

A person is shown in a yoga pose on a mat in a bright room with large windows and indoor plants. The image is blurred to serve as a background for the text.

15 – 21 ДЕКАБРЯ 2025

**НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО
ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ**

ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ ЭТО:

1



Соблюдение здорового образа жизни

- Правильное питание
- Физическая активность
- Полноценный сон
- Отказ от вредных привычек

2



Мониторинг собственного здоровья

- Своевременная диспансеризация
- Контроль основных показателей здоровья (вес, давление и пр.)
- Наблюдение за самочувствием и факторами, на него влияющими
- Соблюдение медицинских рекомендаций

3



Правильное хранение и прием лекарств

- Принимать по назначению врача
- Соблюдать дозировку и время приема
- Не заниматься самолечением
- Хранить лекарства в соответствии с инструкцией

АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ



≤ 139/89

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН
КРОВИ

не более

5,0

ммоль/л



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ



< 94



< 80



5

порций



ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
ЕЖЕДНЕВНО

менее

5

граммов

СОЛИ
В ДЕНЬ



10 000



ШАГОВ ЕЖЕДНЕВНО

ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ

секреты здорового образа жизни



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

памятка родителям



0—1 ГОД

Ежемесячный осмотр педиатром, кроме того:

В ВОЗРАСТЕ 1 МЕСЯЦА

- Невролог
- Детский хирург
- Офтальмолог
- Детский стоматолог

В ВОЗРАСТЕ 3 МЕСЯЦА

- Травматолог-ортопед

В ВОЗРАСТЕ 12 МЕСЯЦЕВ

- Невролог
- Детский хирург
- Отоларинголог
- Травматолог-ортопед



1—4 ГОДА

Ежегодный осмотр педиатром, в т.ч. в возрасте 1 год и 3 месяца и в возрасте 1 год и 6 месяцев. Кроме того:

В ВОЗРАСТЕ 2 ГОДА

- Детский стоматолог
- Психиатр детский

В ВОЗРАСТЕ 3 ГОДА

- Невролог
- Детский хирург
- Детский стоматолог
- Офтальмолог
- Отоларинголог
- Акушер-гинеколог (для девочек)
- Детский уролог-андролог (для мальчиков)



5—9 ЛЕТ

Ежегодный осмотр педиатром и детским стоматологом, кроме того:

В ВОЗРАСТЕ 6 ЛЕТ

- Невролог
- Детский хирург
- Травматолог-ортопед
- Офтальмолог
- Отоларинголог
- Психиатр детский
- Акушер-гинеколог
- Детский уролог-андролог

В ВОЗРАСТЕ 7 ЛЕТ

- Невролог
- Офтальмолог
- Отоларинголог



10—14 ЛЕТ

Ежегодный осмотр педиатром и детским стоматологом, кроме того:

В ВОЗРАСТЕ 10 ЛЕТ

- Невролог
- Детский эндокринолог
- Травматолог-ортопед
- Офтальмолог

В ВОЗРАСТЕ 13 ЛЕТ

- Офтальмолог

В ВОЗРАСТЕ 14 ЛЕТ

- Психиатр детский
- Акушер-гинеколог
- Детский уролог-андролог



15—17 ЛЕТ

Ежегодный осмотр специалистами:

- Педиатр
- Детский хирург
- Детский стоматолог
- Психиатр подростковый
- Акушер-гинеколог
- Детский уролог-андролог
- Детский эндокринолог
- Невролог
- Травматолог-ортопед
- Офтальмолог
- Отоларинголог

В ВОЗРАСТЕ 1 МЕСЯЦА

- УЗИ брюшной полости, почек и тазобедренных суставов
- Эхокардиография
- Нейросонография
- Аудиологический скрининг

В ВОЗРАСТЕ 2 МЕСЯЦА

- Общий анализ крови и мочи

В ВОЗРАСТЕ 3 МЕСЯЦА

- Аудиологический скрининг

В ВОЗРАСТЕ 12 МЕСЯЦЕВ

- Общий анализ крови и мочи
- ЭКГ

В ВОЗРАСТЕ 3 ГОДА

- Общий анализ крови и мочи

В ВОЗРАСТЕ 6 ЛЕТ

- Общий анализ крови и мочи
- УЗИ брюшной полости, почек
- Электрокардиография
- Эхокардиография

В ВОЗРАСТЕ 10 ЛЕТ

- Общий анализ крови и мочи

Ежегодный общий анализ крови и мочи, кроме того:

В ВОЗРАСТЕ 15 ЛЕТ:

- ФУЗИ брюшной полости, почек
- Электрокардиография

В ВОЗРАСТЕ 17 ЛЕТ:

- Электрокардиография

ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ с предложением платных медицинских услуг, затягиванием сроков диспансеризации или при возникновении любых других вопросов, связанных с организацией диагностики или лечения, обращайтесь к страховому представителю в страховую медицинскую организацию, выдавшую вам полис ОМС. «ГОРЯЧИЕ» ЛИНИИ ДЛЯ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЗАСТРАХОВАННЫХ РАБОТАЮТ КРУГЛОСУТОЧНО.

