**Показатели при диспансеризации и профилактическом осмотре:**

**нормальные значения, отклонения и что делать?**

1. **Индекс массы тела (ИМТ**): **нормальные значения от 18 до 25.** Рассчитывается так: $ИМТ= \frac{Масса тела (кг)}{(Рост(м)) ^{2} }$

Превышение ИМТ -признак избыточной массы тела и ожирения (если ИМТ более 30). Опасно: сахарным диабетом, инфарктом миокарда, инсультом, онкологическими заболеваниями. Рекомендовано: увеличение физической нагрузки и изменение характера питания с ограничением калорийности до 1200-1500 ккал в сутки.

1. **Объем талии:** **у мужчин - менее 94 см, у женщин - менее 80 см.** Превышение – признак «яблоковидного» ожирения, которое особенно опасно для развитием сердечно-сосудистых заболеваний и рака (молочной железы, предстательной железы и других). Если эти показатели выше 102 см и 88 см соответственно, риск этих болезней увеличивается более чем на 50%. Не пренебрегайте таким простым инструментом обследования как сантиметровая лента!
2. **Глюкоза крови натощак; не выше 6,1 ммоль/л**. Превышение – может быть признаком сахарного диабета или преддиабета. Рекомендовано: повторный тест, изменение характера питания и увеличение физической активности; консультация эндокринолога. Особенно актуально при отягощенной наследственности по сахарному диабету.
3. **Общий холестерин крови: не выше 5.2 ммоль/л.** Превышение – признак гиперхолестеринемии. Опасно развитием атеросклероза, инфарктом миокарда и инсультом. Рекомендовано: анализ крови на липидный профиль (фракции холестерина), изменение питания, увеличение физической активности, консультация врача с решением вопроса о медикаментозном лечении.
4. **Артериальное давление:** **не выше 140/90 мм рт ст**. Превышение – может быть признаком артериальной гипертензии. Опасно: развитием инфаркта миокарда и инсульта. Рекомендовано: самостоятельный контроль артериального давления, ограничение поваренной соли в пище, снижение массы тела (при избыточном весе), увеличение физической активности, консультация врача с целью дообследования и назначения лекарственной терапии
5. **Физическая активность:** **не менее 2.5 часов (150 минут) в неделю,** желательно через день 30-40 минут любой активности. Снижение опасно: развитием сахарного диабета, инфарктом, инсультом, онкологическими заболеваниям
6. **Важные принципы здорового питания:** потребление свежих овощей и фруктов около 400 г в день, включение в рацион орехов, семечек с ограничением жиров, сахара и соли, в том числе, скрытых. Пренебрежение принципами опасно: развитием сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Рекомендовано: проанализировать питание и найти способы его постепенного изменения, сократить фаст-фуд, колбасные изделия, консервированные продукты.
7. **Суммарный сердечно-сосудистый риск – менее 1-2%.** Превышение: опасно развитием тяжелого инфаркта миокарда и инсульта в ближайшие 10 лет. Рекомендовано: снижение суммарного риска за счет любого фактора (контроль артериального давления и уровня холестерина крови, отказ от курения).
8. **Курение и потребление табака через ЭСДН** (электронные средства доставки никотина). Опасно развитием онкологических заболеваний, сердечно-сосудистых болезней, обструктивной болезни легких. Рекомендовано: отказ от курения и потребления табака через ЭСДН повышением собственной мотивации и поиска замены поведенческой зависимости. Возможно добавление медикаментов после консультации с врачом.
9. **Потребление алкоголя**: полное отсутствие или допустимое количество (в пересчете на чистый алкоголь до 30 мл в день). Превышение опасно: болезнями печени, сердца, онкологическими заболеваниями, травмами. Рекомендовано: анализ собственного поведения, формирование мотивации на уменьшение потребления алкоголя.
10. **Анализ кала на скрытую кровь** – отрицательный. Положительный анализ может быть признаком рака различных отделов кишечника. Рекомендовано: колоноскопия, особенно при наличии отягощенной наследственности по раку
11. **Если при анкетировании вы положительно ответили на вопросы: о давящих болях за грудиной, появлении немотивированной слабости, снижения веса и признаках кровотечения – скажите об этом врачу, медицинской сестре или фельдшеру.**
12. **Рекомендуем обязательно пройти:**
* ЭКГ
* ЭГДС(гастроскопию)
* Женщинам также: маммографию, осмотр гинекологом с цитологическим исследованием мазка с шейки матки
* Мужчинам: анализ крови на простатспецифический антиген.

При необходимости – пройдите второй этап диспансеризации.

**Найдите время на свое здоровье!**