



Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Чувашской Республики  
«Новочебоксарский химико-механический техникум»  
Министерства образования и молодежной политики  
Чувашской Республики



# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ



г. Новочебоксарск  
2016 г.

# САМОЕ ЦЕННОЕ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!



*«Необходимо на порядок повысить качество работы по привлечению населения к занятиям спортом, разъяснению важности и необходимости здорового образа жизни. Главным нашим лозунгом должны стать слова поэта «Не позволяй душе лениться!»*

*Глава Чувашской Республики М.В. Игнатьев*



*«Главное - это ответственность за собственное здоровье. Это профиль здоровья каждой семьи, профиль здоровья каждого человека. Каждый должен задуматься, что он ест, какой физической нагрузкой занимается, где он живет, каким воздухом дышит, насколько активную позицию занимает.»*

*Министр здравоохранения Чувашской Республики  
А.В. Самойлова*



*Сегодняшний работодатель должен быть заинтересован в здоровье своих сотрудников как никогда, потому что только здоровый сотрудник может принести предприятию ожидаемую пользу и отдачу. Здоровый сотрудник с большей вероятностью покажет продуктивный результат, продуктивный сотрудник - это качественная работа, качественная работа - это залог успеха организации.*

*Директор Новочебоксарского химико-механического техникума Минобразования Чувашии  
Е.Ю. Пристова*



# ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ГЛАВНОЕ!

Программы укрепления здоровья на рабочем месте направлены на профилактику многих заболеваний, факторов риска:

- ❖ низкая физическая активность,
- ❖ избыточный вес,
- ❖ курение,
- ❖ нездоровое питание,
- ❖ повышенное артериальное давление.

Воздействуя на все эти факторы риска, мы добиваемся снижения риска развития сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета и др., которые являются ведущими причинами заболеваемости и смертности населения России и причиной серьезных экономических потерь во всем мире.



# НАША ОРГАНИЗАЦИЯ



**Наименование Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Новочебоксарский химико-механический техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики**  
**Количество сотрудников - 114 человек.**

**из них мужчин - 21 чел.**

**из них женщин - 93 чел.**

**Коллективный договор – заключен на 2016 – 2019 гг. (зарег. в администрации г. Новочебоксарска Чувашской Республики).**

**Профсоюзная организация – нет.**

**Медицинский кабинет - имеется.**

**Организация питания - организовано горячее питание сотрудников в столовой техникума.**

**Комнаты отдыха для персонала – имеется педагогический кабинет с зоной для отдыха и приемом пищи.**

**Запрет курения на рабочем месте – курение запрещено на территории и в помещениях техникума.**

**Наличие спортивных объектов – 2 спортивных зала, тренажерный зал, стадион, открытая площадка для волейбола и баскетбола.**

