

Женщине для долгой жизни очень важно:

1. Самой заботиться о своём здоровье.
2. Правильно питаться.
3. Много двигаться.
4. Достаточно отдыхать.
5. Исключить «вредные» привычки.
6. Знать, что многие болезни можно предупредить или выявить на ранних стадиях.
7. Регулярно (1 раз в 2–3 года) проверять своё здоровье (Приказы Минздрава РФ №1011н от 6.12.2012 г. «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра» и №1006н от 15.05.2012 г. «Об утверждении Порядка проведения диспансеризации определённых групп взрослого населения»).
8. Понимать, для чего нужны разные исследования:
 - измерение артериального давления, чтобы вовремя выявить артериальную гипертензию;
 - маммография – для ранней диагностики новообразований в молочных железах;
 - анализ крови на определение уровня холестерина, чтобы вовремя начать борьбу с атеросклерозом;
 - анализ крови на определение уровня сахара (глюкозы), чтобы вовремя обнаружить сахарный диабет;
 - флюорография органов грудной клетки – для раннего выявления болезней лёгких, в т.ч. злокачественных;
 - денситометрия, чтобы выявить остеопороз;
 - консультация гинеколога, чтобы не пропустить раннюю стадию заболевания, в т.ч. злокачественного.

Мужчине для долгой жизни очень важно:

1. Самому заботиться о своём здоровье.
2. Правильно питаться.
3. Много двигаться.
4. Достаточно отдыхать.
5. Исключить «вредные» привычки.
6. Знать, что многие болезни можно предупредить или выявить на ранних стадиях.
7. Регулярно (1 раз в 2–3 года) проверять своё здоровье (Приказы Минздрава РФ №1011н от 6.12.2012 г. «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра» и №1006н от 15.05.2012 г. «Об утверждении Порядка проведения диспансеризации определённых групп взрослого населения»).
8. Понимать, для чего нужны разные исследования:
 - ✓ флюорография органов грудной клетки – для раннего выявления болезней лёгких, в т.ч. злокачественных;
 - ✓ измерение артериального давления, чтобы вовремя выявить артериальную гипертензию;
 - ✓ анализ крови на определение уровня холестерина, чтобы вовремя начать борьбу с атеросклерозом;
 - ✓ анализ крови на определение уровня сахара (глюкозы), чтобы вовремя обнаружить сахарный диабет;
 - ✓ анализ крови на простатоспецифический антиген (ПСА), чтобы вовремя обнаружить заболевания предстательной железы, в т. ч. и злокачественные;
 - ✓ консультация уролога, чтобы не пропустить раннюю стадию простатита, аденомы или опухоли.

Обратная сторона



Федеральный закон
«Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
от 21.11.2011г. №323-ФЗ
Глава 4 ст. 27
Обязанности граждан в сфере охраны
здоровья

1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.
2. Граждане в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинские осмотры, а граждане, страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой этих заболеваний.

Обратная сторона



Федеральный закон
«Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
от 21.11.2011г. №323-ФЗ
Глава 4 ст. 27
Обязанности граждан в сфере охраны
здоровья

1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.
2. Граждане в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинские осмотры, а граждане, страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой этих заболеваний.