет.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Целевые индикаторы.

В 2025 году: - рост ожидаемой продолжительности жизни граждан до 75 лет;

Здоровье человека в понимании ВОЗ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Составляющие ЗОЖ:

1. Режим труда и отдыха
2. Организация сна
3. Режим питания
4. Двигательный режим
5. Закаливание
6. Личная гигиена
7. Культура межличностного общения
8. Психофизическая регуляция
9. Отказ от вредных привычек

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья



ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**Факторы, определяющие
здоровье человека**

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

По данным ВОЗ здоровье человека на **60 % -70%** зависит от **образа жизни** (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение), и только на **10-15% от здравоохранения**.

Таким образом, состояние здоровья, прежде всего, зависит от самого человека- его образа жизни, характера питания, стиля и культуры поведения (позитивный настрой, без стрессов), условий труда и быта. Все эти факторы создаваемы и управляемы самим человеком, формируются с детства, в каждой семье. Родители обязаны воспитывать у детей навыки здорового питания, позитивного поведения, культуры общения, физической активности, внимательного отношения к своему здоровью. Безусловно, лучшим примером для детей служит образ жизни старших в семье, родителей.

ТАБАКОКУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Одним из наиболее опасных для здоровья из вредных привычек является **табакокурение**, к сожалению, довольно распространенное до настоящего времени в нашей стране. Во многих западных странах экономически, социально высокоразвитых, с высоким уровнем продолжительности жизни, табакокурение встречается значительно реже, главным образом, среди асоциальных лиц. То есть, это стиль, культура поведения, продиктованные заботой о своем здоровье и окружающих.

Табачная химия вредит всем органам без исключения. Потребление табака считается наиглавнейшей причиной **смертности** в мире. Табак обладает **канцерогенным дей-**

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

ствием, вызывая **рак** различных органов: в легких, полости рта, носовой полости, в гортани, в пищеводе, желудке, печени, почек, желчном пузыре. Табак вызывает миелоидный лейкоз, то есть, рак крови.

По данным ВОЗ табак также является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (40% случаев), хронической обструктивной болезни легких (80% случаев), злокачественных опухолей (30% случаев, в т.ч. 90% случаев рака легких). **При воздержании от табака 40% этих болезней можно предотвратить.**

Риски для здоровья при потреблении табака

Дыхательные пути – бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, рак легких.

о **Органы кровообращения** – повышение артериального давления, нарушения ритма сердца, сужение артериальных сосудов, повреждение внутренней оболочки артерий и повышение свертываемости крови, тромбообразование (инсульт, инфаркт миокарда, гангрена конечностей).

о **Пищеварительные органы** – нарушение функций желудка, гастриты, язвы и рак желудка.

о **Полость рта** – воспаление десен, рак полости рта.

о **Кожа** – быстрое старение, землистый оттенок и бледность кожи.

о **Половые органы** – бесплодие, импотенция.

о **Зародыш человека** – преждевременные роды, малый вес при рождении, отставание в физическом и умственном развитии ребенка, нарушение психического развития (гиперактивность, аутизм). Эти факторы усугубляются при курении обоих родителей.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

о **Психика** – зависимость, тревожно- депрессивные состояния, чрезмерная раздражительность.

о **Общее здоровье** – укорачивает предполагаемый срок жизни.

Влияние курения: спазм сосудов, нарушение кровоснабжения органов, гангрена ног и др.

Ухудшение кровоснабжения мозга -
головные боли, снижение памяти,
утомляемость



- никотин
- угарный газ
- синильная кислота
- аммиак
- мышьяк
- радиоактивные вещества



Влияние курения на различные органы и системы организма

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни. движения.
- Физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;



Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19%, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю - на 24%.

Физические упражнения, прогулки, активный транспорт ассоциированы с более низким уровнем смертности. Длительное сидение, в особенности без частых перерывов, также ассоциировано с повышением смертности от различных заболеваний. Использование **шагомера** способствует улучшению состояния здоровья людей: уровень

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

физической активности повышается, а вместе с ним улучшаются и их физические показатели.

Считается, что **гиподинамия** (малоподвижный образ жизни) оказывает такое же вредное влияние на сосуды, как и длительный стаж курения. Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению **АД, холестерина, глюкозы** в крови и нормализации обмена веществ. Для взрослого человека необходимо делать в день не менее **10 000 шагов**. Полезными будут также занятия аэробикой, плаванием или другими видами спорта минимум по **30–40 минут 5 раз в неделю**.

