



Школа здорового образа жизни, для тех, кто хочет быть здоров!



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров



**Служба
здоровья**



Основные факторы риска, способствующие возникновению хронических неинфекционных заболеваний

Неуправляемые факторы

Пол

Возраст

Наследственность

ХНИЗ:
заболевания ССС
(АГ, ИБС,
инсульт,
инфаркт),
Сахарный диабет,
ЗНО

Управляемые факторы

Низкая
ФА

Алкоголь

Повышенное
АД

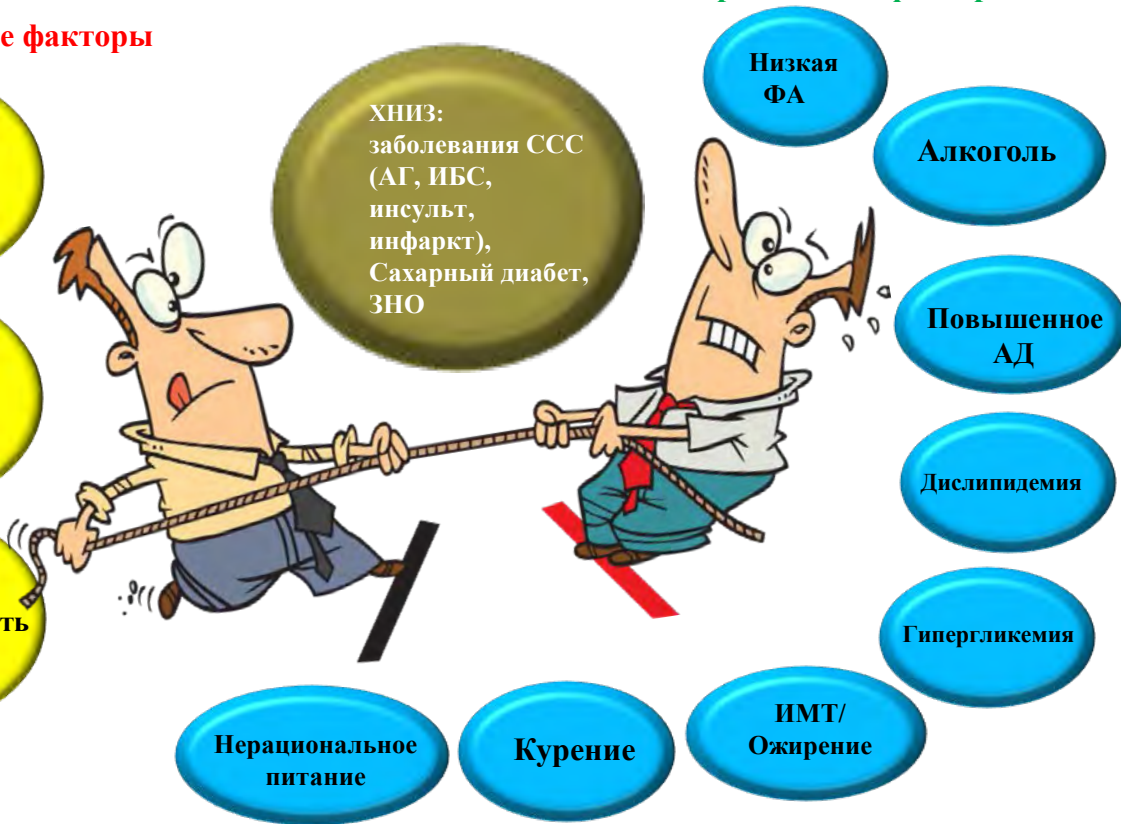
Дислипидемия

Гипергликемия

Нерациональное
питание

Курение

ИМТ/
Ожирение



1- е занятие.

**ФАКТОРЫ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ
НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ.**

Повышенное артериальное давление/ артериальная гипертония



Повышение артериального давления

Может быть:

- самостоятельным заболеванием (артериальная гипертония)
- симптомом других заболеваний (заболевания почек)
- фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний (ИБС, инфаркт)



Нормы АД:



Норма	менее 120/менее 80 мм рт.ст.	– оптимальное
Норма	120-129/80-84 мм рт.ст.	– нормальное
Норма	130-139/85-89 мм рт.ст.	– высокое нормальное

Артериальная гипертония-

140-159/90-99 мм рт.ст.	– 1 степень (мягкая)
160-179/100-109 мм рт.ст.	– 2 степень (умеренная)
≥180 / ≥ 110	– 3 степень (тяжелая)



Факторы, способствующие повышению АД и развитию Артериальной гипертензии:

- ➡ возраст (стенки крупных артерий становятся более жесткими, растёт сопротивление сосудов кровотоку, а следовательно, повышается давление);
- ➡ - наследственность;
- ➡ - пол (чаще у мужчин);
- ➡ - курение;
- ➡ - избыточное употребление алкоголя, соли;
- ➡ - недостаточная физическая активность;
- ➡ - избыточный вес/ожирение;
- ➡ - стрессы;
- ➡ - заболевания почек;
- ➡ повышенный уровень адреналина в крови;
- ➡ - эндокринные заболевания;
- ➡ регулярный прием некоторых лекарственных средств (например, пероральных контрацептивов);
- ➡ последствия травм черепа.



Принципы лечения артериальной Гипертонии:



ПРИЕМ ПРЕПАРАТОВ СИСТЕМАТИЧЕСКИ

Консультация у врача для коррекции дозы препарата

- Приобрести домашний тонометр;
- Самоконтроль артериального давления в домашних условиях;
- Измерение АД вне зависимости от самочувствия;
- Регистрировать результаты;
- Лучше проводить утром после ночного сна и вечером, в одно и то же время суток.

Важно!





