

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Проверь свои показатели здоровья

(Памятка для населения)



УФА – 2021

«Практически здоровый человек» - это человек, у которого наблюдающиеся в организме отклонения от нормы не сказываются на самочувствии и не отражаются на работоспособности. Как же определить, что ваше физическое состояние является вполне удовлетворительным, а при отказе от вредных привычек (например, от табака и злоупотребления алкоголем) и приобщении к занятиям физкультурой еще и может совершенствоваться?

Для этого необходимо регулярно контролировать **определенные показатели**, изменение которых может свидетельствовать о появлении тех или иных отклонений в состоянии здоровья. Чем раньше выявляются эти отклонения, тем более эффективно можно на них воздействовать и предотвратить развитие более серьезных проблем со здоровьем в будущем.

1. Взвешивание. Рекомендуется проводить ежегодно, если отмечаются колебания веса, то по мере необходимости. У здорового взрослого человека ежегодные колебания веса не должны превышать 2 кг, необходимо стремиться сохранять постоянный вес. Прирост массы тела ассоциируется с гипертонией, нарушенной толерантностью к глюкозе, прогрессированием атеросклероза со всеми вытекающими последствиями.

Для оценки массы тела и ее соответствии росту используется такой показатель, как индекс массы тела (ИМТ). Его можно вычислить по формуле: Показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат, т.е.: $ИМТ = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$

Нормальным считается показатель в пределах от 18,5 до 25. ИМТ от 25 до 30 соответствует избыточной массе тела, а свыше 30 – ожирению.

2. Контроль артериального давления (АД). Простое, доступное и очень полезное исследование. Не обязательно обращаться к врачам, можно контролировать давление самостоятельно: утром - не вставая с постели, вечером - после рабочего дня. Если выявлено превышение цифр 140/90 мм.рт.ст - не откладывайте визит к врачу за советом. Для того чтобы получить достоверные показатели, необходимо соблюдать правила измерения артериального давления. Невнимание к этим рекомендациям искажает реальные показатели, что приводит к ошибкам при постановке диагноза. Итак, перед измерением давления необходимо опорожнить мочевой пузырь, отдохнуть не менее 15 минут. За полчаса до процедуры не курить и исключить потребление энергетических напитков, кофе. При измерении АД необходимо сидеть или лежать ровно, расслабленно, избегать сдавливания в брюшной полости. Измерять АД следует 3 раза, среднее значение между показаниями и будет значением Вашего артериального давления.

3. Общий анализ крови. Рекомендуется выполнять ежегодно 1 раз. Позволяет выявить ранние неспецифические признаки многих потенциально опасных состояний. Ориентируясь на изменения показателей СОЭ, уровень гемоглобина, сдвиги в лейкоцитарной формуле и другие тесты, лечащий врач при необходимости дополнит индивидуальный план обследования.

Уровень гемоглобина крови для мужчин в норме составляет от 130 до 170 г/л, для женщин – от 120 до 150 г/л. Количество лейкоцитов – от 4 до 9х10⁹/л, уровень СОЭ – 3-10 мм/ч для мужчин и 5-15 мм/ч для женщин.

4. Общий анализ мочи. Рекомендуется выполнять ежегодно 1 раз. Простой и дешевый метод, информативность которого возрастает при правильном сборе мочи

на анализ и тщательной интерпретации. Может оказать незаменимую службу в диагностике заболеваний почек, диабета, некоторых патологических состояний кровеносной системы. При необходимости может быть дополнен более углубленными тестами.

5. Уровень сахара крови. Само по себе однократное определение уровня глюкозы в крови имеет небольшую диагностическую ценность, поэтому в последние годы предпочтение отдают определению гликированного гемоглобина - показателя, способного продемонстрировать скрытые колебания уровня сахара в крови выше допустимого предела в течение двух месяцев перед забором анализа. Тест дороже, но несравнимо полезнее. Рекомендуется здоровым взрослым в возрасте 30-40 лет 1 раз в 5 лет, 40-45 лет 1 раз в 2 года, старше 45 лет - однократное ежегодное определение. Уровень глюкозы в капиллярной крови (т.е. взятой из пальца) в норме составляет от 3,5-до 5,5 ммоль/л, а в венозной крови - 3,5-6,1 ммоль/л. Гликированный гемоглобин в норме составляет от 4 до 6%, показатели от 6,5 до 7,5% могут говорить об угрозе развития сахарного диабета.

6. Определение холестерина и липидного профиля. Анализ, позволяющий выявить ранние стадии нарушения обмена липидов в организме, незаменим в деле профилактики атеросклероза, а, следовательно, помогает предотвратить инфаркты, инсульты и тромбозы сосудов различной локализации. Если в анализе нет отклонений, то его имеет смысл повторять в возрасте от 35 до 45 лет 1 раз в 5 лет, до 50 лет - 1 раз в 2-3 года, старше 50 лет - ежегодно.

Нормальные показатели у здоровых лиц липидограммы следующие:

Показатель	норма
Холестерин крови общий	3,1-5,2 ммоль/л
Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) у женщин	> 1,42 ммоль/л
у мужчин	> 1,68 ммоль/л
Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП)	< 3,9 ммоль/л
Триглицериды (ТГ)	0,14-1,82 ммоль/л
Коэффициент атерогенности	< 3

При наличии заболеваний сердца следует поддерживать уровень общего холестерина ниже 4,0 ммоль/л, а уровень ЛПНП – менее 2,5 ммоль/л.

7. Электrokардиография. Диагностическая ценность рутинной электрокардиографии не очень высока, но она незаменима в комплексном

