

Министерство здравоохранения  
Астраханской области

ГБУЗ АО  
«Областной центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ



Национальный проект «Демография»  
«Формирование системы мотивации граждан к здоровому  
образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных  
привычек»

## Правила здоровья женщины

- Регулярно проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию;
- Вакцинируйтесь. Своевременная иммунопрофилактика поможет снизить риск заражения инфекционными заболеваниями;
- Правильно организуйте режим дня. Старайтесь найти время на дневной отдых, а на ночной сон необходимо отвести 8 часов ;
- Не забывайте пить воду, она способствует сохранению красоты и молодости вашего организма;
- Следите за своим весом. В норме индекс массы тела (ИМТ) находится в пределах от 18,9 до 24,9, а окружность талии не должна превышать 80 см;
- Употребляйте в пищу правильные продукты: не менее 400 грамм свежих овощей и фруктов в день. Сократите потребление соли, жиров и простых углеводов, в том числе, сахара и кондитерских изделий;



## Правила здоровья женщины

- Не забывайте контролировать артериальное давление. В норме АД не превышает 140/90 мм рт. ст.;
- Контролируйте уровень глюкозы и холестерина крови. Это поможет снизить риск или избежать возникновение сахарного диабета или сердечно-сосудистых заболеваний;
- Ведите активный образ жизни: больше двигайтесь, бегайте, ходите в бассейн, занимайтесь спортом, посещайте фитнес клубы;
- Откажитесь от вредных привычек! Забудьте об алкоголе! Бросайте курить!



# Семейный анамнез

Я

Мать

Отец

Бабушка

Бабушка

Дедушка

Дедушка

# Показатели состояния вашего здоровья

Я	дата	рост	вес	ИМТ	окружность талии	АД	ЧСС	ЧД	холестерин	кол-во сахара в крови	группа здоровья

Расчет индекса  
массы тела (ИМТ)



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{(\text{Рост (м)})^2}$$

ИМТ	Оценочные критерии
< 18,5	Дефицит веса
18,5 - 24,9	Нормальный вес
25,0 - 29,9	Избыточный вес
30,0 - 34,9	Ожирение 1-ой степени
35,0 - 39,9	Ожирение 2-ой степени
40,0 ≤	Ожирение 3-ей степени



## **Ты счастлива завтра, если думаешь о здоровье сегодня!**

**Женский организм уникален и требует особого внимания и заботы.**

**Поэтому необходимо позаботиться о здоровье с молодого возраста.**

- **С 18 лет каждая девушка имеет возможность проходить ежегодно профилактический медицинский осмотр или 1 раз в 3 года диспансеризацию.**
- **В возрасте с 40 лет и старше диспансеризация проводится ежегодно.**

**Эти лечебно-профилактические мероприятия направлены на раннее выявление факторов риска развития или уже имеющих заболеваний, в результате которых каждая женщина имеет возможность получить грамотную лечебно-профилактическую помощь специалистов.**



## Цель диспансеризации и профилактического медицинского осмотра

- Сердечно-сосудистый скрининг

Снижение риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также осложнений при их выявлении

- Скрининг эндокринной системы

Своевременная диагностика факторов развития сахарного диабета и их коррекция

- Онкологический скрининг

Выявление факторов риска развития, а также наличия онкологических заболеваний. Их профилактика и лечение

- Скрининг бронхо-легочной системы

Определение поведенческих факторов риска развития хронических бронхо-легочных заболеваний и их профилактика



# Секреты женского здоровья

Для поддержания тонуса тела и сохранения жизненной энергии необходимо ежедневно выполнять физические упражнения не менее 30 минут. Самыми оптимальными считаются быстрая ходьба, бег, плавание.

Важно контролировать свое питание и сделать его более здоровым:

- Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов 400-500г, а также продуктов с цельными злаками, растительных масел сохраняют молодость кожи, волос и ногтей; укрепят нервную систему;
- Снижение в рационе питания сахара, кондитерских изделий и трансжиров помогут контролировать вес и снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
- Сокращение суточной нормы соли до 5 грамм, а также исключение из питания полуфабрикатов способствует поддержанию водно-электролитного баланса и уровня артериального давления до 140/90 мм рт. ст. ;
- Оптимальное потребление жидкости в день (около 1,5 литров чистой воды) контролирует обменные процессы в организме, препятствует быстрому старению организма.
- Меньше дыма!