ЧЕМ ОПАСНО ПОВЫШЕННОЕ АД:

ГЛАЗА

НЕОБРАТИМАЯ
ДЕГЕНЕРАЦИЯ
СЕТЧАТКИ, КРОВОИЗЛИЯНИЕ,
ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ
ПРИВОДЯЩИЕ К
СЛЕПОПОТЕ!!!

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

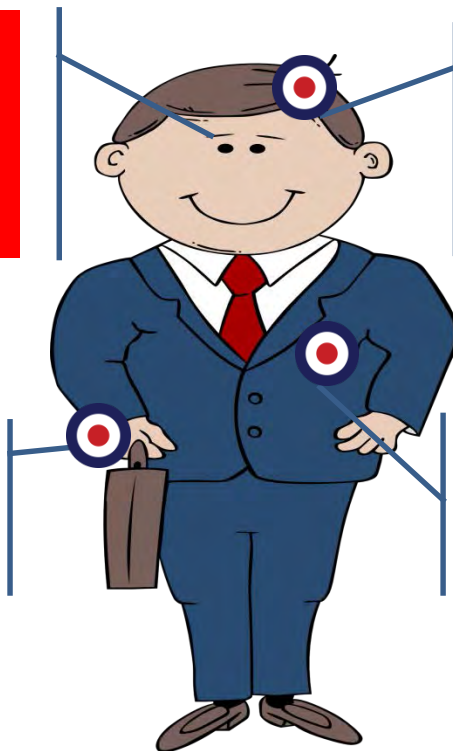
ИНСУЛЬТ,
ПРЕХОДЯЩИЕ
НАРУШЕНИЯ
МОЗГОВОГО
КРОВООБРАЩЕНИЯ!!!

ПОЧКИ

ПРОТЕИНУРИЯ,
ПОЧЕЧНАЯ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ!!!

СЕРДЦЕ

ГИПЕРТРОФИЯ ЛЕВОГО
ЖЕЛУДОЧКА, ИБС,
ИНФАРКТ МИОКАРДА!!!



Гипертонический криз — это внезапный резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и опасностью осложнений:

Необходимо помнить!

Гипертонический криз всегда требует безотлагательного вмешательства!



Первые признаки инсульта



✗ Внезапное онемение или слабость в лице, руке или ноге, особенно возникшие на одной стороне;

✗ Внезапное появление спутанности, затруднений речи или её понимания;

✗ Внезапное нарушение зрения в одном или двух глазах;

✗ Внезапное затруднение в ходьбе из-за головокружения, нарушения равновесия или координации;

✗ Внезапно возникшая без определенной причины сильная головная боль.

Как распознать инсульт?

Запомните 3 основных приёма распознавания симптомов инсульта, так называемые «УЗП».

У — Попросите пострадавшего УЛЫБНУТЬСЯ.

З — Попросите его ЗАГОВОРИТЬ. Попросить выговорить простое предложение. Связно. Например: "За окном светит солнце"

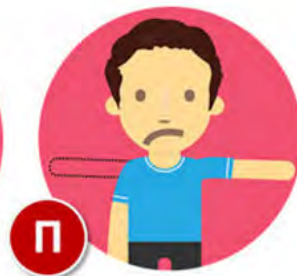
П — Попросите его ПОДНЯТЬ обе руки



НЕ МОЖЕТ
УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



НЕ МОЖЕТ
РАЗБОРЧИВО
ГОВОРИТЬ.



НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.
ОДНА ОСЛАБЛА.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Самые яркие симптомы
мозговой катастрофы



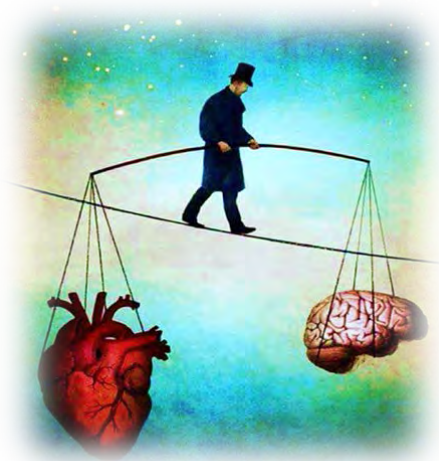
**СЧЕТ ИДЕТ НА МИНУТЫ!
СКОРЕЕ ВЫЗЫВАЙТЕ ПОМОЩЬ!!!**





Чтобы артериальное давление не повышалось:

- ➔ Регулярно принимать лекарства по назначению врача, систематический контроль артериального давления;
- ➔ Снижение массы тела;
- ➔ Соблюдение принципов рационального питания;
- ➔ Физическая активность;
- ➔ Отказ от курения;
- ➔ Не злоупотреблять алкоголем;
- ➔ Контролировать и снижать психоэмоциональное напряжение/стресс;
- ➔ Соблюдать режим дня;
- ➔ Посещение врача-терапевта не реже 2р. в год, контроль уровня холестерина, глюкозы крови, ЭКГ;
- ➔ Посещение занятий в школе здоровья по АГ 1 р в год.





Школа здорового образа жизни, для тех, кто хочет быть здоров!



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров



**Служба
здоровья**

2-е занятие.
ГИПЕРХОЛЕСТЕРИНЕМИЯ. ГИПЕРГЛИКЕМИЯ.



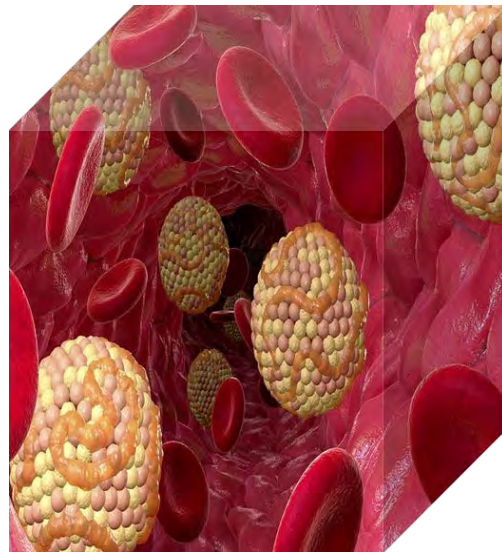


Повышенное содержание холестерина в крови

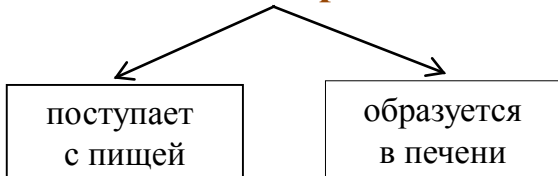
ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин - жирорастворимое вещество, которое синтезируется в организме и поступает с пищей.