Преимущества физической активности для здоровья:

- Улучшается состояние мышц, сердечной и дыхательной системы.
- Уменьшается риск развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, инсульта, диабета, ожирения, рака толстой кишки и других заболеваний.
- Улучшается психологическое, физическое состояние, уменьшается утомляемость, улучшается сон.
- Снижается выведение (потеря) кальция в крови, что предотвращает развитие остеопороза.
- Повышается устойчивость к простудным заболеваниям.
- Укрепляются суставы и связки, увеличивается амплитуда движений в суставах, снижается риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника.
- Снижаете артериальное давление, нормализуется ритм сердца

ПИТАНИЕ

Питание - важный фактор укрепления и поддержания здоровья человека на протяжении всей жизни. Нарушение пищевого рациона является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний (артериальная гипертензия, инфаркт миокарда, инсульт), диабет, рак, которые можно предотвратить, если знать и соблюдать основные правила и принципы правильного питания.

Принципы рационального питания (ВОЗ):

- Питание должно быть максимально разнообразным, с преобладанием продуктов растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб и хлебные изделия из муки грубого помола и отрубей.
- Овощи и фрукты должны присутствовать в течение дня: на завтрак, обед и ужин в количестве не менее 400 г. в сутки.
- Молоко и молочные продукты также должны содержаться в дневном рационе, но с низким содержанием жира (0,5%-1%), преимущественно в виде кисломолочных продуктов (творог, кефир, айран, кумыс) не менее 200 г/сутки.
- Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира заменить рыбой, кроликом, нежирной птицей (курица, индейка).
- Избегать употребления простых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия), резко повышающие содержание глюкозы в крови, способствующие развитию сахарного диабета и ожирения. Желательно заменить их сухофруктами.
- Больше употреблять орехи различных видов с высоким содержанием витамина Е, наиболее активного антиоксиданта, обладающего профилактическим эффектом

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

развития атеросклероза и злокачественных опухолей.

- Ограничить употребление соли (не более 5 г в сутки). Традиционное потребление соли в настоящее время 8-9 г. в сутки. Не рекомендуется досаливать пищу и держать на столе солонку.

- Придерживаться целевого уровня ИМТ.

- Отказ от алкоголя.

- Пищу готовить безопасным и гигиеническим способом (отказаться от жарки, тушения). Готовить пищу путем варки, на пару, запекать в духовке без добавления масла.

Целевой уровень данных клинико-лабораторных исследований - это научно-обоснованный, четко обозначенный цифровой показатель по данным ВОЗ, при достижении которого в организме человека не происходит поражение органов, прогрессирования заболевания и развитие осложнений.

Рациональный питьевой режим

- В течение суток следует выпивать 1,5 - 2 литра жидкости (простую чистую воду, несладкие и негазированные напитки), из расчета 30 мл на 1 кг веса.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

В старшем возрасте правильное питание особенно важно, так как оно является залогом активности и сохранения здоровья в преклонном возрасте.

Выбирайте продукты с большим количеством натуральных волокон (хлеб грубого помола, фасоль, овощи и фрукты).

Клетчатка помогает регулярному очищению кишечника, позволяет контролировать свой вес, снижает риск развития заболеваний сердца и сахарного диабета.

Ешьте больше овощей

Овощи - незаменимый источник не только волокон, но и минеральных веществ, витаминов и антиоксидантов. Они укрепляют иммунную систему. Их можно употреблять в сыром или вареном виде, а также, чтобы перекусить между основными приемами пищи.

Выбирайте нежирную белковую пищу

Постная говядина, курица без кожи, индюшачьи грудки, рыба - прекрасный выбор, чтобы снизить в пище количество калорий, жиров и холестерина. Фасоль и горошек помимо белков содержат также натуральные волокна и железо.

Выбирайте «здоровые» жиры

Ешьте меньше животного масла (сливочного), жирных молочных продуктов, жирных сортов мяса и жареной пищи. Старайтесь готовить на растительных маслах (оливковое, подсолнечное), употребляйте рыбу, орехи.

Употребляйте продукты, богатые кальцием

Обезжиренные молочные продукты содержат большое количество кальция и укрепляют кости, помогая бороться с возрастными изменениями. При плохой переносимости цельного молока, рекомендуются молочные продукты с пониженным содержанием лактозы.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Метаболический синдром (МС) – это сочетание таких признаков как:

1. Висцеральное ожирение (увеличение окружности живота)
2. Сахарный диабет 2 типа или преддиабет,
3. Артериальная гипертензия,
4. Высокое содержание мочевой кислоты в крови.