Отказ от губительного пристрастия к курению поможет улучшить самочувствие и снизить риски возникновения многих заболеваний.

- Замена алкогольных напитков на натуральные соки, смузи или просто чистую воду избавит организм от токсинов, а также предотвратит необратимые изменения нервной системы от потребления алкоголя;
- Чрезмерное воздействие солнечных лучей провоцирует развитие онкологических заболеваний, а особенно возрастает риск возникновения рака кожи.
- Стресс является бесспорным врагом женского здоровья и счастья, провокатором развития множества заболеваний, быстрого старения. Необходимо научиться управлять стрессом, замещать его позитивными эмоциями и контролировать свои мысли, действия и поступки.



# «Береги здоровье смолоду» (советы девушкам)

## Гигиена

- Ежедневно принимайте душ 1-2 раза в день ;
- Следите за чистотой волос;
- Не забывайте удалять косметику с лица перед сном;
- Для здорового цвета лица откажитесь от сладкой, жирной пищи, острых и пикантных блюд;
- Высыпайтесь. Ложитесь спать не позднее 22 часов. Здоровый сон составляет 7-8 часов в сутки.

## Красивая фигура

- Не сутультесь сидя за столом;
- Выполняйте физические упражнения. Больше двигайтесь: ходите, плавайте в бассейне, ездите на велосипеде, посещайте спортивные секции и клубы;
- Носите правильную обувь. Высота каблука не должна превышать 5-6 см, а обувь на плоской подошве может привести к плоскостопию;
- Питайтесь регулярно и правильно.

Никаких диет!



# «Береги здоровье смолоду» (советы девушкам)

## Романтика

- Берегите себя. Не стоит начинать преждевременные половые контакты. Интимная жизнь может быть как прекрасна, так и уродлива;
- Не вступайте в половой контакт с малознакомыми молодыми людьми;
- При каждом половом контакте используйте презерватив, это предохранит Вас от нежелательной беременности и защитит от инфекций, передаваемых половым путем.

## Курение – враг красоте, здоровью и молодости!

### У курящих девушек:

- Кожа приобретает землистый цвет, теряет эластичность, упругость;
- Зубы темнеют и теряют блеск, появляется неприятный запах изо рта;
- Голос становится грубым, «прокуренным» и появляются желтые пятна на пальцах;
- Нарушается гормональный баланс, менструальный цикл, развивается бесплодие;
- Возрастает риск развития онкологических заболеваний.

**«У женщины нет возраста с рождения. Чем старше, тем таинственней она. И ярче краски страсти вдохновенной, как дерзкий вкус у редкого вина»  
(советы женщинам 45+)**

### **Держите тело в тонусе**

Важно чтобы ваш индекс массы тела соответствовал норме 18,9-24,9. Для этого не забывайте о физических нагрузках. Вам показаны регулярные физические упражнения. Можно выбрать, к примеру, быструю ходьбу. Она укрепит здоровье, поможет бороться с усталостью, повысит жизненный тонус. Физические упражнения способны замедлить постепенно увеличивающуюся слабость. Регулярные упражнения помогут бороться с остеопорозом – процессом разрежения костной ткани, от которого страдают многие женщины в стадии менопаузы.

### **Правильно питайтесь**

Включите в свой рацион питания больше овощей и фруктов, не менее 500 грамм в день. Отдавайте предпочтение блюдам из нежирной птицы и рыбы. Сократите потребление соленых, жирных продуктов и сладостей. Ешьте чаще и небольшими порциями. Соблюдайте питьевой режим. Соблюдая эти нехитрые правила Вы сможете поддержать свое здоровье, препятствовать развитию заболеваний и сохранить молодость.



**«У женщины нет возраста с рождения. Чем старше, тем таинственней она. И ярче краски страсти вдохновенной, как дерзкий вкус у редкого вина»  
(советы женщинам 45+)**

## **Обязательно высыпайтесь**

Ваш сон должен быть полноценным. Спать нужно не меньше шести часов. Это — минимум, который нужен для ночного восстановления клеток кожи. Находите время на дневной отдых – минимум 30 минут, что прибавит бодрости на остаток дня.