Повышенный уровень холестерина в крови приводит к развитию заболеваний ССС (Атеросклероз, ИБС, инсульт, инфаркт).



Холестерин



**Образование холестерина может быть связано с наследственными факторами*

В организме холестерин транспортируется в составе:

липопротеидов высокой
плотности (ХС-ЛПВП)
«полезный» холестерин
защищает сосуды, удаляет
избыток холестерина из тканей



**Липопротеиды
(холестерин)
высокой плотности**

липопротеидов низкой
плотности (ХС-ЛПНП) «вредный»
холестерин
накапливается в стенках сосудов в
виде атеросклеротических бляшек,
повышая риск развития инфаркта и
инсульта



**Липопротеиды
(холестерин)
низкой плотности**

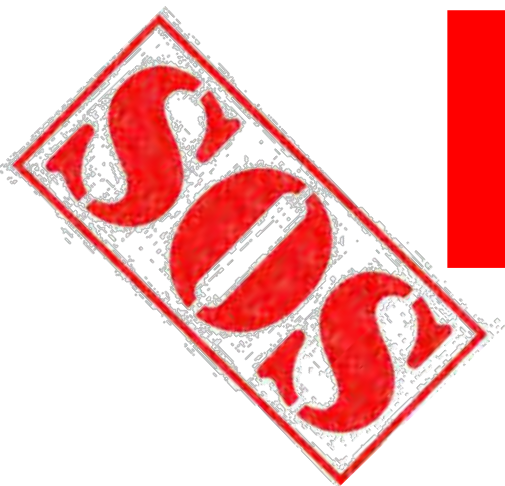
Артериальная гипертензия и холестерин.

- АГ сопровождается постоянным напряжением сосудистой стенки, ее повреждением и утолщением, что ведет к ухудшению питания стенки сосуда в целом
- Холестерин мешает свободному движению крови. Особенно опасно ухудшение кровоснабжения сердца и головного мозга.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

СТЕНОКАРДИЯ
ИНФАРКТ
ИНСУЛЬТ

При уровне холестерина **12,9 ммоль/л** и выше инфаркт миокарда нередко возникает в юношеском и даже детском возрасте!!!



Факторы, повышающие уровень «плохого» холестерина

- Курение;
- Переедание, избыточный вес/ожирение;
- Гиподинамия, или недостаточная физическая активность;
- Неправильное питание
- Застой желчи в печени
- Эндокринные нарушения, психосоциальные факторы, ведущие к стрессу.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИССЛЕДОВАНИЮ КРОВИ НА ХОЛЕСТЕРИН?

- Исследование венозной крови проводится натощак (последний прием пищи перед исследованием не позднее 12 часов);
- Накануне исследования из рациона должны быть исключены жирные продукты с высоким содержанием животного жира и углеводов;
- Необходимо полное воздержание от алкоголя в течение 72 часов до исследования



НОРМЫ ХОЛЕСТЕРИНА

- У здоровых людей общий холестерин должен быть менее **5,0 ммоль/л.**
- У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом — не более **4,5 ммоль/л.**
- При уровне общего холестерина крови свыше 5,0 ммоль/л пациентам без сердечно-сосудистых заболеваний необходимо провести полное исследование липидов крови (липидная кривая, липидный спектр)
- «Плохой» холестерин (ЛПНП) должен быть не более **3 ммоль/л.**
- «Хороший» холестерин (ЛПВП) должен быть у мужчин не менее **1 ммоль/л.**,
у женщин не менее **1,2 ммоль/л.**
- Триглицериды не более **1,7 ммоль/л.**





В каких продуктах много холестерина?

- Субпродукты (печень, легкие, сердце, почки, язык, мозги животных);
- Мясо (говядина, свинина, баранина), копчености;
- Икра рыб;
- Жирные молочные продукты (сыр с массовой долей жира более 40%, сметана, сливочное масло, майонез).





ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Как можно снизить уровень холестерина:

- Диетой (ограничьте в питании колбасные изделия, жирные сорта мяса, копчености, сливочное масло, твердые сыры). Добавьте в рацион свежие овощи, фрукты, зелень, ягоды, крупы.
- Снижением массы тела при ее избытке;
- Увеличением физических нагрузок;
- Отказом от курения;
- Прием при назначении врача холестеринснижающих препаратов ;
- Резким ограничением алкоголя, а лучше - отказом от него;
- Посещение врача – терапевта не реже 1р. в год;
- Контроль ОХЛ, ЛПНП, ЛПВП, ТГ, ЭКГ;
- Посещение занятий в школе здоровья.



Соблюдение одной только диеты позволяет снизить общий холестерин на 8-10%, а в отдельных случаях результаты бывают еще более высокие!!!



СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ
(гипергликемия)



КОНТРОЛЬ САХАРА ОБЯЗАТЕЛЕН

Старше 40 лет?



Диабет
у кого-то из
родственников?



Лишний вес?



Проблемы
с сердцем или
давлением?



Повышенное содержание глюкозы в крови (гипергликемия)

Необходимо контролировать уровень глюкозы крови в кабинете медицинской профилактики, центре здоровья или в домашних условиях – приобретя бытовой глюкометр.