Наличие метаболического синдрома многократно повышает риск развития ишемической болезни сердца (в т.ч. инфаркта миокарда), инсульта, сахарного диабета, почечной недостаточности. Установлено, что у больных артериальной гипертензией, страдающих ожирением, риск развития ИБС повышен в 2-3 раза, а риск инсульта – в 7 раз.

При метаболическом синдроме происходят патологические изменения всех тканей и систем организма. Для него характерно **висцеральное (внутреннее) ожирение** с увеличением объема живота.

Окружность талии

Окружность талии свидетельствует о накоплении жировой ткани в абдоминальной области и может служить показателем риска развития заболеваний ССС, сахарного диабета и т.д.



ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Если окружность талии у мужчин более 102 см, а у женщин более 88 см-есть реальный риск развития сахарного диабета и ССС заболеваний.

Показатели окружности талии

Окружность талии и риск для здоровья			
	Норма	Повышенный риск	Высокий риск
Мужчины	<94 см	94 - 102	>102
Женщины	<80 см	80 - 88	>88

Степени ожирения ИМТ-индекс массы тела

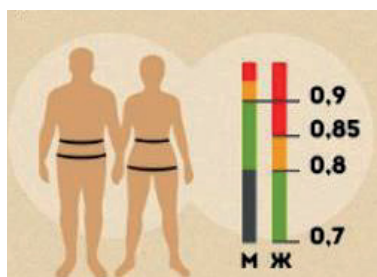


-Избыточная масса тела (предожирение)

-Ожирение первой степени

-Ожирение второй степени

-Ожирение третьей степени (морбидное)



ОТ/ОБ - соотношение окружность талии / окружность таза. Индекс характеризует степень накопления жира вокруг внутренних органов. Окружность талии измеряется на уровне пупка, окружность таза - в самом широком месте бедра.

Абдоминальное ожирение: ОТ/ОБ у мужчин более **0,9**, у женщин-более **0,85** (соответствует ИМТ более 30)

Норма- менее **0,8** для женщин и менее **0,9** для мужчин

Оптимальными признаны **0,7** для женщин и **0,9** для мужчин

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

ЛИПИДНЫЙ ОБМЕН

Среди липидов (жиров) холестерин является одним из наиболее важных компонентов, необходимых организму, так как входит в состав различных клеток, особенно клеток головного мозга, половых гормонов, желчных кислот. Однако повышенное их содержание способствует развитию атеросклероза сосудов головного мозга, сердца, почек, конечностей, что ведет к сужению артерий, нарушению кровоснабжения жизненно важных органов вплоть до инсульта, инфаркта миокарда, гангрены конечностей.

Холестерин в организме представлен тремя видами соединений, из них наиболее атерогенными («плохие»), которые откладываются в стенке сосудов с образованием атеросклеротической бляшки, являются липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) и триглицериды (ТГ). Напротив, липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) - неатерогенные липиды («хорошие») тормозят развитие атеросклероза и вызывают обратное развитие атеросклеротической бляшки.

Содержание холестерина в продуктах

Готовые продукты	Кол-во	Холестерин (мг)
Мозги	100 г	2000
Почки	100 г	1126
Печень	100 г	438
Яйцо (желток)	100 г	202
Крабы, кальмары	100 г	150
Баранина вареная	100 г	98
Консервы рыбные в собственном соку	100 г	95
Рыбная икра (красная, черная)	100 г	95
Говядина вареная	100 г	94

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Сыр жирный 50%	100 г	92
Куры, темное мясо (ножка, спинка)	100 г	91
Мясо птицы (гусь, утка)	100 г	91
Кролик вареный	100 г	90
Колбаса сырокопченая	100 г	90
Язык	100 г	90
Свинина постная вареная	100 г	88
Шпик, корейка, грудинка	100 г	80
Куры, белое мясо (грудка с кожей)	100 г	80
Рыба средней жирности (морской окунь, сом, карп, сельдь, осетр)	100 г	88
Сыр плавленый и соленые сыры (брынза и др.)	100 г	68
Конина	100 г	68
Креветки	100 г	65
Колбаса вареная	100 г	60
Творог жирный 18%	100 г	57
Мороженое пломбир	100 г	47
Мороженое сливочное	100 г	35
Творог 9%	100 г	32
Мороженое молочное	100 г	14
Творог обезжиренный	100 г	9
Сосиски	100 г	32
Молоко 6%, ряженка	100 г	47
Молоко 3%, кефир 3%	100 г	29
Кефир 1%, молоко 1%	100 г	6
Кефир/ молоко обезжиренный	100 г	2
Сметана 30%	100 г	91
Сметана 20%	100 г	63
Масло сливочное	100 г	12
Майонез	100 г	5
Сметана 30%	100 г	5
Молоко гущенное	100 г	2