**Досуговая среда – библиотека, тренажерный зал.**

**Наличие оздоровительных подразделений – нет.**



**Новочебоксарский  
химико-механический  
техникум**





# НАШ ДЕВИЗ: «ДРУЖНО, СМЕЛО, С ОПТИМИЗМОМ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



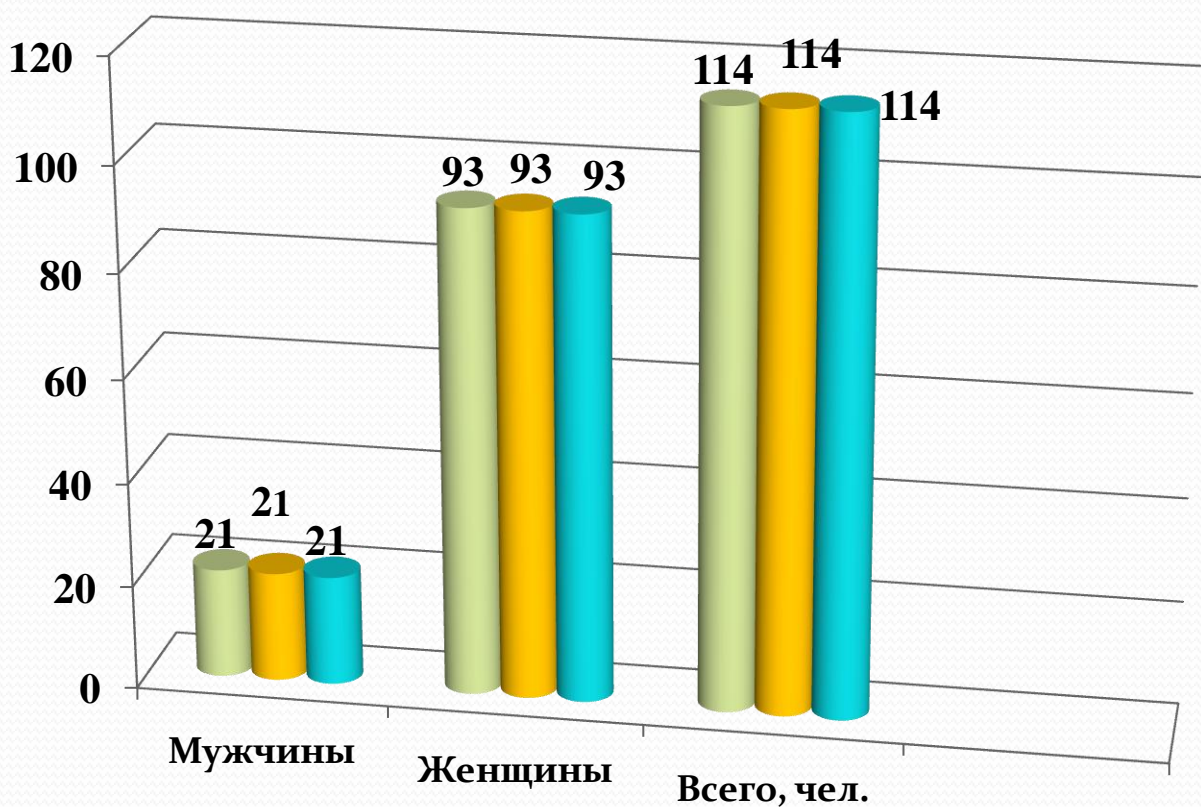
# СКРИНИНГОВЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№	Название исследования	Как часто проводится?	Зачем это нужно делать?	Безопасный уровень
1	Измерение артериального давления (АД)	1 раз в месяц	Контроль уровня АД, для выявления артериальной гипертонии	Безопасный уровень АД в любом возрасте составляет менее 140/90 мм рт. ст
2	Определение уровня общего холестерина в крови	1 раз в год	Проводится для выявления его повышения как основного фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний	Уровень общего холестерина должен быть менее 5 ммоль/л
3	Определение уровня глюкозы в крови	1 раз в год	Проводится с целью выявления сахарного диабета	Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 6,1 ммоль/л
4	Осмотр фельдшера (акушерки), включая взятие мазка с шейки матки на цитологическое исследование (для женщин)	1 раз в год	Проводится с целью выявления рака шейки матки	-
5	Маммография (для женщин в возрасте 39 лет и старше)	1 раз в 2 года	Проводится с целью выявления рака молочной железы	-
6	Исследование кала на скрытую кровь (для граждан в возрасте 45 лет и старше)	По показаниям	Проводится с целью выявления колоректального рака	-
7	Определение уровня простат специфического антигена в крови (для мужчин старше 50 лет)	По показаниям	Проводится с целью выявления рака предстательной железы	-
8	Измерение внутриглазного давления (для граждан в возрасте 39 лет и старше)	1 раз в год	Проводится с целью выявления глаукомы	-



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР СОТРУДНИКОВ

Сентябрь – октябрь 2016 года



- Подлежало профилактическому осмотру
- Осмотрено
- Противопоказаний к работе не имеют