Целевые уровни глюкозы крови:

- уровень глюкозы капиллярной крови (из пальца) натощак 5,5 ммоль/л.
- уровень плазмы венозной крови натощак 6,2 ммоль/л.



СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



ПОСТОЯННАЯ СУХОСТЬ ВО РТУ,
ЖАЖДА



СУХОСТЬ И ЗУД КОЖИ



ПОВЫШЕНИЕ МАССЫ
ТЕЛА



ПОВЫШЕННОЕ
ПОТООТДЕЛЕНИЕ



ЧАСТОЕ
МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Влияние повышенного сахара в крови на развитие сердечно-сосудистых заболеваний

При сахарном диабете высокий риск сердечно-сосудистых событий:

- Первый инфаркт миокарда и мозговой инсульт у больных диабетом чаще заканчивается летально.
- У мужчин с диабетом риск ССЗ увеличивается в 2-3 раза, у женщин – в 3-5 раз, по сравнению с лицами без диабета



Целевой уровень АД < 130/80 мм рт. ст.

Что предпринять?

Базовые рекомендации

- снизить избыточную массу тела, уровень сахара в крови, АД;
- Сахар заменить сухофруктами. Ограничить сладкие фрукты (виноград, бананы, арбуз), мед;
- белый хлеб заменить на серый или черный, с отрубями, цельнозерновой (не более 200-300 г), ограничить картофель, манную кашу, рис, макароны высших сортов;
- для заготовок предпочитать замораживание, сушку ягод и фруктов, а не варенье, джем, повидло;
- резко ограничить кондитерские изделия (пироги, сдоба, пирожные, печенье, крекеры), мороженое, сладости;
- исключить сладкие газированные напитки (лимонад, пепси, кока-кола);
- употреблять листовые овощи, грибы, бобовые, орехи





Школа здорового образа жизни, для тех, кто хочет быть здоров!



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров



**Служба
здоровья**

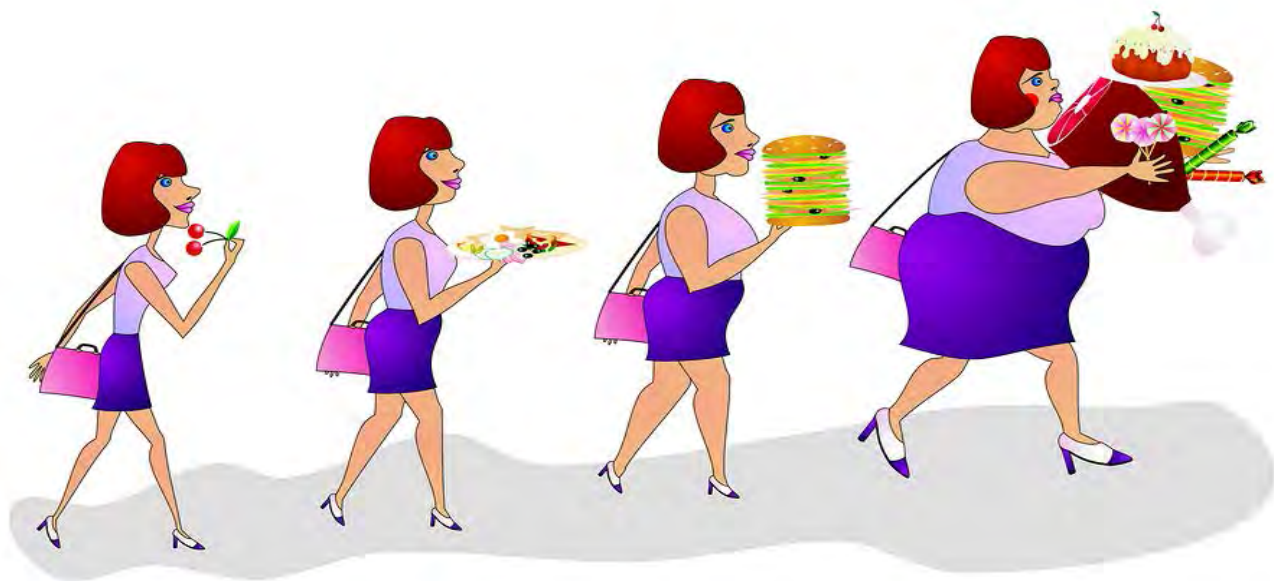
3-е занятие

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА
ТЕЛА/ОЖИРЕНИЕ.



НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ожирение;
- повышенное АД;
- избыточное содержание сахара в крови;
- избыток холестерина в крови/дислипидемия





ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ И ДЕРЖАТЬ МАССУ ТЕЛА В РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРЕДЕЛАХ

- **У лиц с избыточной массой тела атеросклероз сосудов встречается в 2 раза чаще;**
- **Артериальная гипертензия - в 3 раза чаще;**
- **Сахарный диабет - в 9 раз чаще, чем у людей с нормальным весом.**





Избыточная масса тела – это избыточное накопление жировой ткани, возникающее при превышении количества поступающей энергии с пищей над энергетическими потребностями организма.

