

**БЕРЕГИ ЖИЗНЬ,  
ИЗМЕРЯЙ ДАВЛЕНИЕ!**



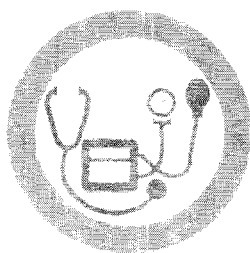
**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ**



Центр Медицинской  
Профилактики

# ЧТО ДЕЛАТЬ,

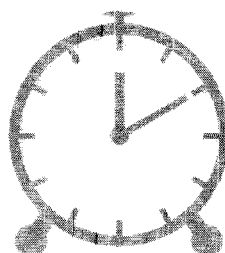
## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



**Ежедневно измеряйте  
давление и  
записывайте  
показатели в дневник**



**Увеличьте  
двигательную  
активность**



**Спите не менее  
7-8 часов  
в сутки**



**Употребляйте  
ежедневно 500 г  
овощей и фруктов**



**Ограничьте  
потребление  
поваренной соли  
до 5 г в сутки**



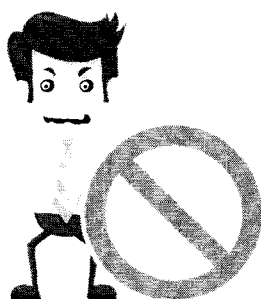
**Ограничьте  
потребление  
алкоголя**



**Откажитесь  
от курения**



**Нормализуйте  
свой вес**



**Избегайте стрессов**

Оптимальное  
<120/<80  
мм рт. ст.

Нормальное  
<130/<85  
мм рт. ст.

Высокое нормальное  
130-139/85-89  
мм рт. ст.

1-я  
степень гипертонии  
140-159/90-99 мм рт. ст.

2-я  
степень гипертонии  
160-179/100-109 мм рт. ст.

3-я  
степень гипертонии  
>180/>110 мм рт. ст.

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**

[WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)

# САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ.

Позволяет обнаружить изменения молочных желез между приемами врача и держать ситуацию под контролем.

Возьмите за правило:

**1 раз в месяц с 6-го по 12-й день цикла, а при наступлении менопаузы — в один и тот же день каждого календарного месяца:**

1. Стоя с опущенными руками, осмотрите перед зеркалом форму груди, внешний вид кожи и сосков.
2. Поднимите руки за голову и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Обратите внимание на изменение формы или размеров одной из молочных желез и цвет кожи.
3. В положении стоя заведите правую руку за голову. Круговыми движениями прощупайте правую грудь тремя пальцами левой руки. Начните с верхней внешней части и далее продвигайтесь по часовой стрелке, повторите это с левой грудью.
4. Зажмите каждый сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите: — нет ли каких-либо выделений.
5. Продолжите обследование в положении лёжа. Прощупайте каждую грудь круговыми движениями с лёгким надавливанием, начиная от края, продвигайтесь в направлении соска.
6. Прощупайте лимфоузлы в подмышечных и надключичных областях. В норме они не прощупываются.

Должны настораживать симптомы: уплотнения, выделения из сосков, болезненные ощущения. В случае обнаруженных изменений незамедлительно обратитесь к врачу.

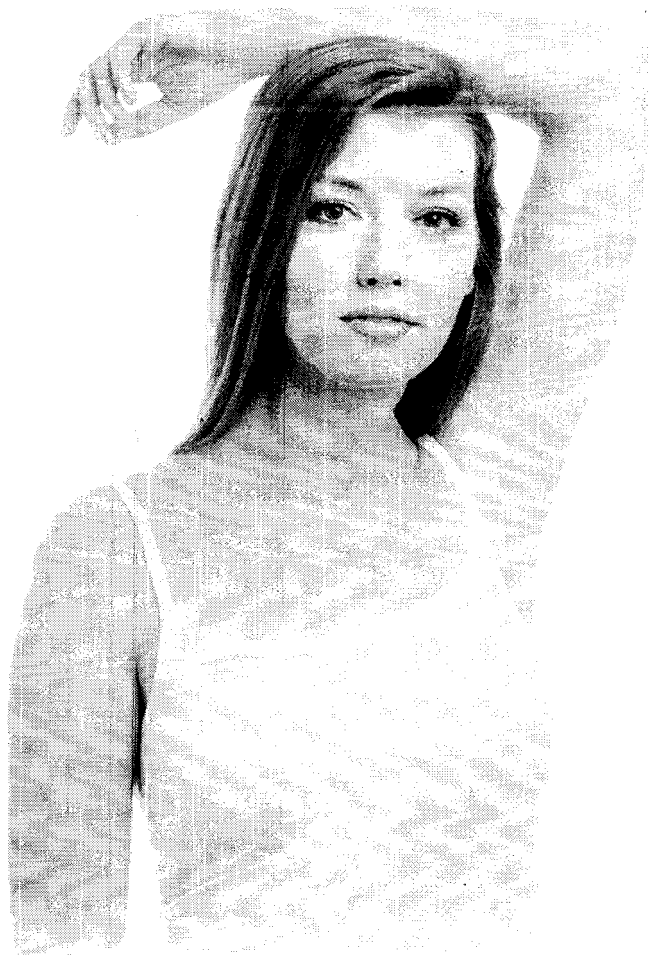
**ЗНАЙТЕ! ВЫЯВИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ  
НА РАННИХ СТАДИЯХ МОЖНО ТОЛЬКО У ВРАЧА.**

**САМОДИАГНОСТИКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОСЕЩЕНИЯ ВРАЧА, А ПОМОГАЕТ ОБНАРУЖИТЬ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ ФОРМЫ РАКА И ЧАСТО, НА БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТАДИИ, ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ ВЫЯВИТЬ ВРАЧ ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПОСЕЩЕНИИ.**

материал подготовлен при поддержке кандидата наук

 NOVARTIS

906923/2004/00000000

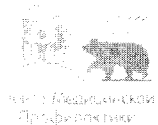


## 68 547

Новых случаев рака молочных желез регистрируется в РФ ежегодно.<sup>2</sup>

Что нужно знать, чтобы эта беда Вас не коснулась.

[ПОДНИМИТЕРУКИ.РФ](http://ПОДНИМИТЕРУКИ.РФ)



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

# ПРОЯВИТЕ ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ!

ЕЖЕГОДНО 4 ФЕВРАЛЯ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. ДАННЫЙ ОПРОСНИК ПОМОЖЕТ ЗАПОДОЗРИТЬ ОПАСНОЕ СОСТОЯНИЕ.

## АНКЕТА ПО РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите ответ, который соответствует Вашему состоянию (ДА или НЕТ).
- Приведенная анкета не может дать ответ, есть ли в организме злокачественное новообразование или нет, но ее анализ поможет стать сигналом для обращения к врачу.

Дата заполнения анкеты \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Пол Ж \_\_\_ М \_\_\_

Полных лет \_\_\_\_\_

	ОТВЕТЬТЕ НА НИЖЕСЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:	ПОДЧЕРКНИТЕ ВАШ ОТВЕТ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Были ли у Ваших близких родственников в молодом или среднем возрасте или в нескольких поколениях злокачественные новообразования?	Да Нет	При положительном ответе на любой из вопросов с 1 по 5, у Вас может быть повышенный риск развития онкологических заболеваний. Вам рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача.
2	Похудели ли Вы за последнее время без видимых причин (т.е. без соблюдения диеты или увеличения физической активности и пр.)?	Да Нет	
3	Есть ли у Вас беспричинное повышение температуры тела?	Да Нет	
4	Есть ли у Вас общая слабость, повышенная утомляемость, потливость?	Да Нет	
5	Есть ли у Вас опухолевые образования (увеличенные лимфоузлы) в мягких тканях?	Да Нет	
6	Есть ли у Вас упорный сухой кашель или кашель с прожилками крови в мокроте, боли в груди, одышка, охриплость голоса?	Да Нет	При положительном ответе на данный вопрос после консультации терапевта Вам, возможно, потребуется дообследование (рентгенография, флюорография, КТ легких) и консультация пульмонолога для исключения заболеваний бронхолегочной системы.
7	Есть ли у Вас незаживающая язва, эрозия, образование на коже, губах, во рту или изменилась форма, цвет бородавки (родимого пятна), появилось жжение, зуд?	Да Нет	При положительном ответе на данный вопрос после консультации терапевта Вам, возможно, потребуется консультация дерматолога и стоматолога для исключения новообразований кожи.