ОБСЛЕДОВАНИЕ В РАМКАХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА, ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И УГЛУБЛЕННОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

**Общий и биохимический
анализы крови**



**Определение
сердечно-
сосудистого
риска**



**Эзофагогастро-
дуоденоскопия**



**Измерение
внутриглазного
давления**



**Измерение
артериального
давления**



Маммография



**Исследование кала
на скрытую кровь**



**Цитологическое
исследование мазка
с шейки матки**



**Тест с 6-минутной
ходьбой**



**Электрокардиография
Флюорография**



Спирометрия



Прием врача-терапевта

**Рентген грудной
клетки**



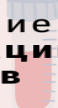
Сатурация



**Анкетирование
и антропометрия**



**Анализ на
определение
концентрации
D-димера в
крови**



**Определение простат-
специфического антигена**



**ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ, ПРИ НАЛИЧИИ
ПОКАЗАНИЙ, ПРОВОДЯТ ВТОРЫЕ ЭТАПЫ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ
И УГЛУБЛЁННОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**

Что такое ответственное отношение к здоровью?



МЕДИЦИНСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Соблюдение рекомендаций врача в отношении дозировок препаратов, кратности приема и нужного курса лечения
- Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Физическая активность
- Не менее 500 грамм фруктов и овощей в день
- Употребление не менее 5 грамм соли в день



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Отказ от курения
- Отказ от употребления алкоголя

ИММУННАЯ СИСТЕМА – ЭТО НАША ЗАЩИТА



Сохранить и приумножить здоровье совсем не сложно, и это в состоянии сделать каждый человек самостоятельно.

Нужно всего лишь не провоцировать свой организм к восприятию заболеваний и помогать самому ответственному нашему "телохранителю" – иммунитету.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО



Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла – больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам



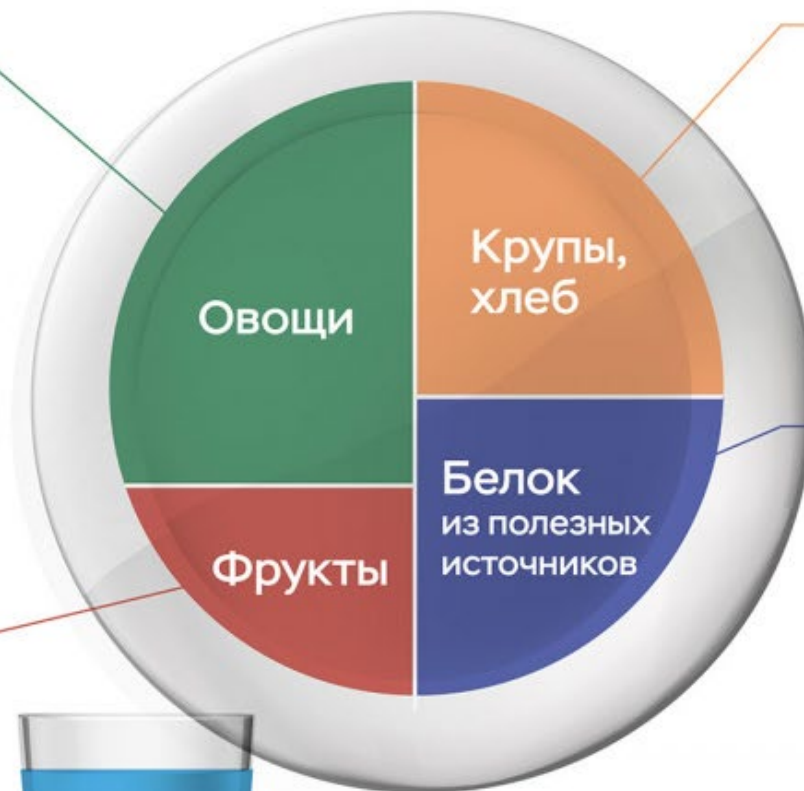
Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку



Рыба, птица, яйца, бобовые и орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски)



Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса



Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребления сладких напитков



**ПОМНИТЕ, ЧТО РОЖДЕНИЕ РЕБЁНКА
НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛУЧАЙНОСТЬЮ!**

10

универсальных шагов для формирования полезной для здоровья привычки:

- **Поставь себе цель, которую принесёт тебе эта привычка**
- **Найди свой мотивационный уровень, исходя из реальных возможностей**
- **Пойми сколько тебе будет необходимо времени на её достижение**
- **Оцени свои слабые и сильные стороны**
- **Распредели время так, чтобы это выглядело системой**
- **Заведи дневник и записывай всё**
- **Наказывай и поощряй себя за отклонения, либо чёткое следование к цели**
- **Обращайся за советом к тем, кто уже прошёл этот путь**
- **Мысли положительно, будь позитивен, не огорчайся и не кори себя за неудачи**
- **Проанализируй почему не получается и измени режимы**
- **Отмеряй достижения ежедневно**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека.

С каждым годом он приобретает все большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго.

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- умеренное и сбалансированное питание,
- достаточная двигательная активность,
- закаливание организма,
- отказ от вредных привычек (зависимостей),
- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов,
- личная гигиена,
- умение управлять своими эмоциями.