ОЦЕНКА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ):

- **Важно самостоятельно контролировать массу тела и определять индекс массы тела!**

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела в кг} / (\text{рост в м})^2}{\text{Калькулятор индекса массы тела (в смартфоне)}}$$

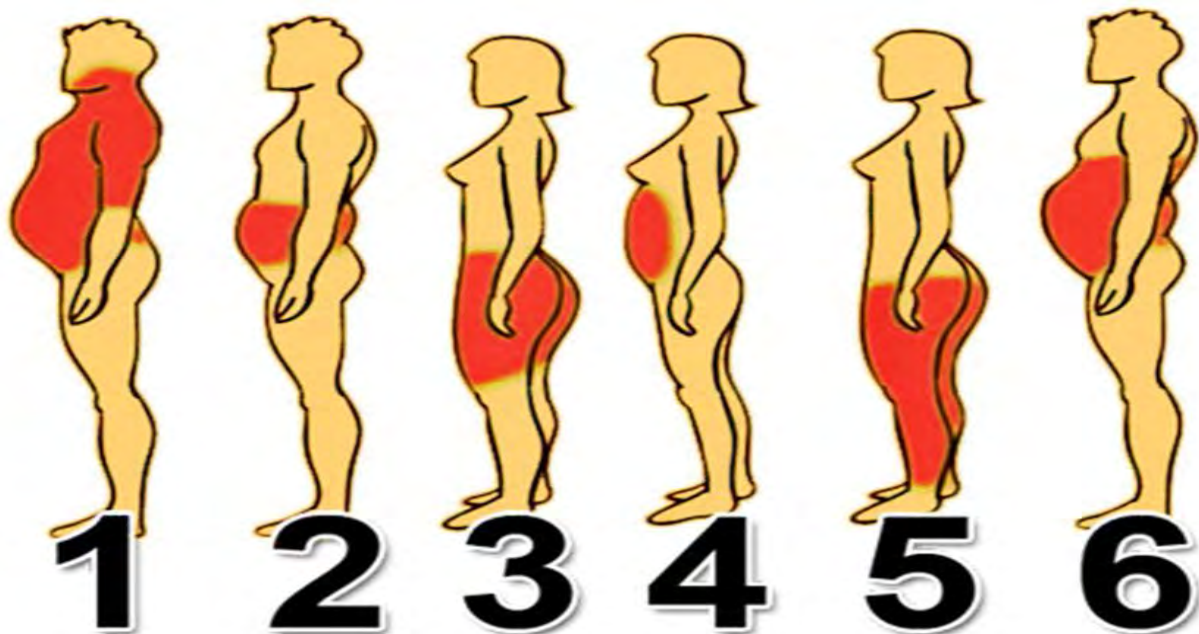
18,5 кг/м² < Оптимальный ИМТ < 25 кг/м²

Избыточная масса - 25 – 29 кг/м²

ОЖИРЕНИЕ – 30 кг/м² и выше.



Характер распределения жира





Важно контролировать окружность талии

Промежуточная цель (при избыточной массе тела):

Для мужчин – < 102 см

Для женщин – < 88 см

Конечная цель (при нормальной массе тела):

Для мужчин – < 94 см

Для женщин – < 80 см



Основные принципы рациональной диеты

- Рекомендуется снизить потребление соли; вместо соли лучше использовать пряности;
- Есть надо медленно, хорошо пережевывая пищу. Достаточно эффективное средство, снижающее аппетит, – стакан столовой или минеральной воды без газа за 30 минут до еды;
- Наиболее предпочтительным и безопасным темпом снижения массы тела является потеря 400 г в неделю, такой темп обеспечивает его снижение на 10% от исходного за полгода;
- Рекомендуется исключить алкоголь.





Школа здорового образа жизни, для тех, кто хочет быть здоров!



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров



**Служба
здоровья**

4-е занятие.

НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. РИСК ПАГУБНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ.





НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



**сахарный
диабет**

**сердечно-
сосудистые
болезни**

**онкологические
заболевания**

ожирение

**артериальная
гипертония**

Умеренная физическая активность.

- нагрузка, соответствующая усилиям, которые затрачивает здоровый человек, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах

При занятиях умеренной физической активностью для получения эффекта оздоровления рекомендованная продолжительность занятий должна быть **30 минут в день**. В среднем это приводит к расходу энергии приблизительно в **150 ккал**. Чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать данное количество энергии

