

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Сбалансированное питание

совет

Ешьте больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и меньше соли, сахара и насыщенных жиров. Помните: ваш рацион – это топливо для всего организма.



Регулярная физическая активность

совет

Старайтесь двигаться не менее 30 минут в день – ходьба, зарядка, танцы, велосипед. Регулярная активность укрепляет сердце, сосуды и помогает держать вес в норме.



Отказ от курения и злоупотребления алкоголем

совет

Табак и избыток алкоголя – главные враги сосудов и главные факторы риска тяжелых болезней. Даже небольшое сокращение – уже шаг к здоровью, а полный отказ – лучший выбор.



Контролируйте давление, сахар и холестерин

совет

Знайте свои цифры: артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина. Регулярно проверяйте их – это поможет вовремя заметить отклонения и скорректировать образ жизни.



Присоединяйтесь к кампании!

Ваша осведомленность и активность – первый шаг к изменению системы здравоохранения



**Вместе
безопаснее**

Отмечайте в социальных сетях публикации хештэгами:

**#ДеньБезопасностиПациентов
#PatientSafetyDay**

**Предлагаем пройти опрос для
пациентов:**



ФГБУ «Национальный институт качества»
Росздравнадзора
Тел: 8(495)980-29-35, info@nqi-russia.ru
Сайт: www.nqi-russia.ru



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

17 сентября 2026 г

Тема 2026 года

**БЕЗОПАСНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
ПОМОЩЬ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ
ЖИЗНИ!**

**информация для
пациентов**

ФАКТОРЫ РИСКА

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

- употребление табака (включая последствия воздействия вторичного табачного дыма)
- нездоровое питание, включая чрезмерное потребление соли, сахара и жиров
- употребление алкоголя
- недостаточная физическая активность

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

- повышенное артериальное давление (включая гипертонию)
- избыточная масса тела/ожирение
- высокие уровни глюкозы в крови (в том числе сахарный диабет)
- аномальные уровни липидов крови (в том числе высокий уровень холестерина)

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Развитию НИЗ способствуют несколько факторов риска, связанных с окружающей средой. Наиболее значимым из них является загрязнение воздуха (как атмосферного, так и внутри помещений), которое приводит к **6,7 миллиона случаев смерти во всем мире, из которых 5,6 миллиона случаев вызваны НИЗ**, включая инсульт, ишемическую болезнь сердца, хроническую обструктивную болезнь легких и рак легких.



ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА



Не ждите симптомов - проходите диспансеризацию и профилактические осмотры вовремя. Чем раньше обнаружена болезнь, тем проще и безопаснее её лечение



ЛЕКАРСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Принимайте препараты строго по назначению врача, не меняйте дозу и не отменяйте их самостоятельно. Всегда сообщайте доктору обо всех лекарствах и добавках, которые вы пьёте – даже без рецепта

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ВСЕХ СТОРОН



Вы – главный партнёр в своём здоровье: задавайте вопросы, уточняйте непонятное, делитесь своими ощущениями с врачом. Привлекайте родных к обсуждению плана лечения – вместе вы быстрее достигнете цели



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

это базовое медицинское обследование, которое проводится ежегодно в возрасте 18 лет и старше в целях раннего выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

это базовое медицинское обследование, которое проводится ежегодно в возрасте 18 лет и старше в целях раннего выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития.

Женщины и мужчины в возрасте от 18 до 49 лет раз в год дополнительно могут пройти диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

- 1 раз в 3 года в возрасте от 18 до 39 лет включительно (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет);
- ежегодно в возрасте 40 лет и старше.

2 ЭТАПА

Первый этап включает проведение профилактического медицинского осмотра и дополнительных методов обследования

Второй этап проводится при медицинских показаниях и включает дополнительные обследования для уточнения диагноза, определения группы здоровья и планирования дальнейшей тактики наблюдения и лечения