## **Регулярно посещайте маммолога и гинеколога**

Рак молочной железы и шейки матки проявляет возрастную зависимость.

Вам показан осмотр акушерки смотрового кабинета один раз в год (с 18 лет и старше) или кабинета акушер-гинеколога женской консультации в рамках профилактического медицинского осмотра, а также в рамках 1 этапа диспансеризации в дополнение к гинекологическому осмотру. Вы можете пройти цитологическое исследование мазка с шейки матки 1 раз в 3 года (от 18 лет до 64 лет включительно) и обследовать молочные железы методом маммографии 1 раз в 2 года (от 40 лет до 75 лет включительно)



**«У женщины нет возраста с рождения. Чем старше, тем таинственней она. И ярче краски страсти вдохновенной, как дерзкий вкус у редкого вина»  
(советы женщинам 45+)**

### **Регулярно посещайте стоматолога**

Раз в полгода старайтесь проходить профилактический осмотр у стоматолога. Не забывайте чистить зубы 2 раза в день. После каждого приема пищи используйте зубную нить и ополаскиватель. Правильно выбирайте зубную щетку и пасту в зависимости от чувствительности ваших зубов и десен.

### **Контролируйте эмоциональное состояние**

Вам противопоказаны стрессы, которые могут спровоцировать скачки давления и любые изменения самочувствия, именно поэтому в Вашем возрасте следует строго следить за своими эмоциями и максимально поддерживать позитивное мышление. Не замыкайтесь в себе, старайтесь определить некий круг общения, который приятен Вам.

### **Будьте сексуально активны**

Возраст – не повод забыть о сексе, ведь он положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, активизирует гормональный фон, снижает уровень стресса, ускоряет метаболические процессы и поддерживает жизненный тонус организма.



**«У женщины нет возраста с рождения. Чем старше, тем таинственней она. И ярче краски страсти вдохновенной, как дерзкий вкус у редкого вина»  
(советы женщинам 45+)**

### **Ухаживайте за кожей и волосами**

С возрастом в организме протекают гормональные изменения. Кожа понемногу обезвоживается, лишается эластичности, уменьшается ее способность вырабатывать коллаген. Волосы теряют блеск и пышность.

Используйте крема и маски содержащие в своем составе масла с витамина А, Е, К, С, а также предохраняйте их от воздействия ультрафиолетовых лучей: наносите солнцезащитный крем, носите головные уборы, старайтесь находиться больше в тени.

### **Откажитесь от потребления алкоголя и табака**

Любые вредные привычки наносят колоссальный вред здоровью и активизируют процессы старения организма. Отказ от потребления этих веществ даст возможность продлить Вашу жизнь и наслаждаться каждым мгновением.



# Худейте правильно

Поправиться просто, а вот вернуть обратно желаемый вес гораздо сложнее. Если индекс массы Вашего тела превышает 24,9, стоит задуматься над изменениями пищевого поведения и повысить физическую активность.

Рекомендации по снижению веса:

- 1) Вы должны твердо понимать, что лишний вес вредит Вашему здоровью и является фактором развития многих заболеваний;
- 2) Поставьте перед собой цель на сколько килограмм Вы хотите похудеть за определенный период, но помните, что цель должна быть реальной (например минус 5 кг за 1 месяц);
- 3) Найдите себе товарища с такой же проблемой. Вместе идти к цели легче;
- 4) Для наблюдения за процессом заведите дневник, в котором можете фиксировать свои достижения;
- 5) Хорошим стимулом к возвращению к прежним формам является фото, на котором вы были стройнее, чем сейчас;
- 6) Повысьте свою физическую активность. По возможности начните посещать спортивную секцию, запишитесь на танцы, начните бегать или чаще посещайте бассейн. Любая физическая нагрузка поможет увеличить расход энергии и поспособствует снижению веса;



## Худейте правильно

7) Соблюдайте оптимальный питьевой режим. Каждый день натошак выпивайте стакан чистой воды без газа и в течение дня старайтесь пить примерно 1,5 литра жидкости (вода, чай, компот);

8) Питание должно быть разнообразным, а значит нельзя исключать из него главные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы;

9) Необходимо соблюдать правильный режим. Количество приемов пищи должно составлять 5-6 раз в день, что позволяет поддерживать чувство сытости. Не рекомендуется кушать менее чем за 4 часа до сна;

10) Подберите оптимальный для себя размер порции. Трапеза не должна заканчиваться чувством перенасыщения;

11) Продукты должны быть свежими и полезными.