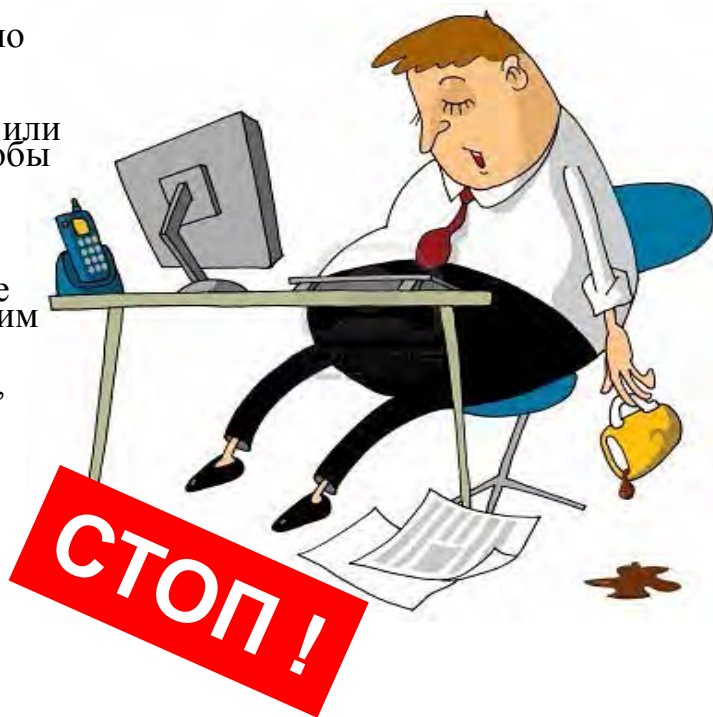


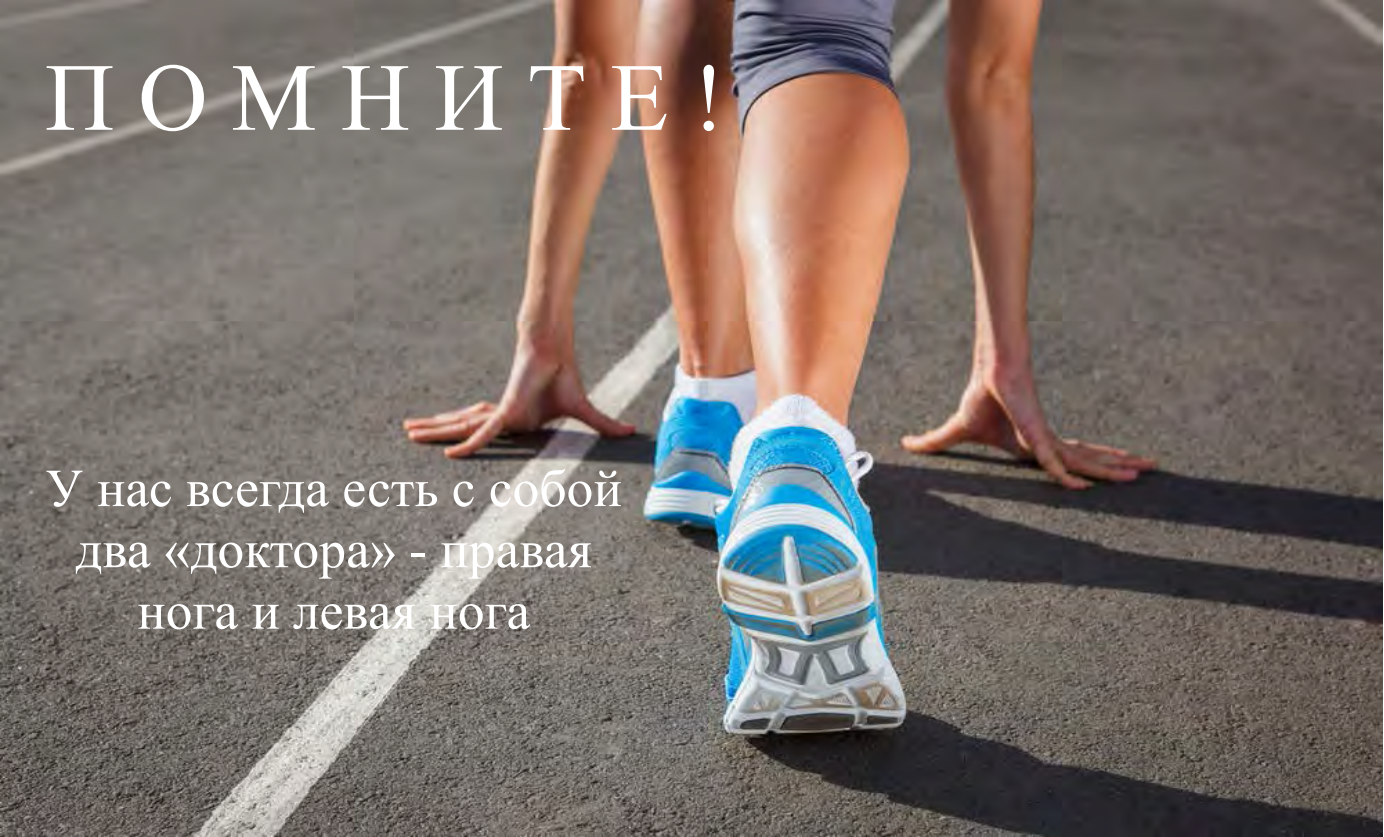
Современные рекомендации по ФА

- Избегать малоподвижного образа жизни;
- Начинать занятия ФА медленно и постепенно, наращивая их длительность до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум;
- Для получения пользы здоровью заниматься умеренной ФА 150 минут в неделю (2 часа 30 минут). Желательно, чтобы нагрузка была равномерно распределена в течение недели;
- Практически здоровым людям заниматься тем видом ФА, спорта, который приносит наибольшее удовольствие и доступен

Советы для людей «сидячих» профессий:

- Вставайте, чтобы позвонить или ответить по телефону;
- Пойдите к коллегам по служебным делам, вместо того чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой;
- Проводите короткие совещания стоя или побощайте регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли;
- Пойдите пешком в туалет на другой этаж здания;
- Такие вещи, как принтеры, мусорные корзины, располагайте так, чтобы к ним надо было подходить;
- Используйте лестницу вместо лифта, если это возможно.



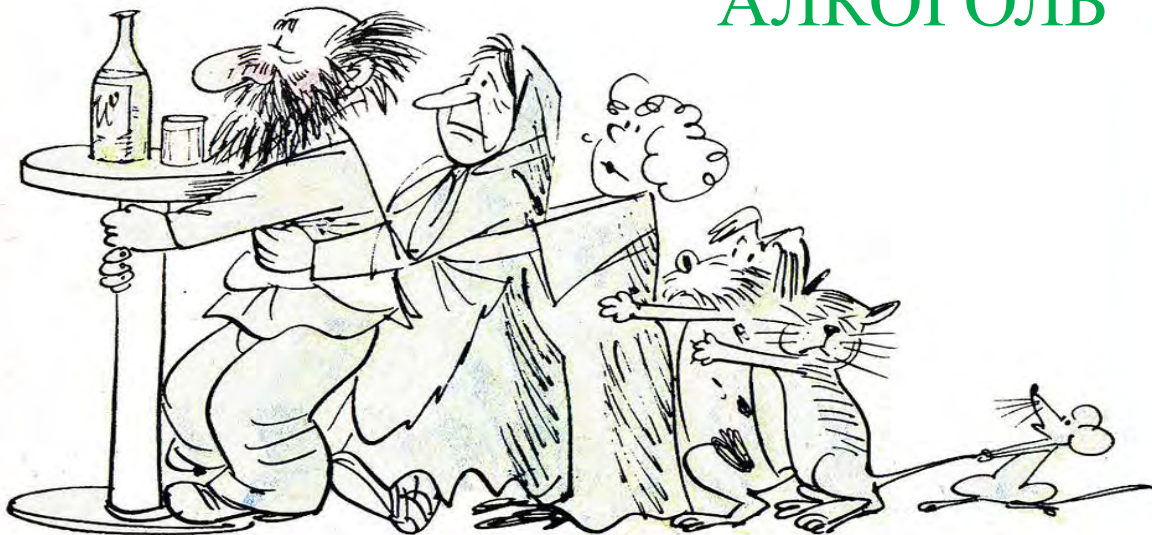
A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet in a starting crouch on a dark asphalt running track. The person is wearing blue and white athletic shoes and blue shorts. Their hands are flat on the ground, and their feet are positioned on a white starting line. The background is slightly blurred, showing the texture of the track and some distant white lines.