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Как видно из таблицы, наиболее высокий уровень холестерина содержат: субпродукты (мозги, почки, печень), яйца (желток), масло сливочное; из мясных продуктов: баранина, говядина, свинина; из них меньшее содержание холестерина отмечается в конине (68мг). Употребление их должно быть ограничено, особенно у лиц с ИБС, артериальной гипертензией, метаболическим синдромом, сахарным диабетом и повышенной концентрацией холестерина в крови. Эти продукты лучше заменить на другие - с более низким содержанием холестерина: белое мясо кур (грудка), рыба, обезжиренные молочные продукты.

Нарушения липидного обмена корректируются при помощи питания, диеты, лекарственных препаратов.

Углеводный обмен Гликемический индекс

Продукты с высоким гликемическим индексом		Продукты со средним гликемическим индексом		Продукты с низким гликемическим индексом	
Наименование продуктов	ГИ	Наименование продуктов	ГИ	Наименование продуктов	ГИ
Пиво	110	Лепешки пресные	69	Виноград	40
Финики	103	Мука пшеничная	69	Горох зеленый свежий	40
Тост из белого хлеба	100	Круассан	67	Фасоль белая	40
Глюкоза	100	Ананас	66	Хлеб ржаной	40
Брюква	99	Крем заварной	66	Рыбные и крабовые палочки	38
Рисовая мука	95	Овсяная каша, геркулес	66	Макароны из муки грубого помола	38
Лапша	92	Суп-пюре из сухого гороха	66	Яблоки, груши	37
Фрукты консервированные	91	Бананы	65	Апельсины	35
Картофель жареный	90	Дыня	65	Инжир	35
Мед	90	Картофель вареный в «мундире»	65	Йогурт обезжиренный	35
Картофельное пюре	90	Консервированные овощи	65	Молоко, молочные продукты	35
Рисовая каша	90	Манная каша	65	Курага, чернослив	35
Макаронные изделия из белой муки	88	Сок фруктовый с сахаром	65	Морковь сырая	35
Мороженое	87	Хлеб черный	65	Арахисовое масло	32
Кукурузные хлопья, попкорн	85	Изюм, сухофрукты	64	Клубника	32
Морковь отварная	85	Макароны с сыром	64	Смородина, малина	31

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Хлеб белый	85	Свекла	64	Свекла	30
Картофельные чипсы	80	Суп-пюре из бобов	64	Мармелад, джем без сахара	30
Крекеры	80	Зерна пшеничные пророщенные	63	Творог обезжиренный	30
Мюсли	80	Оладьи, блины	62	Персики	30
Карамель, леденцы, конфеты	80	Булочки для гамбургеров	61	Сосиски	28
Кукуруза консервированная	79	Пицца	60	Консервированные фрукты без сахара	25
Вафли	76	Рис белый	60	Чечевица	25
Пончики, булочки	76	Сахароза	59	Вишня, черешня	22
Арбуз	75	Пирожки	59	Грейпфрут	22
Кабачки	75	Папайя, манго	58	Перловая каша	22
Тыква	75	Бананы, хурма	57	Сливы, абрикосы	22
Хлеб длинный французский	75	Печенье овсяное, сдобное	55	Шоколад с 70% какао и более	22
Картофель фри	75	Салат фруктовый с взбитыми сливками	55	Орехи	20
Сухари	74	Йогурт сладкий	52	Фруктоза	20
Пшениная каша	71	Суп томатный	52	Соя	15
Картофель вареный	70	Гречневая каша	50	Кисломолочные продукты, кефир	15
Газировка сладкая	70	Киви	50	Редис	15
Крахмал	70	Рис коричневый	50	Оливы, маслины	15
Кукуруза вареная	70	Щербет	50	Баклажаны	10
Мармелад, джем с сахаром	70	Мюсли без сахара	50	Брокколи, брюссельская капуста	10