Новочебоксарский  
химико-механический  
техникум

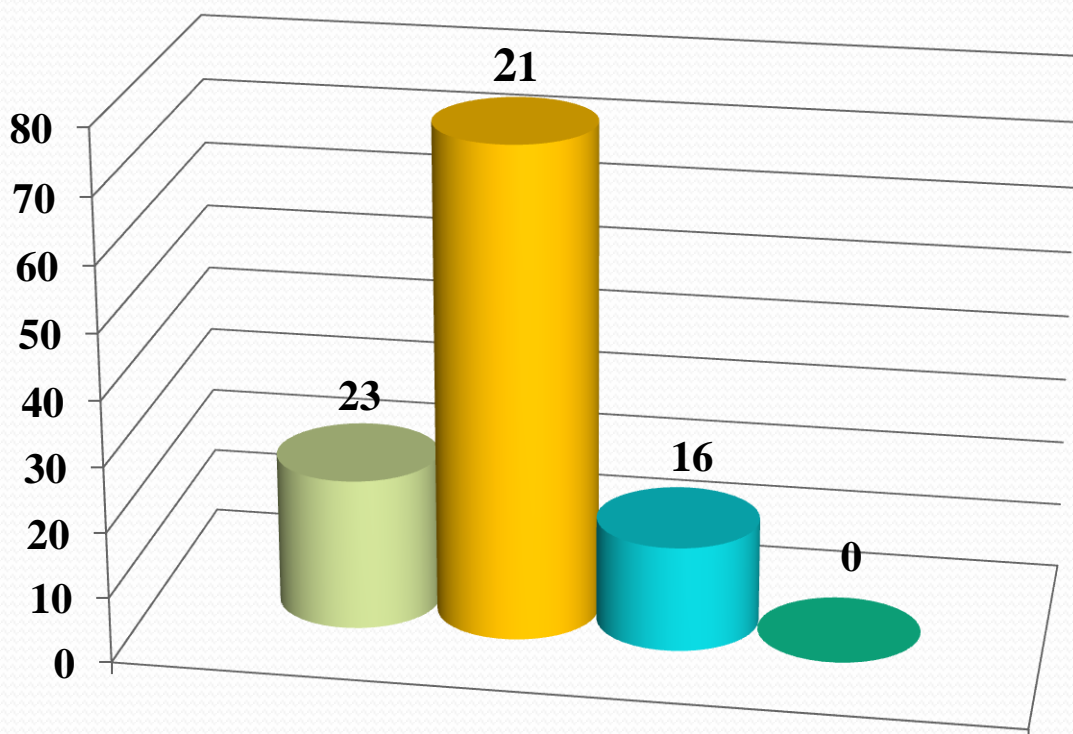






# ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ В ЦЕЛОМ

Сентябрь 2016 года



- Очень хорошее состояние здоровья, чел.
- Хорошее состояние здоровья, чел.
- Удовлетворительное состояние здоровья, чел.
- Плохое состояние здоровья, чел.





# ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ РИСК



**Повышенным для взрослых людей считается уровень артериального давления (АД) 140/90 мм рт.ст. и более**

Артериальная гипертония (АГ) - самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. АГ - опасное заболевание вследствие развития осложнений, связанных с повышением АД или развитием атеросклероза сосудов, снабжающих жизненно важные органы и развитием осложнений на сердце, мозг, почки и др.

***Не измеряя АД, невозможно выявить заболевание!***

Необходимо регулярно мерить давление даже при хорошем самочувствии! Это наиболее достоверный способ своевременно выявить АГ

**Провоцирующие факторы резкого повышения АД:**

- нервно-психические и психические перегрузки
- смена погоды
- курение
- отмена лекарств понижающих АД
- употребление алкоголя
- обильный прием пищи, особенно соленой

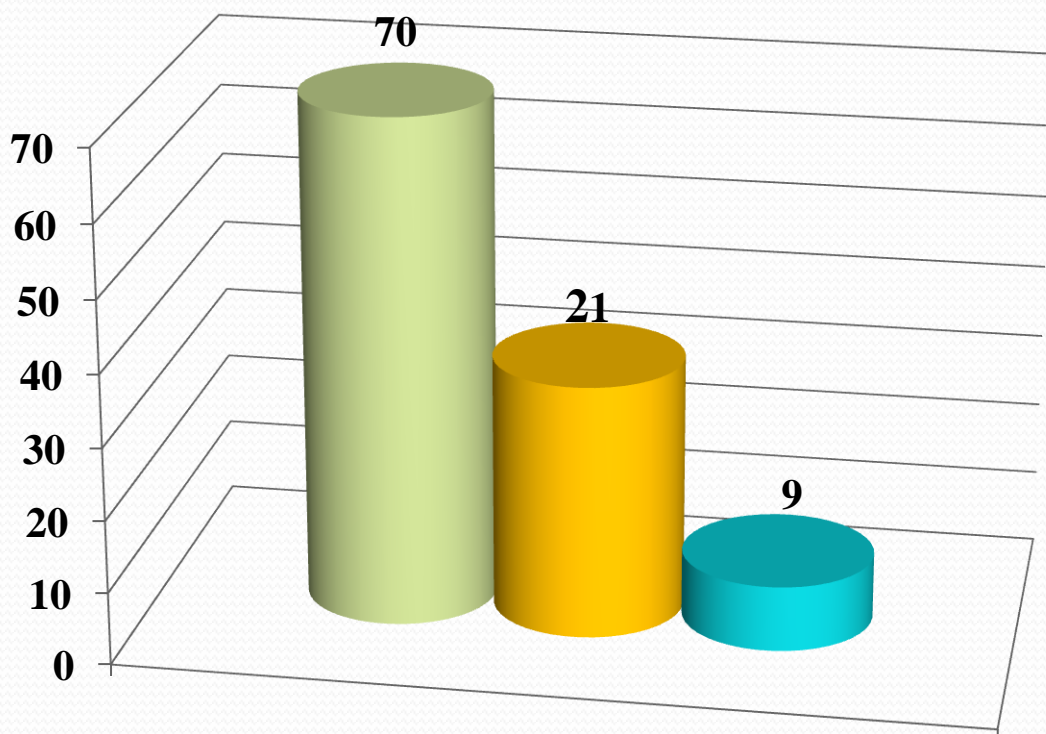


Новочеркасский  
химико-механический  
техникум



# КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ!

Сентябрь 2016 года



- Нормально, 120/80 и менее, чел.
- Высокое нормальное от 130-139/85-89, чел.
- Выше 140/90, чел.



**ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!**

## **5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА**



**ЕСТЬ  
ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ**



**ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ  
ВЕСА**



**НЕ КУРИТЬ**



**ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА**





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

### Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

### Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки); не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

### Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводов, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправок салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва

# 10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



**1. Внесите разнообразие в свой рацион**

**2. Возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности**

**3. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более**

**4. Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу**

**5. Введите в рацион как можно больше продуктов богатых клетчаткой, это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы**

**6. Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи**

**7. Ограничьте потребление чистого сахара**

**8. Ограничьте потребление поваренной соли**

**9. Избегайте потребления алкогольных напитков**

**10. Пейте чистую воду**





## ЭНЕРГОЗАТРАТЫ ЧЕЛОВЕКА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/ч
Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа сидя	110
Домашняя работа (мытьё посуды, уборка, глажение белья)	120-240
Работа стоя	160-170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Плавание	180-400
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600





## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Продукт	Калорийность в 100 г, ккал	Продукт	Калорийность в 100 г, ккал
Молоко 3%. Кефир	59	Рыба	70-106
Сметана 30%	294	Говядина	267
Сливки 20%	206	Свинина	560
Творог жирный	226	Куры	160
Сырки творожные	315-340	Колбаса вареная	260
Сыр твердый	350-400	Колбаса полукопченая	370-450
Мороженое	226	Яйца куриные	157
Масло сливочное	748	Консервы рыбные в масле	220-280
Масло растительное	898	Консервы рыбные в томате	130-180
Майонез	627	Хлеб ржаной	190
Овощи	10-40	Хлеб пшеничный	203
Фрукты	40-50	Сахар, сладости	374-750



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ НА РАБОТЕ

- 1. Ешьте 3 раза в день.** Не отказывайтесь от завтрака или обеда. Питательный завтрак даст вам энергию для лучшей работы в течение дня. Берите с собой низкокалорийные, содержащие мало жира закуски (фрукты, сырые овощи, сухофрукты, орехи).
- 2. Всегда имейте бутылку воды на своем столе.** Пейте весь день. Выпейте стакан воды, если вдруг захотелось чего-нибудь сладкого. Выпейте стакан воды перед тем, как идти обедать - это уменьшит ваш аппетит.
- 3. Не позволяйте стрессу заставлять вас много есть.** Во время переживаний не набрасывайтесь на еду-лучше пойти и немного прогуляться.
- 4. По возможности носите обед из дома.** Приготовив обед дома, вы можете быть уверены, что придерживайтесь своего плана питания. Еда приготовленная в кафе обычно более калорийна и содержит больше жира, чем пища приготовленная дома. После еды не поленитесь пройтись.
- 5. Выбирайте свое кафе или столовую.** Найдите кафе или столовую рядом с местом вашей работы, где есть широкий выбор продуктов, содержащих мало жира. Избегайте таких мест, как «фаст-фуды»
- 6. Планируйте, что вы будете есть.** Не поддавайтесь порыву и не прельщайтесь пунктами меню или «блюдами дня»
- 7. Избегайте «шведского стола»**
- 8. Учитесь защищать свои интересы.** Не стесняйтесь спрашивать как приготовлено блюдо и насколько велики порции.
- 9. Просите сделать то, что вам нужно.** Не бойтесь попросить приготовить еду с меньшим количеством масла, соли.
- 10. Следите за тем, что добавляете в пищу.** Какой либо соус, съеденный вместе с низкокалорийным блюдом (овощи, салат), сведет «на нет» все ваши усилия по снижению калорий и жира.

