



Самоконтроль состояния здоровья

Если Вы внимательно относитесь к своему здоровью, хотите прожить долгую и счастливую жизнь, Вам стоит осуществлять самоконтроль состояния здоровья, который включает в себя:

1. Определение индекса массы тела (ИМТ):

ИМТ= $\frac{\text{масса тела (кг)}^2}{\text{рост (см)}}$	до 18,5 – дефицит веса	25-29,9 - избыточный вес
	18,5-24,9 - норма	30 и выше-ожирение

2. Измерение артериального давления (АД):

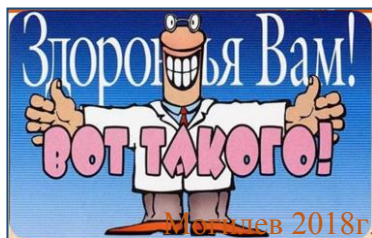
Оптимальный уровень АД – 120/80 мм.рт.ст., а 140/90 мм.рт.ст. и выше - высокое АД!

Если при измерении вы выявили повышенное АД, то следует обратиться за помощью к врачу и контролировать уровень АД регулярно.

3. Обращайте внимание на цвет кожных покровов и слизистых, на наличие высыпаний, а также на свое самочувствие. Если у вас появились сомнения, обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением. Женщинам следует проводить самообследование молочных желез.

4. Даже если вас ничего не беспокоит, то минимум раз в год необходимо посещать терапевта с проведением необходимых исследований (флюорография, общий анализ крови, анализ крови на глюкозу, общий анализ мочи и другие).

Если у вас появилось заболевание, данный самоконтроль поможет выявить его на ранней стадии, ведь если вовремя не лечить болезнь, это может стоить вам жизни!



Тираж 500 экземпляров



Самоконтроль состояния здоровья

Если Вы внимательно относитесь к своему здоровью, хотите прожить долгую и счастливую жизнь, Вам стоит осуществлять самоконтроль состояния здоровья, который включает в себя:

1. Определение индекса массы тела (ИМТ):

ИМТ= $\frac{\text{масса тела (кг)}^2}{\text{рост (см)}}$	до 18,5 – дефицит веса	25-29,9 - избыточный вес
	18,5-24,9 - норма	30 и выше-ожирение

2. Измерение артериального давления (АД):

Оптимальный уровень АД – 120/80 мм.рт.ст., а 140/90 мм.рт.ст. и выше - высокое АД!

Если при измерении вы выявили повышенное АД, то следует обратиться за помощью к врачу и контролировать уровень АД регулярно.

3. Обращайте внимание на цвет кожных покровов и слизистых, на наличие высыпаний, а также на свое самочувствие. Если у вас появились сомнения, обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением. Женщинам следует проводить самообследование молочных желез.

4. Даже если вас ничего не беспокоит, то минимум раз в год необходимо посещать терапевта с проведением необходимых исследований (флюорография, общий анализ крови, анализ крови на глюкозу, общий анализ мочи и другие).

Если у вас появилось заболевание, данный самоконтроль поможет выявить его на ранней стадии, ведь если вовремя не лечить болезнь, это может стоить вам жизни!



Могилев 2018г.



Тираж 500 экземпляров