Гликемический индекс (ГИ) продуктов - это скорость, с которой содержащиеся в продуктах питания углеводы усваиваются и повышают уровень сахара в крови. Низким считается ГИ равный и менее 35. **Высокий ГИ** продукта (простые, быстрые углеводы) означает, что при его употреблении в пищу **уровень сахара в крови повышает ся максимально быстро**. Это влечет выработку инсулина, наступает чувство голода и потребность в дополнительном приеме пищи. Избыток углеводов в организме конвертируется в **свободные жирные кислоты**, способствует накоплению подкожного жира. Продукты с **низким ГИ** – это овощи, крупы и т.д.- это сложные углеводы, богатые растительной клетчаткой, **медленно усваиваются** и откладываются в виде энергетического материала-**гликогена** в мышцах. **Растительная клетчатка** нормализует

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

выработку инсулина, снижает уровень атерогенного «плохого» холестерина, улучшает функцию кишечника, обеспечивает долгое насыщение, являясь пребиотиками (питательной средой для полезной микрофлоры кишечника) – повышает активность иммунной системы организма. Таким образом, для лиц пожилого возраста, больных ожирением, сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией, с повышенным содержанием холестерина в крови рекомендуется употребление продуктов с **низким гликемическим индексом**. При этом избегать приема в пищу продуктов с высоким ГИ.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Артериальная гипертензия - это повышение АД до **140/ 90 мм. рт. ст.** и выше.

В зависимости от возраста, сопутствующих заболеваний (ИБС, перенесенный инсульт, болезнь почек, сахарный диабет) предусмотрен целевой уровень АД (**130-135/ 80 мм рт.ст.**), который каждому пациенту определяет врач.

Артериальная гипертензия выше указанных цифр приводит к поражению различных органов: головного мозга, сосудов глазного дна, сердца, почек, периферических сосудов и аорты, нарушению их функций и развитию осложнений.

В связи с этим, крайне важно систематически **контролировать АД** и стремиться к его **целевому уровню**. Этого можно добиться с помощью немедикаментозных мероприятий (рациональное питание с низким содержанием животных жиров, ограничение соли, физическая активность, полноценный сон и др.), а также систематическим приемом лекарственных препаратов по назначению врача.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Условия для измерения артериального давления (АД)

- Измерение должно проводиться в спокойной комфортной обстановке при комнатной температуре;
- За 30-60 минут до измерения необходимо исключить употребление тонизирующих напитков, кофеина, алкоголя, а также физическую нагрузку
- АД измеряется после отдыха в течение 5 минут. Если процедуре предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует увеличить до 15-30 минут
- АД измеряется в разное время дня
- Ноги должны находиться на полу, а руки должны быть разогнутыми и лежать свободно на уровне сердца



ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Целевые уровни показателей здоровья

(данные целевого уровня определяются лечащим врачом, запись производится совместно с пациентом.)

Мой целевой уровень артериального давления (АД) ____ /

Мой целевой уровень глюкозы в крови натощак: _____

Мой целевой уровень общего холестерина: _____

Мой целевой уровень атерогенного холестерина (ЛПНП): _____

Мой целевой вес: ____ кг ____ / ____ / ____ г.

Мой целевой объем талии (ОТ): ____ /см

Примечания:

1. Контроль веса производится утром натощак, после туалета.

2. Объем талии (ОТ) в норме:

у мужчин не более 94 см.

у женщин не более 80 см.

3. Вес равен: $\text{рост(см)} - 100$ и 10%, например, $\text{рост } 170 \text{ см} - 100 = 70 - 10\%(7\text{кг}) = 63 \text{ КГ}$

4. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ: } \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м}^2\text{)}}$$

Данные заносятся в дневник – в соответствующие таблицы самоконтроля.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Для достижения целевых уровней необходимо
изменение образа жизни

Мой план физических нагрузок: _____

(например, ходьба 10000 шагов в день)

Вид физических нагрузок:

(физические упражнения, ходьба, плавание, занятия на тренажере и т.д.)

Частота выполнения: _____

(ежедневно, 5 раз в неделю)

Объем выполнения: _____

(минуты, часы)

Мой объем потребления алкоголя: _____

(в день, в неделю, в месяц)

Мой стаж курения: _____

Количество сигарет, выкуриваемых в день в настоящее время: _____

Считаю, что мне необходимо отказаться от курения с

« ___ » _____ 20__ г.