ПОЛЕЗНО  
ЗНАТЬ

## СОВЕТЫ ВРАЧА

### ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Физические нагрузки необходимы. Вам необходимо найти 30-45 минут в день для физической активности.**

Правильно подобранные, спланированные, а главное правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы:

1. Улучшают функцию сердечно-сосудистой и дыхательных систем, увеличивают работоспособность, облегчают переносимость нагрузок.
2. Увеличивают общую тренированность организма и снижают риск развития хронических заболеваний.
3. Стимулируют обменные процессы, способствуют нормализации массы тела.
4. Поднимают настроение, снижают тревожность и проявления депрессии.
5. Стабилизируют осанку, улучшают подвижность суставов и благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата.
6. Поддерживают мышцы в тонусе, помогают обрести красивую фигуру.
7. Помогают выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снижают агрессию, нервозность, способствуют релаксации.





# ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

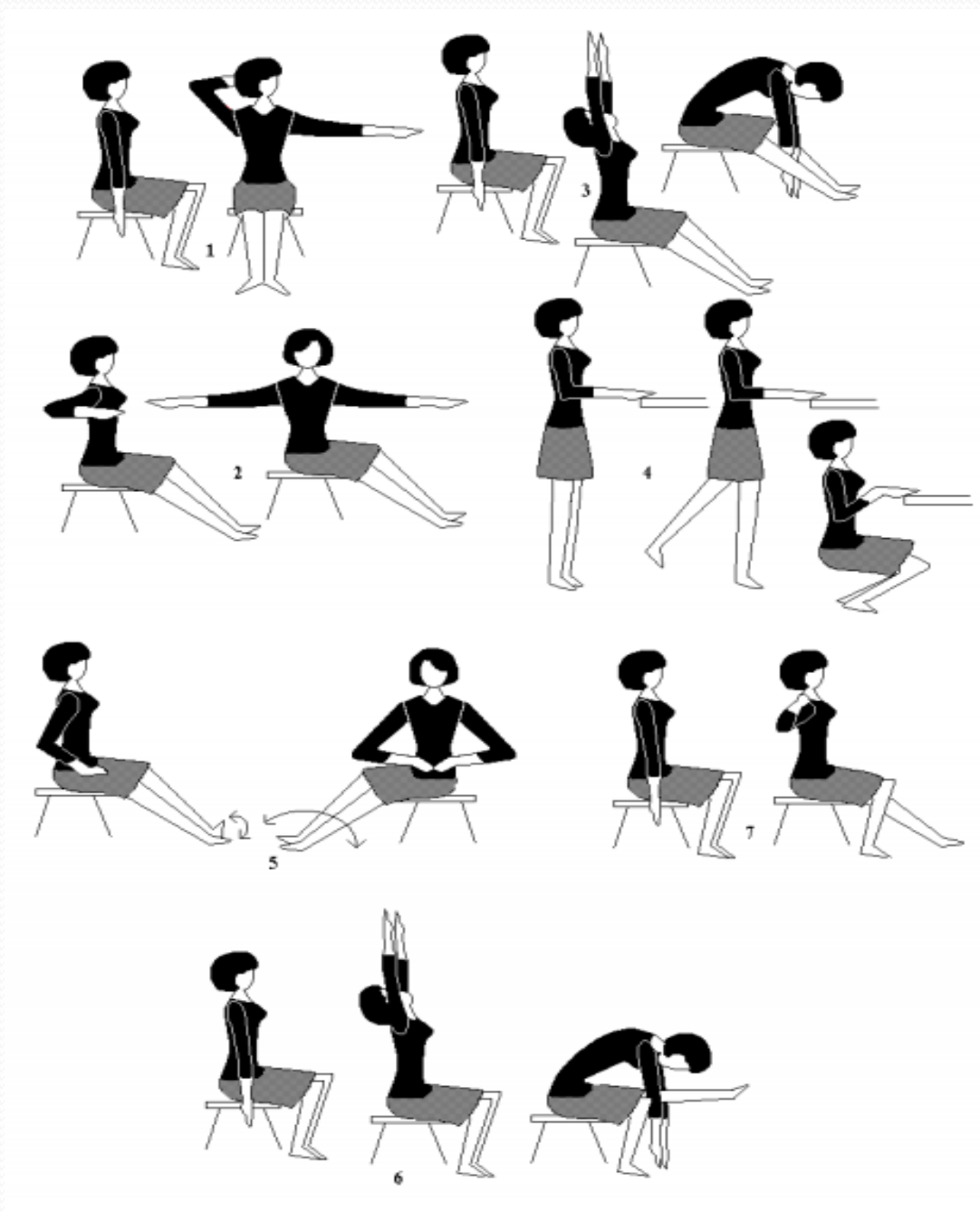
## *Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя*

- **1-2** - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.
- **3-5** - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.
- **6** - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.
- **7-9** - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.
- **10-11** - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.
- **12-14** - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.
- **15-16** - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
- **17** - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.
- **18-19** - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.
- **20** - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.



# ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

*Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя*





Витаминизация

Для профилактики заболеваний рекомендуется



Вакцинация



Влажная уборка помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



Промывание носа солевым раствором

# ТОП 7 ПРИРОДНЫХ АНТИБИОТИКОВ

**Клюква**  
противопоказания применение



обработка ран, мочеполовые инфекции



**Чеснок**

профилактика простуд, укрепляет иммунитет, артрит, профилактика инсульта

язва, гастрит

лактация, заболевания ЖКТ, эпилепсия



**Редька**

обработка ран, противогрибковое, отхаркивающее средство



**Брусника**

заболевания мочевыделительной системы, анемия, невроз

язва, гастрит

гастрит, язва, послеоперационный период



**Калина**

ангина, бронхит, пневмония, фурункулез, угревая сыпь



**Хрен**

воспаление мочеполовой системы, подагра, ревматизм, ангина, противогрибковое средство

тромбофлебит, расстройство ЖКТ, беременность



**Горчица**

простуда, зубная боль, гипертония, склероз сосудов, заболевания печени и желчного пузыря

беременность, острые воспалительные процессы ЖКТ, послеоперационный период

пиелонефрит, туберкулез





# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше

Артериальная гипертония

130-139/85-89

Высокое нормальное давление

120-129/80-84

Нормальное давление

Ниже 120/80

Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

## ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦЕЙМЕРА

## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

## РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



*Для того, чтобы предотвратить развитие осложненной гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.*

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

## Сахарный диабет бывает 2 типов:

**1 типа – инсулинозависимый**  
В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

**2 типа – инсулинонезависимый**  
Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

## ПРЕДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

## ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови:  
глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

## Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии  $\geq 102$  см у мужчин и  $\geq 88$  см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертензия (артериальное давление  $\geq 140/90$  мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

## ДИАБЕТ



## 9 СИМПТОМОВ

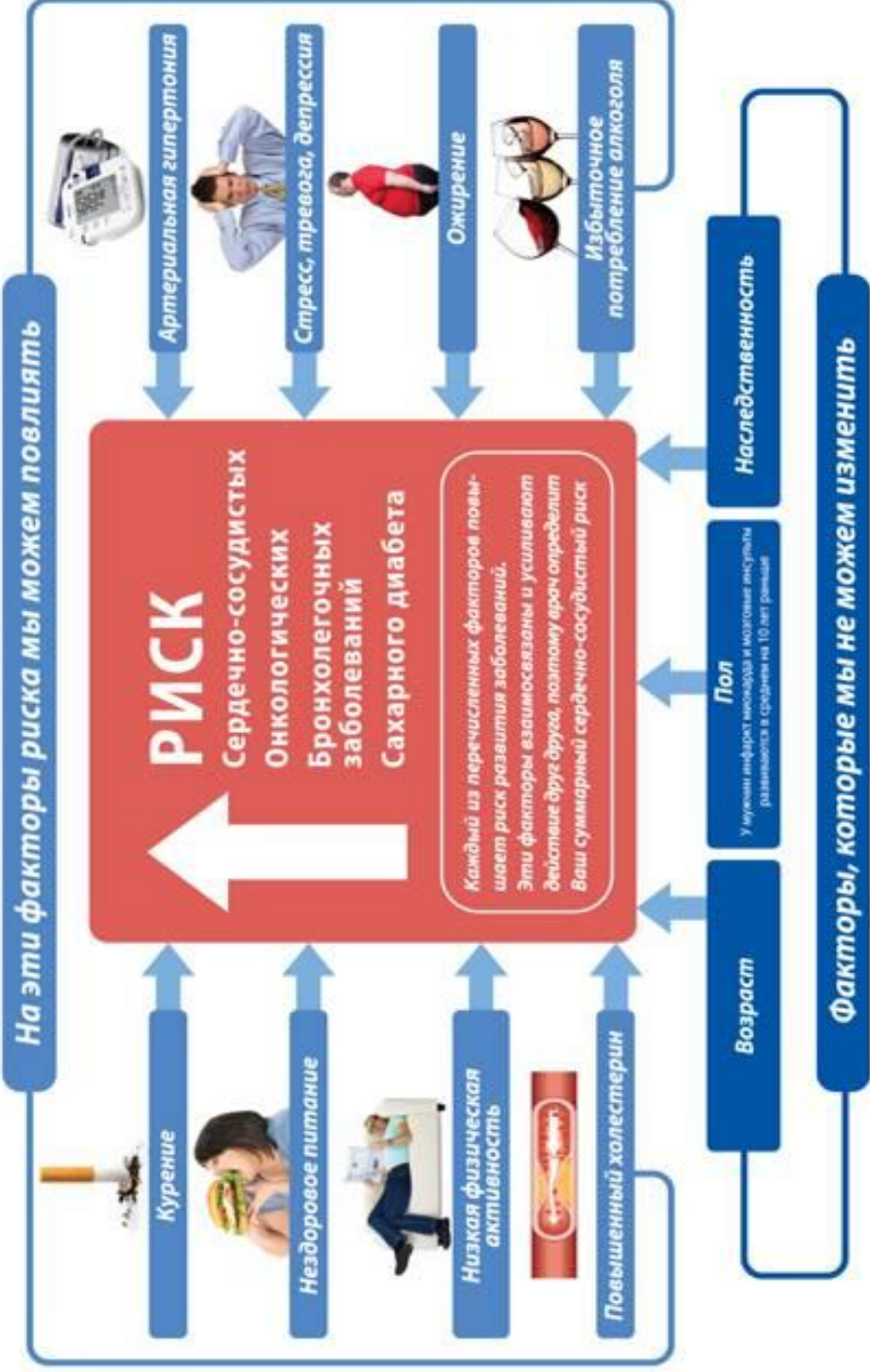
- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом

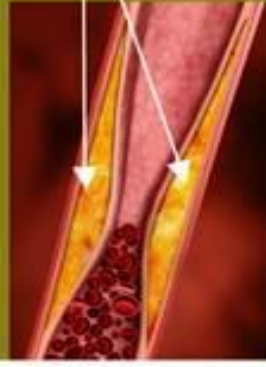


# ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ





# ХОЛЕСТЕРИН



**ЛНП**

«Плохой холестерин»

## ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РИСКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопротеидами.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снизить уровень холестерина

Нормативные показатели липидов для здоровых людей:

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин  
> 1,2 ммоль/л у женщин

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л

Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно

# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

*Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)<sup>2</sup>*

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

## Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

## Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Длительная связь с метаболическим синдромом отсутствует



Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения —

**АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

**ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин**

**ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин**

У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе: артериальная гипертония — в 3 раза чаще сахарный диабет — в 9 раз чаще

## СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- **Постановка реалистичных целей:** снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
- **Ведение пищевого дневника**
- **Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки**
- **Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалосодержащих продуктов**
- **Ограничение соли, острых закусок, соусов**
- **Увеличение потребления овощей и фруктов**
- **Дробное питание малыми порциями**
- **Увеличение физической активности**
- **В части случаев:**
  - Психотерапия
  - Лекарства для снижения массы тела
  - Бариатрическая хирургия



## 10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1 Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих
- 2 Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета
- 3 Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск
- 4 У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца
- 5 Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение
- 6 Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши
- 7 У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей
- 8 Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид
- 9 Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными
- 10 Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!**  
Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



**СМОЖЕТЕ  
И ВЫ!**

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолейте желание закурить помогая заняться, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ  
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!**



# ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

## *Психологические признаки стресса:*

- ярко, эмоционально окрашенные реакции (бурная радость, гнев, раздражительность)
- «немые», замкнутые, депрессивные реакции
- нарушение аппетита (потеря или чрезмерный аппетит)
- снижение интереса к межличностному общению, сексу
- уход в себя



## *Физиологические проявления стресса:*

- мигрень
- дерматиты
- боли разной локализации

## *Поведенческие признаки стресса:*

- нарушение речи
- дрожание голоса
- более интенсивное курение и потребление алкоголя



Новочебоксарский  
химико-механический  
техникум



# ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

## *Как можно корректировать психоэмоциональные расстройства*

- Полезны физические упражнения или ходьба в течение 40 минут не менее 5 раз в неделю, а также плавание, занятия танцами, фитнесом;
- Соблюдение принципов здорового питания;
- Распорядок дня и сон (не работать по ночам, ложиться спать в одно и то же время, проветривать помещение, не злоупотреблять телевизионными просмотрами, перед сном принимать ванну);
- Глубокое дыхание (дышите носом, глаза закрыты, вдохните и в течение нескольких секунд задержите дыхание, постепенно выдохните через рот);
- Аутогенная тренировка.



# ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ



## *Стадии профессионального выгорания*

### *Первая стадия:*

- приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

### *Вторая стадия:*

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

### *Третья стадия:*

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;
- безразличие ко всему.

## *Качества, помогающие педагогическим работникам избежать профессионального выгорания*

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих возможностях.





# ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. *Позволяйте себе свободно проявлять свои чувства, обсуждайте их со значимыми людьми.*
2. *Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.*
3. *Принимайте помощь и поддержку других, в том числе - коллег.*
4. *Помните: сами по себе симптомы профессионального выгорания НИКУДА НЕ ИСЧЕЗНУТ. Работайте над собой.*
5. *Обращайтесь за профессиональной помощью психолога, если не справляетесь самостоятельно.*
6. *Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.*
7. *Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.*
8. *Постарайтесь вести здоровый и активный образ жизни, насколько это возможно.*





**табакояд**



**алкояд**



**другие  
наркотики**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные  
поля**



**хорошее  
настроение**

# ***Правила здорового образа жизни***



# ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ СОТРУДНИКОВ



*Участие в городских и республиканских  
оздоровительных мероприятиях*



*Проведение культурно-массовых мероприятий*



# КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ СТАРАЕТЕСЬ УМЕНЬШИТЬ ДЕЙСТВИЕ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



**Новочеркасский  
химико-механический  
техникум**



# КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

- Регулярно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию
- Следите за артериальным давлением: должно быть меньше 140/90 мм рт. ст.
- - Следите за своим весом - следите за Индексом массы тела (ИМТ):
  - Дефицит массы тела – менее 18,5 .
  - Норма - 18,5 – 24,9
  - Избыточная масса тела - 25 – 29,9
  - Ожирение I степени - 30 – 34,9
  - Ожирение II степени - 35 – 39,9
  - Ожирение III степени - более 40
- Профилактика вредных привычек:
  - Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"
  - Размещение информации о вреде потребления табака и о вредном воздействии табачного дыма на окружающих
- Профилактика эмоционального выгорания:
  - постоянное обучение коллектива (профессиональное совершенствование, психологические, командообразующие тренинги, темы конфликтологии и мотивации к труду)
  - тема эмоционального выгорания обсуждается на заседаниях Педагогического совета
  - традиционные корпоративные мероприятия,
  - «Кодекс корпоративной и деловой этики».



# КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

- **Пропаганда здорового образа жизни:**
  - личный пример сотрудников (общетехникумовские спортивные мероприятия, самостоятельное посещение бассейнов и спортивных залов, волейбол, футбол, шахматы, шашки, фитнес, йога, танцы и т.п.)
- **Программа спортивных мероприятий:**
  - План спортивных мероприятий на учебный год (турниры и первенства по волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису, дартсу, шашкам, шахматам,)
  - семейные спортивные мероприятия.
- **Участие в спортивных мероприятиях в городе и республике:**
  - участие в спартакиадах, соревнованиях, организованных администрацией города Новочебоксарска, Минобразования Чувашии;
  - участие в Тропе здоровья, Прогулке с врачом, Зарядке со звездой,
  - участие в массовых республиканских мероприятиях («Лыжня России», «Кросс наций»)
  - сдача норм ГТО.
- **Коллективный договор техникума предусматривает широкий круг мер социальной поддержки сотрудников.**
- **Пропаганда семейных ценностей.**



**Новочебоксарский  
химико-механический  
техникум**





# КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

## ➤ Пропаганда здорового образа жизни:

- личный пример сотрудников (общетехникумовские спортивные мероприятия, самостоятельное посещение бассейнов и спортивных залов, волейбол, футбол, шахматы, шашки, фитнес, йога, танцы и т.п.)

## ➤ Постоянное улучшение условий труда

- разработка и внедрение системы управления охраны труда (ОТ) – СУОТ;
- разработка перспективных, текущих и оперативных планов ОТ;
- разработка и утверждение инструкций по ОТ для работников по профессиям и видам работ; положений, стандартов, приказов, коллективного договора и соглашений по ОТ;
- оперативный контроль руководителей работ и других должностных лиц;
- обучение работающих безопасности труда и пропаганде вопросов ОТ;
- контроль безопасности оборудования, инструментов; безопасности производственных процессов; безопасности зданий и сооружений;
- нормализация санитарно-гигиенических условий труда;
- обеспечение работающих средствами индивидуальной защиты (СИЗ);
- оптимальный режим труда и отдыха работающих.



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Новочебоксарский химико-механический техникум»  
Министерства образования и молодежной политики  
Чувашской Республики

429951, Чувашская Республика, г. Новочебоксарск,  
ул. Ж. Крутовой, д.2  
Тел./Факс: (8352) 73-75-41, бухгалтерия: (8352) 73-76-41,  
E-mail: [chhmt@cbx.ru](mailto:chhmt@cbx.ru), сайт: [chmt.ru](http://chmt.ru)