Предпочтение следует отдавать рыбе, нежирной птице, постной говядине. Животные жиры заменить на растительные. А также включите в рацион кисло-молочные продукты;

12) Еда должна быть не только полезной, но и вкусной, а также приносить эстетическое удовольствие. Перед приемом пищи старайтесь украшать свое блюдо;

13) Откажитесь от полуфабрикатов.

Для более длительного хранения в них добавляют большое количество соли, усилителей вкуса, консервантов и других сомнительных составляющих элементов;





## Худейте правильно

14) Готовьте пищу правильно. Предпочтительными способами являются варка, тушение, пароварение и запекание;

15) Обязательно употребляйте свежие овощи и фрукты не менее 500 грамм в день. Благодаря большому содержанию в них витаминов и полезных элементов формируется прочный иммунитет, что помогает противостоять различным заболеваниям. Но не стоит забывать, что из-за высокого содержания фруктозы необходимо ограничить потребление, особенно сладких фруктов, во второй половине дня;

16) Еда не должна быть быстрой. Необходимо тщательно пережевывать пищу, сосредотачивая внимание на еде;

17) Свести к минимуму или исключить сладости и мучные изделия из рациона питания;

18) Сократить потребление соли до 5 грамм в день.

Соль задерживает жидкость в организме, что не только повышает вес, но и способствует повышению артериального давления и развитию сердечно-сосудистых заболеваний;

19) Откажитесь от вредных привычек.

Алкоголь, табак и наркотические вещества нарушают обмен веществ, снижают аппетит и нарушают действие центральной нервной системы.



# Антистресс

Определите приоритеты в ваших действиях. Выберите наиболее важные задачи, решение которых вам под силу

Обеспечьте себе полноценный ночной сон и дневной отдых в одиночестве

Используйте методы релаксации (медитация, дыхательные упражнения, расслабляющая ванная, красивая музыка, интересная книга)

Используйте современные методы управления стрессом: стресс-шары, стресс-тесты, антистрессовые подушки, массажеры, стресс-коврики.

Старайтесь быть позитивными и эмоционально устойчивыми. Чаще улыбайтесь

Не накапливайте проблемы. Решайте проблемы по мере их поступления. Не стесняйтесь попросить помощь.



# Профилактика рака молочной железы

Факторы риска развития рака молочной железы:



Генетические факторы  
Наследственность



Факторы питания



Радиация



Влияние гормонов

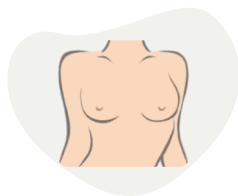
Первичная профилактика:

- ведите активный образ жизни;
- контролируйте свой вес;
- откажитесь от любых вредных привычек;
- регулярно самостоятельно обследуйте свои молочные железы;
- проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.

В соответствии с приказом МЗ РФ №124н от 13.03.2019г каждая женщина в возрасте от 40 лет до 75 лет включительно в рамках первого этапа диспансеризации имеет право на прохождение маммографии обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм 1 раз в 2 года с целью ранней диагностики рака молочной железы и дальнейшего лечения при его обнаружении.

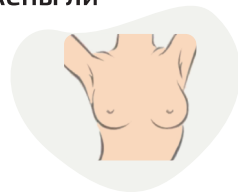
# Профилактика рака молочной железы

Стоя перед зеркалом в хорошем освещении, свободно опустите руки. Внимательно осмотрите обе груди.



Обратите внимание на величину (одна грудь изначально может быть больше другой – это норма), форму, контуры, симметричность молочных желез, расположены ли железы и соски на одном уровне.