Мой режим питания, согласованный с диетологом, включает:

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

План последующего наблюдения за состоянием здоровья

Я должен посещать врача для последующего наблюдения:

(1 раз в месяц, 3-4 раза в год, 2 раза в год)

Я должен измерять уровень АД:

(ежедневно, 3-хкратно в день)

Я должен измерять свой вес:

(1 раз в неделю, 1 раз в месяц)

Я принимаю следующие лекарства (запись леч. врача при выписке, указать дату): _____

Изменения в приеме препаратов (указать дату, дозу)

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

У меня аллергические реакции на следующие препараты и продукты

Самоконтроль веса, индекса массы тела (ИМТ) и объема талии (ОТ)

Дата	Вес (кг)	Объем талии (ОТ) (см)	Индекс массы тела (ИМТ)	Примечание

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

В примечании указывается динамика показателей:

- а) положительная (снижение веса, ИМТ, ОТ) в цифрах
- б) отрицательная (увеличение веса, ИМТ, ОТ) в цифрах
- с) без динамики

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ
КОНТРОЛЬ УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ

Дата- время	АД утро		АД вечер		Пульс	Прием лекарств
	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука		

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

САМОКОНТРОЛЬ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА КРОВИ

Дата	Общий холестерин (ммоль/л)	ЛПНП (ммоль/л)	Триглицериды крови (ммоль/л)	Глюкоза в крови (ммоль/л)	Дата	Общий холестерин (ммоль/л)	ЛПНП (ммоль/л)	Триглицериды крови (ммоль/л)	Глюкоза в крови (ммоль/л)

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

РАЦИОН ПИТАНИЯ И ПРИЕМА ВОДЫ

(образец)

Норма воды 30 мл на 1 кг веса (70 кг – 2.100 мл)

ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ	РАЦИОН	ПОРЦИЯ
ЗАВТРАК		
ВЫПИТО ВОДЫ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
ВЫПИТО ВОДЫ		
ОБЕД		
ВЫПИТО ВОДЫ		
ПОЛДНИК		
ВЫПИТО ВОДЫ		
УЖИН		
ВЫПИТО ВОДЫ		
ПЕРЕКУС		
ВСЕГО ВЫПИТО ВОДЫ:		

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

ДНЕВНИК РАЦИОНА ПИТАНИЯ
И ПРИЕМА ВОДЫ

ДАТА И ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ	РАЦИОН. ПОРЦИЯ						
	ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН	ПЕРЕКУС	ВЫПИТО ВОДЫ

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ
КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
 (образец)

ДНИ НЕДЕЛИ	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА ПЕШКОМ (ШАГОВ, МЕТРОВ)	РАБОТА ПО ДОМУ (В САДУ)	БЕГ ТРУСЦОЙ	ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ	ПЛАВАНИЕ	ТАНЦЫ	ФИТНЕС, ТРЕНАЖЕР И ДР.	ОБЩЕЕ ВРЕМЯ В МИНУТАХ
ПОНЕДЕЛЬНИК									
ВТОРНИК									
СРЕДА									
ЧЕТВЕРГ									
ПЯТНИЦА									
СУББОТА									
ВОСКРЕСЕНЬЕ									

***Желаем активного,
здорового долголетия!***

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

«Дневник здоровья» разработан для пациентов сотрудниками РГП на ПХВ «Центральный клинический госпиталь для инвалидов Отечественной войны» МЗ РК совместно с кафедрой внутренних болезней №3 и кафедрой клинической фармакологии НАО «Медицинский университет Астана».

Рецензенты:

Саркулова С.М. - д.м.н., профессор кафедры внутренних болезней №3 НАО «Медицинский университет Астана», кардиолог высшей категории.

Ахмадьяр Н.С. - д.м.н., профессор, заведующая кафедрой клинической фармакологии НАО «Медицинский университет Астана», клинический фармаколог высшей категории.

Авторы:

Уразалина Д.А. - магистр делового администрирования, врач терапевт-эксперт.

Шахметов С.С. - врач реаниматолог/врач реабилитолог.

Идрисова С.С. - магистр делового администрирования, экономист, юрист.

Нагайбаева А.И. - врач терапевт высшей категории.

Судейменова А.К. - врач гастроэнтеролог/врач - диетолог.

Шайкенов А.Ж. - врач эндокринолог.