8	Беспокоят ли Вас боли в области верхней части живота (в области желудка), затруднение глотания, отрыжка, тошнота, рвота, стойкое снижение аппетита или полное отвращение к еде?	Да Нет	При положительном ответе на любой из вопросов с 8 по 9 после консультации терапевта Вам, возможно, потребуется дообследование (ФГС, УЗИ брюшной полости) и консультация гастроэнтеролога для исключения заболеваний желудочно-кишечного тракта.
9	Бывает ли у Вас неоформленный (полужидкий) черный или дегтеобразный стул? Запоры более 3 дней? Бывает ли у Вас боль в области заднепроходного отверстия? Бывают ли у Вас кровяные выделения с калом?	Да Нет	
10	Есть ли у Вас уплотнение, припухлость, изменение формы молочных желез, выделения из соска и (или) изменение его формы (для женщин)?	Да Нет	При положительном ответе на любой из вопросов с 10 по 12 после консультации терапевта Вам, возможно, потребуется дообследование (маммография или УЗИ молочных желез, мазок на онкоцитологию) и консультация гинеколога для исключения заболеваний молочных желез и половой сферы.
11	Есть ли у Вас не связанные с месячными необычные выделения и (или) кровотечения из половых путей? (для женщин)	Да Нет	
12	Есть ли у Вас изъязвления, новообразования в области наружных половых органов?	Да Нет	
13	Испытываете ли Вы затруднения при мочеиспускании? Сохраняется ли у Вас желание помочиться после мочеиспускания? Замечали ли Вы кровь в моче?	Да Нет	При положительном ответе на данный вопрос после консультации терапевта Вам, возможно, потребуется дообследование (УЗИ мочевого пузыря, почек, анализ крови на ПСА (для мужчин) и консультация уролога для исключения заболеваний мочеполовой системы

**ВАЖНО! Заподозрить заболевание и поставить диагноз может только врач!**

Запомните несколько простых правил, их соблюдение поможет предотвратить возникновение онкологических заболеваний:

- Не курите. Если Вы курите - откажитесь от курения. Если Вы не можете прекратить курить - не курите в присутствии некурящих.
- Избегайте ожирения.
- Придерживайтесь ежедневно тех или иных физических нагрузок или упражнений.
- Увеличивайте ежедневное потребление овощей и фруктов, употребляйте их до 5 раз в день. Ограничивайте потребление продуктов, содержащих животные жиры.
- Ограничьте потребление алкоголя.
- Избегайте длительного воздействия солнечного излучения, особенно это относится к детям и лицам, предрасположенным к ожогам кожи.
- Следуйте известным инструкциям по ограничению контактов с возможными канцерогенами в быту и на производстве.

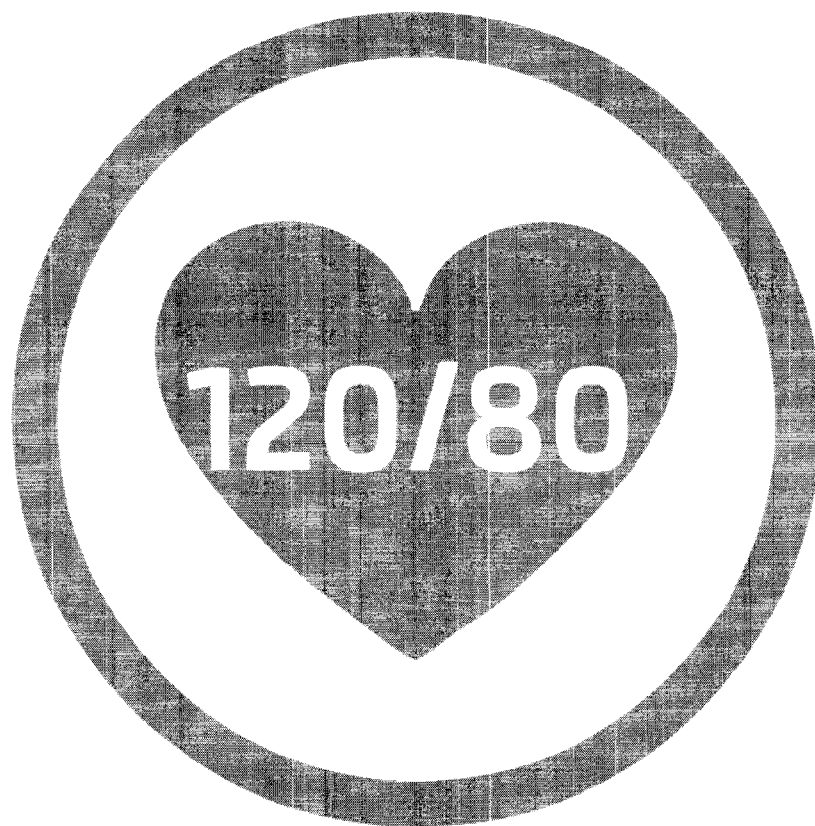
**Регулярно проходите профилактические обследования (диспансеризацию, профилактический медицинский осмотр) в поликлинике по месту прикрепления!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



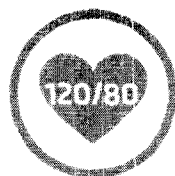
# АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



## БЕРЕГИ ЖИЗНЬ, ИЗМЕРЯЙ ДАВЛЕНИЕ!

[WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)

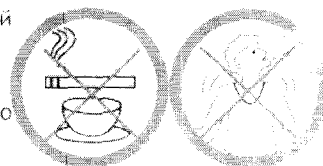
Если ваше давление превышает норму,  
обратитесь за консультацией к лечащему врачу.



## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ.** Соблюдайте условия, необходимые для точного измерения артериального давления (АД)

- АД нужно измерять в спокойной комфортной обстановке, при комнатной температуре, после 5 минут пребывания в покое
- во время измерения давления нельзя двигаться и разговаривать
- измерение АД производят **до приема пищи**, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, курения **или через 1,5 часа** после



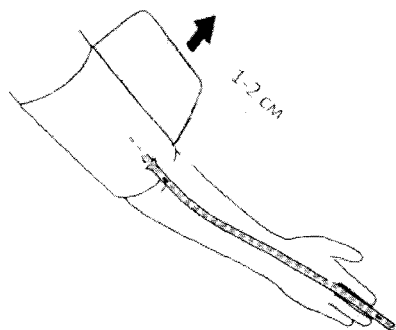
**ПРАВИЛО ВТОРОЕ.**  
Правильно расположитесь  
во время измерения АД



Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку.

Сядьте удобно на стул.  
Спина упирается на спинку стула.

Положите руку от локтя до кисти на стол так, чтобы манжета была на уровне сердца.



**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ.**

Правильно расположите манжету на руке

Наденьте манжету на верхнюю часть руки.

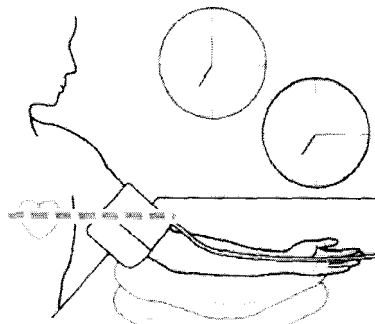
Нижняя часть манжеты должна быть примерно на 1-2 см выше локтя.

Воздушная трубка манжеты должна спускаться по внутренней стороне руки и быть на одной линии со средним пальцем.

**ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ.** Первый раз АД измеряется на обеих руках

**Если разница АД:**

- менее 10 мм рт. ст., то в дальнейшем измерение проводится на нерабочей руке (обычно – левой).
- более 10 мм рт. ст., то в последующем АД измеряют там, где оно выше.



**ПРАВИЛО ПЯТОЕ.**

Следует проводить не менее двух последовательных измерений АД

Среднее значение двух и более измерений точнее отражает уровень АД.

Интервал между последовательными измерениями должен быть не менее 5 минут.

Оптимальный интервал между измерениями – 15 минут.





# ВНИМАНИЕ! ИНФАРКТ МИОКАРДА

**ЧТО ТАКОЕ ИНФАРКТ?** Это заболевание, обусловленное резким прекращением кровотока в одной или нескольких артериях, приводящим к смерти сердца.

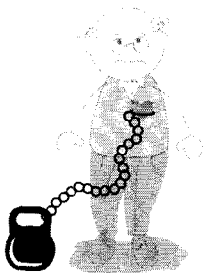
## СИМПТОМЫ ОСТРОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА



**ИНТЕНСИВНЫЕ  
СЖИМАЮЩИЕ БОЛИ  
ЗА ГРУДИНОЙ,  
ОТДАЮЩИЕ В  
ЛЕВУЮ РУКУ,  
ПЛЕЧО, ПОД ЛЕВУЮ  
ЛОПАТКУ, НИЖНЮЮ  
ЧЕЛЮСТЬ**



**БОЛИ НАРАСТАЮТ  
ВОЛНООБРАЗНО,  
НЕРИТМИЧНО,  
ПРОДОЛЖАЮТСЯ  
БОЛЕЕ 10-20 МИНУТ И  
ПОВТОРЯЮТСЯ В  
СОСТОЯНИИ ПОКОЯ**

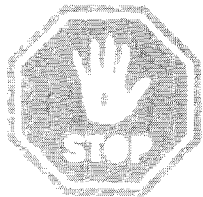


**ОЩУЩЕНИЕ  
ТЯЖЕСТИ, ЖЖЕНИЯ,  
ДАВЛЕНИЯ ЗА  
ГРУДИНОЙ, БОЛЬ В  
ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ  
ЖИВОТА**

