

ПУНКТ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ



КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- 1 Не курить минимум 30 минут перед измерением АД
- 2 За час исключить прием пищи и кофе
- 3 Снимите часы и браслеты, одежда не должна попадать под манжету
- 4 Не принимать препараты, влияющие на сосуды, за 30 мин перед измерением
- 5 Не разговаривать во время измерения!

- 6 Сядьте на стул с опорой для спины, сидите прямо, обе стопы на полу
- 7 Манжета накладывается на плечо слегка наискосок на 2 см выше локтевого сгиба
- 8 Держите руку с прибором ровно, не сгибайте её, не разговаривайте и не двигайтесь по время измерения



Прибор для измерения можно запросить у оператора связи

* Не рекомендуется проводить повторное измерение сразу, результат, как правило, искажён. Для восстановления кровотока необходим интервал 15-20 мин или более.

КОНТРОЛЬ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Чтобы узнать этот показатель, нужно определить свой вес в килограммах и измерить свой рост в метрах

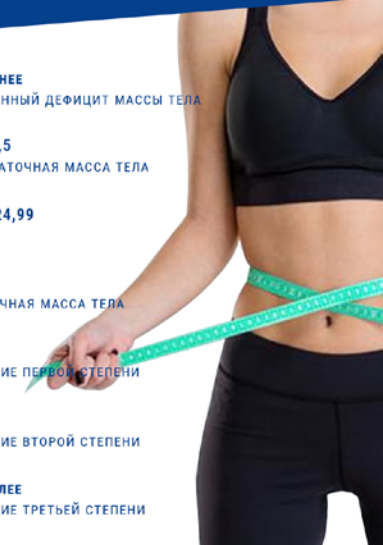
Затем число, обозначающее вес, следует разделить на число, полученное путем возведения в квадрат цифрового выражения роста



ПРИМЕР: МАССА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА 60 кг, РОСТ 1,65
 $ИМТ = 60 \text{ кг} / (1,65 \times 1,65) \text{ м.кв.} = 22$

Прибор для измерения можно запросить у оператора связи

- ✓ 16 и менее
Выраженный дефицит массы тела
- ✓ 16 – 18,5
Недостаточная масса тела
- ✓ 18,5 – 24,99
Норма
- ✓ 25 – 30
Избыточная масса тела
- ✓ 30 – 35
Ожирение первой степени
- ✓ 35 – 40
Ожирение второй степени
- ✓ 40 и более
Ожирение третьей степени

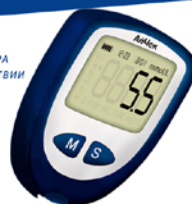


КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Желательный уровень общего холестерина с позиции снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений составляет < 5,18 ммоль/л для взрослых. По рекомендациям ЕОК/ЕОА по лечению дислипидемий плохой холестерин ЛПНП должен быть 1,8 – 2,6 ммоль/л.

Уровень сахара в крови (норма натощак). Определяется утром после ночного сна, составляет от 59 до 99 мг в 100 мл крови (нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя – 5,5 ммоль/л). Надлежащий уровень глюкозы после еды.

Прибор для измерения можно запросить у оператора связи. Прибор может быть использован в соответствии с графиком работы медицинского специалиста

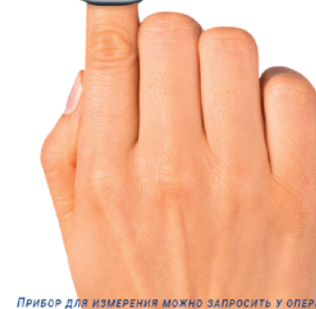


УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Оценка результата	Капиллярная кровь ммоль/л	Венозная кровь ммоль/л
Норма		
Натощак	3,5 - 5,5	3,5 - 6,1
Через 2 часа после еды	< 7,8	< 7,8
Преддиабет (нарушение толерантности к глюкозе)		
Натощак	5,6 - 6,1	6,1 - 7
Через 2 часа после еды	7,8 - 11,1	7,8 - 11,1
Сахарный диабет		
Натощак	> 6,1	> 7
Через 2 часа после еды	> 11,1	> 11,1

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ КИСЛОРОДА В КРОВИ

- 1 Став обладателем пульсоксиметра, Вы сможете определять уровень кислорода в артериальной крови (SpO2) прямо у себя дома
- 2 Нормальная величина SpO2 находится в диапазоне 96 – 99%
- 3 Уменьшение SpO2 является ранним сигналом неблагополучия, пульсоксиметр надежнее всего диагностирует снижение концентрации кислорода в крови прошедшей через легкие и с ним Вы не допустите прогрессирования гипоксии с появлением видимого цианоза
- 4 Вместе с Вашим врачом Вы научитесь понимать причину гипоксии и эффективно следить за процессом её устранения



Прибор для измерения можно запросить у оператора связи

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРИБОРОВ ОБРАТИТЕСЬ К ЛЮБОМУ ОПЕРАТОРУ