ПОМНИТЕ!

У нас всегда есть с собой
два «доктора» - правая
нога и левая нога

Всего 3 километра энергичной ходьбы в день могут сделать
значительно больше для вашего здоровья, чем любой специалист

АЛКОГОЛЬ



Негативное влияние алкоголя на здоровье

⊕ после одного приема небольшой дозы спиртного алкоголь сохраняется в мозге, сердце, почках, желудке от 49 часов до 15 суток;

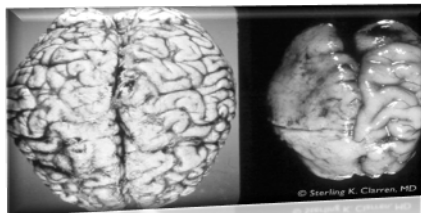
⊕ алкоголь, отрицательно влияет на здоровье женщины: нарушает нормальное функционирование половых органов и сказывается на потомстве;

⊕ алкоголь уменьшает количество мужского полового гормона — тестостерона, а значит, ведет к снижению полового влечения, эректильным дисфункциям, импотенции;

⊕ **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ СИЛЬНО ПЬЮЩИХ – НА 10-12 ЛЕТ МЕНЬШЕ СРЕДНЕЙ!!!**



Негативное влияние алкоголя на здоровье



головной мозг



**нормальное сердце и
сердце алкоголика**



печень

селезенка

✦ разрушаются клетки коры больших полушарий, замедляется работа ЦНС, снижается ее эффективность; ухудшаются зрение, речь и координация движений;

✦ у сильно пьющих людей клетки печени разрушаются, на их месте разрастается соединительная ткань, формируется алкогольный гепатит и цирроз печени;

✦ увеличивается селезенка;

✦ сердце увеличивается в размерах – мышечная ткань вытесняется соединительной;

✦ на слизистой желудка и кишечника образуются эрозии и язвы, возникает атрофия слизистой;

✦ кровотечение из варикозных сосудов пищевода, функциональная почечная недостаточность, анемия, нарушение свертываемости крови, обезвоживание клеток







СТРЕСС - это адаптационная
(приспособительная) реакция
организма

Он является частью нашей
повседневной жизни. Мы
сталкиваемся с ним на каждом шагу.

А ведь частые длительные
стрессы ухудшают
самочувствие и открывают
дорогу болезням.

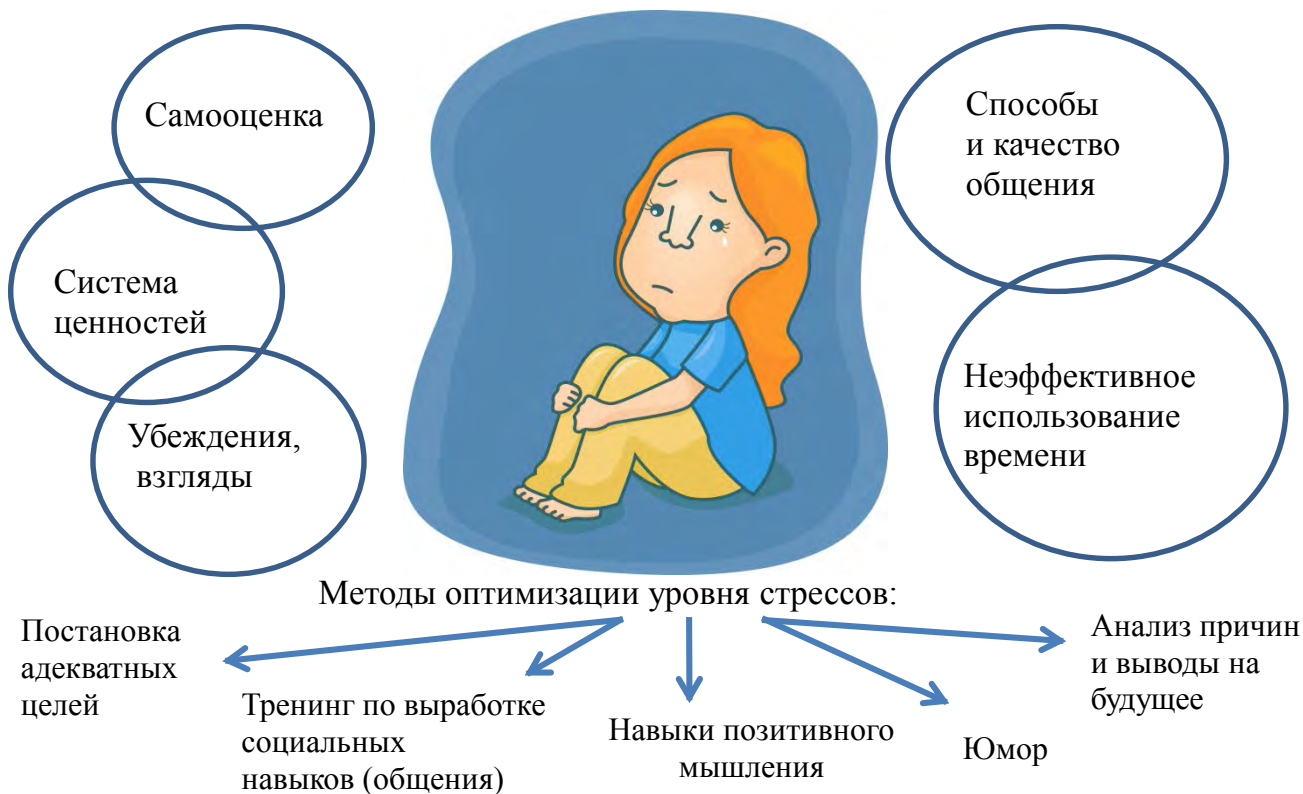


Типы стрессоров

1. Внешние причины – нам практически неподвластные



2. Причины, зависящие от человека:



НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

● старайтесь соответствовать вашему ритму жизни. Заранее планируйте день, не пытайтесь делать несколько дел одновременно, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом;

● высыпайтесь в соответствии с вашей потребностью во сне! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки;

● питайтесь правильно: больше фруктов и овощей! Не торопитесь во время еды, не ешьте на ходу;

● старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход в театр, музей, на концерт, общение с друзьями, рыбалка, прогулка на природе.



Некоторые советы по преодолению стресса

- относитесь к себе и окружающим ТЕРПЕЛИВО и с ЮМОРОМ, учитесь быть снисходительным;
- снимать стресс с помощью табака или алкоголя БЕССМЫСЛЕННО. Проблемы, вызвавшие стресс, никуда не денутся, а здоровье пострадает;
- старайтесь не брать на себя в жизни слишком много, не копайтесь в своем прошлом, обвиняя себя за сделанные ошибки;
- как только вы поймали себя на мрачной мысли, ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ на что-нибудь хорошее;
- следите за своим настроением, как за внешним видом. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение.



СПОСОБЫ БЫСТРОГО СНЯТИЯ СТРЕССА

- срочно смените обстановку: выйдите в другое помещение, на улицу, в парк;
- умойте лицо и руки прохладной водой;
- выпейте медленно маленькими глотками стакан воды;
- примите удобную позу, закройте глаза и медленно вдыхайте через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание и очень медленно выдохните (повторите 10 раз). Это успокоит вас и частично избавит от стрессового напряжения;
- очень полезно во время стресса подвигаться. Даже прогулка вокруг своего дома поможет снять напряжение. Возьмитесь за любую домашнюю работу – начните мыть полы, гладить белье, делать уборку;
- сделайте несколько физических упражнений – например, быстрым шагом походите по комнате, сожмите кулаки и «побоксируйте» перед собой, сделайте 5-6 приседаний



Выберите подходящие именно вам!

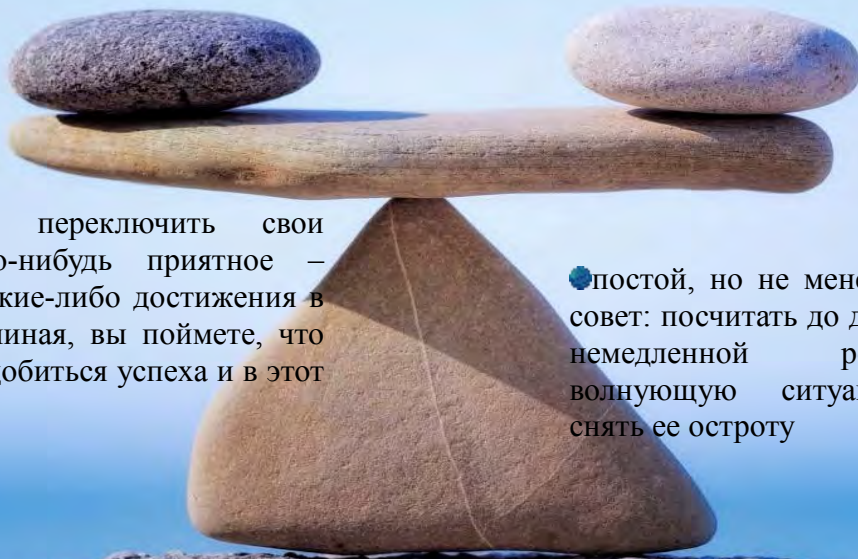
СПОСОБЫ БЫСТРОГО СНЯТИЯ СТРЕССА:

• включите музыку, вызывающую у вас положительные эмоции. Это способствует снятию напряжения

• позвоните человеку, которому Вы доверяете, и поговорите с ним на отвлеченную тему

• Постарайтесь переключить свои мысли на что-нибудь приятное – например, на какие-либо достижения в прошлом; вспоминая, вы поймете, что вполне можете добиться успеха и в этот раз

• постой, но не менее действенный совет: посчитать до десяти. Отказ от немедленной реакции на волнующую ситуацию поможет снять ее остроту



СТОП СТРЕСС

Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания - возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций...



Нет возможности изменить обстоятельства жизни —
измените свое отношение к ним.

ИТОГ...

Вы не можете изменить пол, возраст, наследственность,

НО МОЖЕТЕ усилием воли не допустить:

- ОЖИРЕНИЯ
- НАРУШЕНИЙ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА
- ГИПОДИНАМИИ
- КУРЕНИЯ
- ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

И ТЕМ САМЫМ избежать развития

МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

или ослабить влияние факторов риска на ваш организм,
если они уже возникли!



Куда обратиться за помощью?



- если вы желаете бросить курить – в кабинет по оказанию помощи в отказе от курения в отделение медицинской профилактики
- при психоэмоциональном напряжении/стрессе, при необходимости – к психологу для консультации
- при подозрении на пагубное потребление алкоголя и вашем желании ограничить его – в отделение медицинской профилактики вашей поликлиники или к врачу-наркологу
- при подозрении на наличие алкогольной зависимости и невозможности самостоятельно справиться с ней — к врачу-наркологу
- если у вас есть избыточный вес и есть желание его снизить – в отделение медицинской профилактики. По возможности проконсультируйтесь с врачом-диетологом