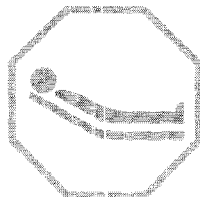


**БОЛИ  
СОПРОВОЖДАЮТСЯ  
РЕЗКОЙ СЛАБОСТЬЮ,  
ЧУВСТВОМ СТРАХА,  
УЧАЩЕНИЕМ ПУЛЬСА,  
ХОЛОДНЫМ ЛИПКИМ  
ПОТОМ, ТОШНОТОЙ И  
ИНОГДА РВОТОЙ**

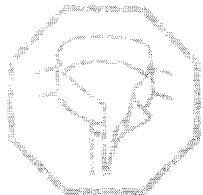
## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА



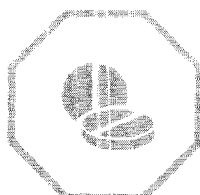
**НЕМЕДЛЕННО  
ПРЕКРАТИТЕ РАБОТУ  
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ  
БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ**



**ПРИМИТЕ ПОЛОЖЕНИЕ «СИДЯ»  
ИЛИ «ЛЕЖА», ПРИПОДНЯВ  
ИЗГОЛОВЬЕ, СДЕЛАЙТЕ  
НЕСКОЛЬКО СПОКОЙНЫХ ВДОХОВ**



**РАССТЕГНИТЕ ВОРОТ  
РУБАШКИ, ОБЕСПЕЧЬТЕ  
ДОСТУП ВОЗДУХА**



**ПРИМИТЕ 1 ТАБЛЕТКУ  
НИТРОГЛИЦЕРИНА ПОД ЯЗЫК  
ИЛИ РАЗБРЫЗГАЙТЕ 1 ДОЗУ  
СПРЕЯ НИТРОГЛИЦЕРИНА**

**СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**



**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА 103,  
С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА 03**

**WWW.BUDZDOROVPERM.RU**



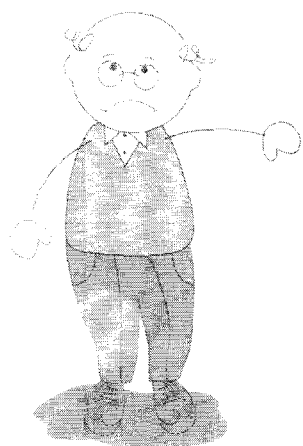
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!



# ВНИМАНИЕ!

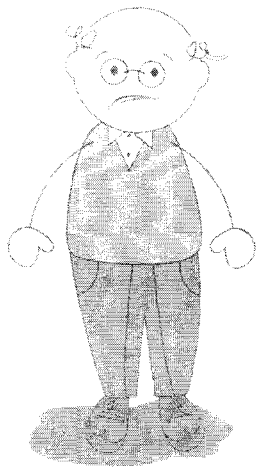
## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



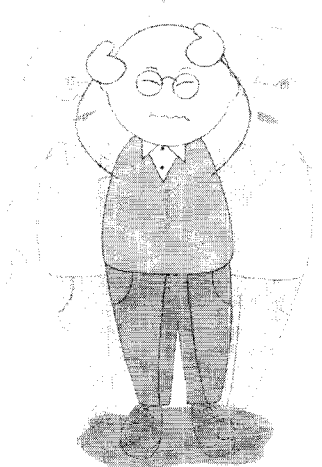
**ЧЕЛОВЕК  
НЕ МОЖЕТ  
ПОДНЯТЬ  
ДВЕ РУКИ/  
ОСЛАБЛА  
РУКА И НОГА  
С ОДНОЙ  
СТОРОНЫ**



**ЧЕЛОВЕК  
НЕ МОЖЕТ  
РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ  
СВОЕ ИМЯ**



**ЧЕЛОВЕК  
НЕ МОЖЕТ  
УЛЫБНУТЬСЯ,  
УГОЛОК РТА  
ОПУЩЕН**



**У ЧЕЛОВЕКА  
РЕЗКО  
ЗАБОЛЕЛА  
ГОЛОВА,  
ШАТАЕТ  
ПРИ ХОДЬБЕ,  
ДВОИТСЯ  
В ГЛАЗАХ**

**СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**



**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА 103,  
С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА 03**

**У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО 3 ЧАСА, ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**WWW.BUDZDOROVPERM.RU**