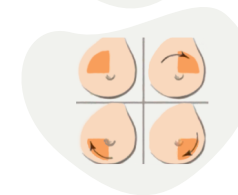
Поднимите руки за голову и осмотрите по очереди молочные железы, обращая внимание на смещение их кверху, в стороны или к низу; изменение их формы с образованием возвышения, западания, втягивания кожи или соска; появление капель жидкости из соска при этих действиях.



Ощупайте поочередно каждую грудь поверхностно, затем глубоко. Левая молочная железа пальпируется подушечками 4 пальцев правой руки, а правая – левой рукой.



Начните с верхней внешней четверти – ткань здесь обычно более плотная – и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



Прощупайте сосок и область под соском. В заключении нужно осторожно взять сосок большим и указательным пальцами и надавить на него, отмечая при этом наличие или отсутствие выделений, их характер.



Проведите осмотр груди в положении лежа на спине. Убедитесь в отсутствии уплотнений в области подмышек.



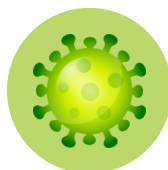
# Профилактика рака шейки матки



Раннее начало половой жизни (до 16 лет)



Наследственная предрасположенность



Вирус папилломы человека (ВПЧ)



Количество половых партнеров более 5

## Первичная профилактика:

- Вакцинация против рака шейки матки вакцинами Церварикс и Гардасил в возрасте от 10 до 25 лет;
- Здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек;
- Образованность детей и подростков в отношении раннего начала половой жизни и гигиены сексуальных отношений;
- Использование барьерных методов контрацепции;
- Профилактика абортов;
- Прохождение медицинского осмотра и диспансеризации.

В соответствии с приказом МЗ РФ №404н от 27.04.2021 г. каждая женщина в возрасте 18 лет и старше ежегодно в рамках профилактического медицинского осмотра и 1 раз в 3 года в рамках диспансеризации с 18 лет до 39 лет имеет право на осмотр акушеркой или врачом гинекологом. А также в рамках первого этапа диспансеризации женщинам от 18 до 64 лет включительно 1 раз в 3 года проводится цитологическое исследование мазка с шейки матки.

# Подари мне жизнь!

## Профилактика абортов

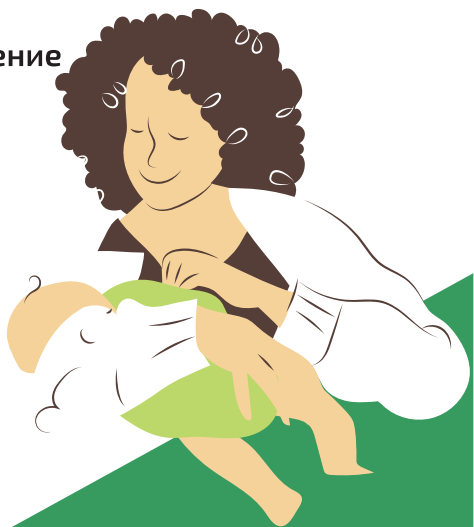
Сексуальное образование.  
Раннее просвещение  
девушек о беременности.

Использование  
эффективных средств  
контрацепции, в том числе  
экстренной.

Планирование  
беременности.  
Владение достоверной  
информацией об  
осложнениях после аборта.

## Последствия аборта

- Нарушение менструального цикла;
- Разрыв шейки матки;
- Кровотечения;
- Острое или хроническое воспаление тазовых органов;
- Внематочная беременность при последующей беременности;
- Привычное невынашивание беременности;
- Эндометриоз и предраковые заболевания;
- Бесплодие.



## Полезьа грудного вскармливания для здоровья мамы

- Предотвращает послеродовые кровотечения и способствует сокращению матки
- Способствует более быстрому снижению веса
- Снижает риск развития сахарного диабета
- Уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
- Способствует укреплению костей и снижению риска остеопороза
- Укрепляет иммунную систему, повышает устойчивость к заболеваниям
- Существенно снижает риск развития рака молочной железы, шейки матки и придатков
- Обладает защитным эффектом от плохого настроения и стресса
- Является «природным контрацептивом», предотвращает повторную беременность



Министерство здравоохранения  
Астраханской области

ГБУЗ АО  
«Областной центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



**«Профиль здоровья предприятия»  
разработан ГБУЗ АО «Областной  
центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики»  
2021 г.**

Следите за нашими новостями:

