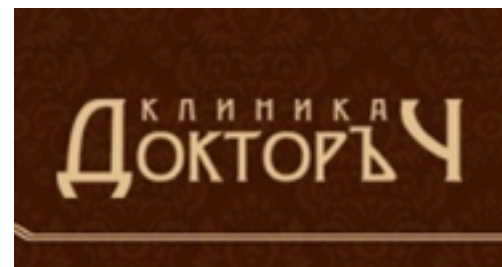


Школа эффективных коммуникаций «РЕПНОЕ»

«Человек. О сколько нам открытий чудных....»

«ЖИТЬ, ЧТОБЫ  
ЖИТЬ!»



Главный врач, сердечно-сосудистый хирург  
кандидат медицинских наук  
ЧУБИРКО ЮРИЙ МИХАЙЛОВИЧ

# Глава I.

## Если мы болеем, МОЖЕТ ЭТО КОМУ-ТО надо?



# Нужны ли здоровые люди государству?



**Не дожил до пенсии – значит не надо ее  
выплачивать!**



**Куришь – поднимаешь экономику!**



# Пьешь – тоже поднимаешь экономику!



**Здоровому человеку не нужны  
лекарства, а значит  
фармацевтические компании и  
аптеки тоже не нужны?**



**А может, врачи делают вид, что нас  
лечат?  
Ведь, раз нет больных – значит врач  
остался без работы?**





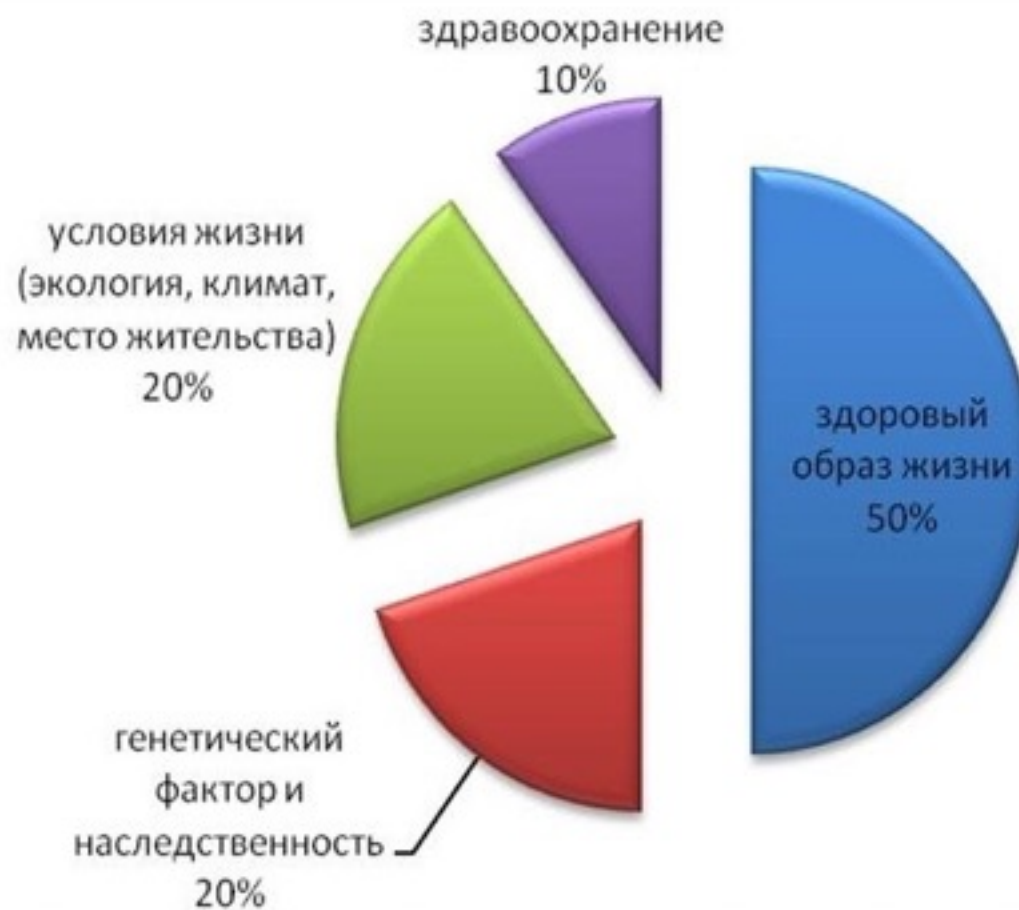
**Не надо никаких конспирологических  
теорий (теорий заговора)!  
Они построены не на науке, а на мифах,  
слухах и догадках!  
Наша жизнь (и здоровье) – в наших руках!**



# Глава II. Любите пироги?



# Пирог!

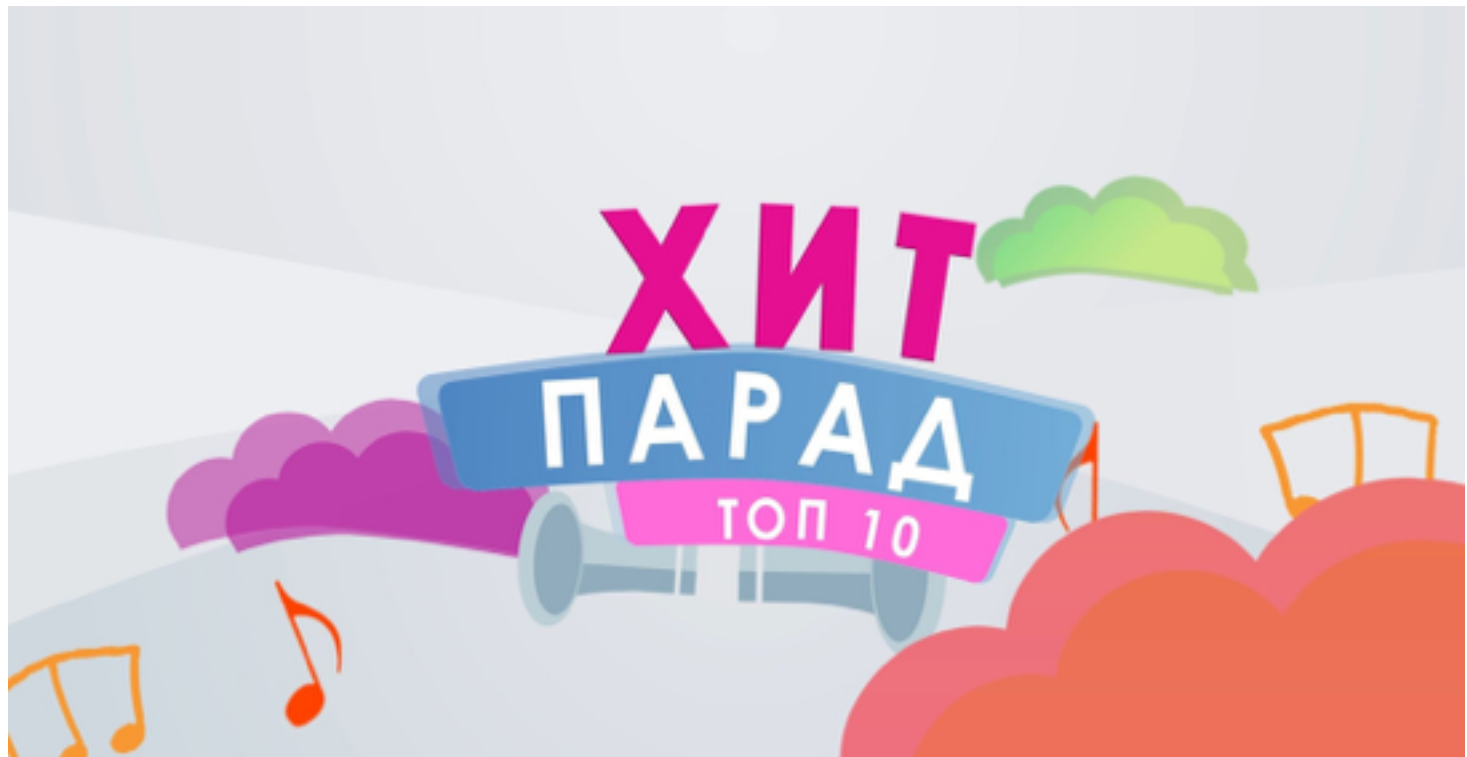


# Что такое образ жизни?

- Характер труда
- Распорядок дня, режим
- Двигательная активность
- Питание
- Гигиена
- Досуг/отдых
- Вредные привычки

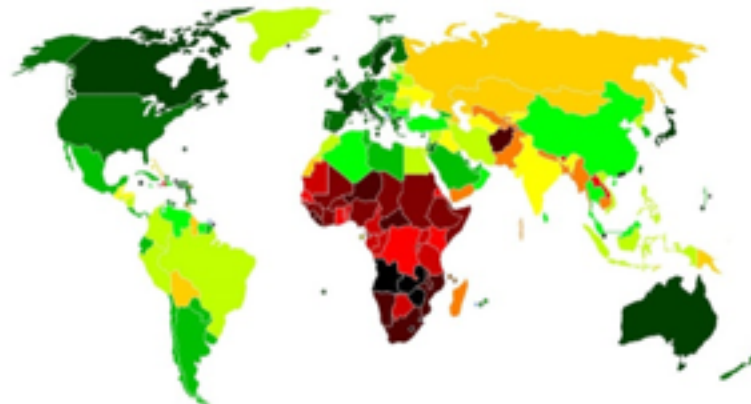


# Продолжительность жизни в разных странах



# ТОП -10 в мире и РФ

Общий ранг	Страна	общая	муж.	жен.	м. ранг	ж. ранг
1	 Япония	83,7	80,5	86,8	6	1
2	 Швейцария	83,4	81,3	85,3	1	6
3	 Германия	83,1	80	86,1	10	2
4	 Австралия	82,8	80,9	84,8	3	7
5	 Испания	82,8	80,1	85,5	9	3
6	 Исландия	82,7	81,2	84,1	2	10
7	 Италия	82,7	80,5	84,8	7	8
8	 Израиль	82,5	80,6	84,3	5	9
9	 Франция	82,4	79,4	85,4	16	5
10	 Швеция	82,4	80,7	84	4	12
110	 Россия	70,5	64,7	76,3	127	89



# ТОП -10 в РФ и Воронежская область

№	Субъект России	Оба пола↓	Мужчины	Женщины	Ж - М
1	Республика Ингушетия	80,05	76,51	83,02	6,51
2	г. Москва	76,77	72,96	80,36	7,40
3	Республика Дагестан	76,39	73,18	79,47	6,29
	Северо-Кавказский ФО	74,63	70,42	78,55	8,13
4	Кабардино-Балкарская Респ.	74,61	69,82	79,10	9,28
5	Карачаево-Черкесская Респ.	74,44	69,94	78,66	8,72
6	г. Санкт-Петербург	74,42	69,83	78,38	8,55
7	Респ. Северная Осетия - Алания	74,20	68,62	79,42	10,80
8	Чеченская Республика	73,45	70,35	76,44	6,09
9	Ставропольский край	73,36	68,61	77,82	9,21
10	Республика Татарстан	72,81	67,05	78,38	11,33
		<b>71,67</b>	<b>65,66</b>	<b>77,70</b>	<b>12,04</b>
<b>23</b>	<b>Воронежская область</b>				

- здоровый образ жизни
- чистая экология Северного Кавказа
- развитая инфраструктура больших городов

# Глава III.

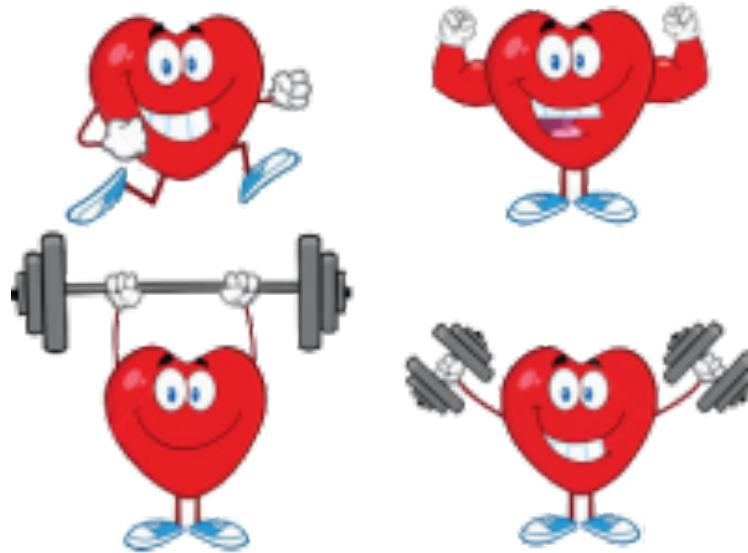
## Советы бразильского врача



**Пауло Убиратан**



**В: Упражнения для сердечно-сосудистой системы продлевают жизнь, правда ли это?**



**О: Сердце создано для выполнения определённого количества сокращений. Не растрачивайте их на упражнения. Ваш период жизни истечёт независимо от способа использования сердечных сокращений. Это всё равно, что говорить, будто вы можете продлить жизнь своему автомобилю, гоняя его на повышенной скорости. Хотите жить дольше? Спите в сиесту.**



**В: Следует ли прекратить потребление красного мяса и употреблять больше фруктов и растительной пищи?**



**О: Нужно понять стратегию эффективности в питании. Что едят коровы? Траву и кукурузу. Что это такое? Растительная пища. Таким образом шмат говядины - наиболее эффективный способ поместить растительную пищу в ваш организм. Желаете есть злаковые? Кушайте курицу.**



**В: Следует ли уменьшить потребление алкоголя?**



**О: Ни в коей мере. Вино изготавливается из ягод. Бренди - это дистиллированное вино, что означает, что из ягод удалена жидкость, благодаря чему вы извлечёте из них большую пользу.**

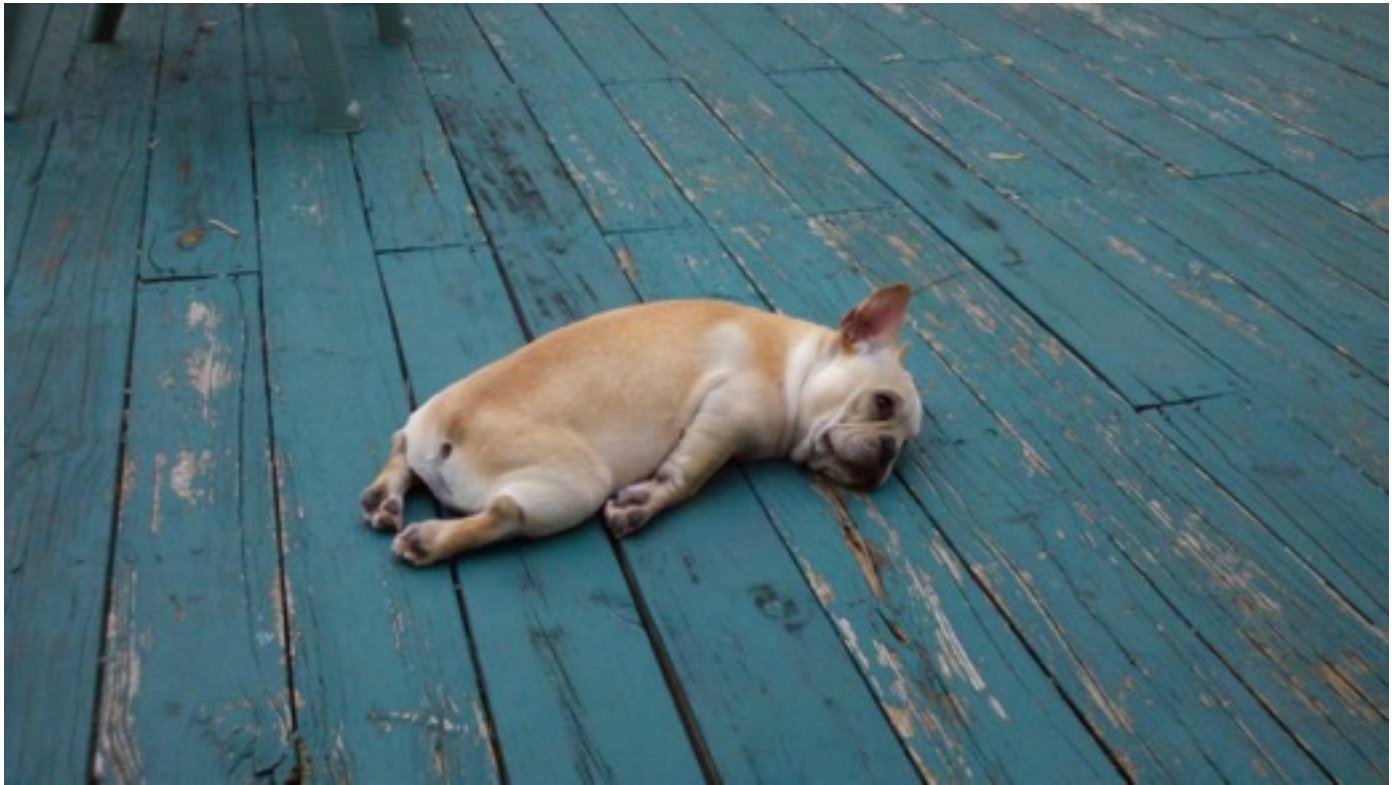
**Пиво же производится из злаков. Не ограничивайте его потребление чрезмерно.**



# **В: Каковы преимущества регулярных физических упражнений?**



**О: Если у вас ничего не болит, ничего не  
делайте. Вы в порядке.**





## **В: Жареное вредно?**



**О: В наше время еда жарится на масле растительного происхождения и насыщается им. Как может быть вредна дополнительная растительная пища?**



# **В: Как спортзал помогает уменьшить избыточный вес?**



**О: Абсолютно никак. Единственное, к чему приводят упражнения для мускула - это к увеличению размера данного мускула.**



**В: Что Вы можете ещё посоветовать?**



**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

**О: Если бы постоянная ходьба была полезна, почтальоны были бы бессмертны.**

**Касатки всю жизнь плавают, едят рыбу и пьют воду, и несмотря на это они толстые.**

**Зайцы бегают и прыгают без остановки, но живут не более 15 лет.**

**Черепахи не бегают и ничего не делают, однако живут 450 лет.**



# Глава IV. Как жить долго?



# Долгожитель - человек в возрасте 90 лет и старше





# Концентрация долгожителей на планете



# 1. Остров Окинава, Япония

## Секрет от жителей:

- популярность садоводства, которое дает возможность находиться в контакте с землей и двигаться
- солнце
- чистая от химикатов питательная еда
- философия питания «ешь до того, как насытишься на 80%» вместо переедания
- чувство цели в жизни
- позитивный взгляд на мир



## 2. Сардиния, Италия

### Секрет от жителей:

- генетика
- средиземноморская диета, козье молоко и сыр
- много работают
- умеют отдыхать
- ПОЗИТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ
- воспринимают жизнь с чувством юмора



### 3. Лома Линда («Прекрасный холм»), Калифорния

#### Секрет от жителей-адвентистов:

- вегетарианство
- отказ от алкоголя и табака
- регулярные занятия спортом
- лелеют эмоциональное и духовное здоровье  
превозносят семейные ценности
- занимаются благотворительностью



## 4. Полуостров Никоя, Коста Рика

### Секрет от жителей:

- здоровый активный образа жизни
- проводить больше времени на свежем воздухе,
- семейные ценностей и духовность.
- Сон ровно 8 часов.
- Диета - фрукты, овощи, бобы, рис и кукуруза, и много воды, природно богатой кальцием и магнием.



## 5. Остров Икария, Греция

### Секрет от жителей:

- прогулки, фермерство, рыболовство
- большое внимание к отдыху и общению с другими
- средиземноморская диета + много зеленых овощей и травяной чай
- популярно вести здоровый образ жизни и принимать участие в социальной жизни

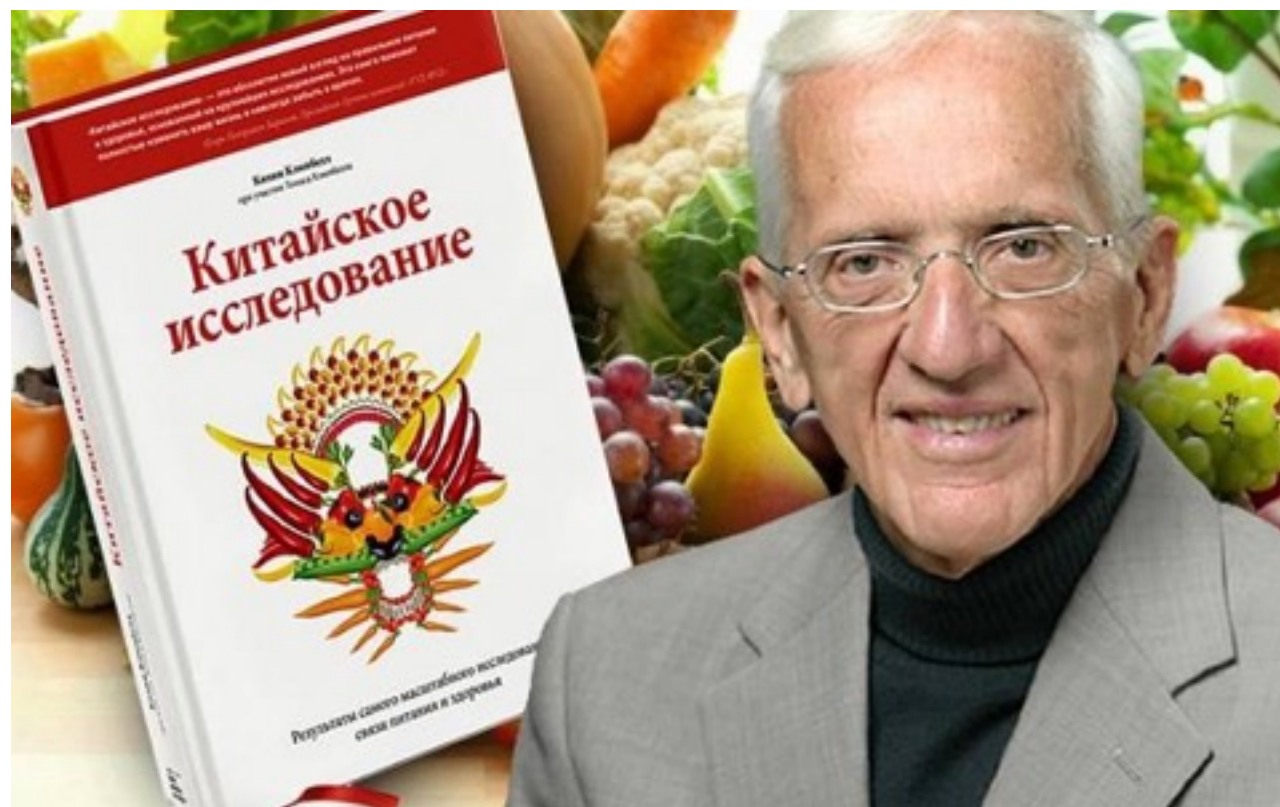


# Хотим долго жить? Следуем этим правилам!

- Оптимизм, положительный настрой
- Активный образ жизни
- Здоровое питание
- Ритм жизни и режим дня
- Сон
- Любимое занятие



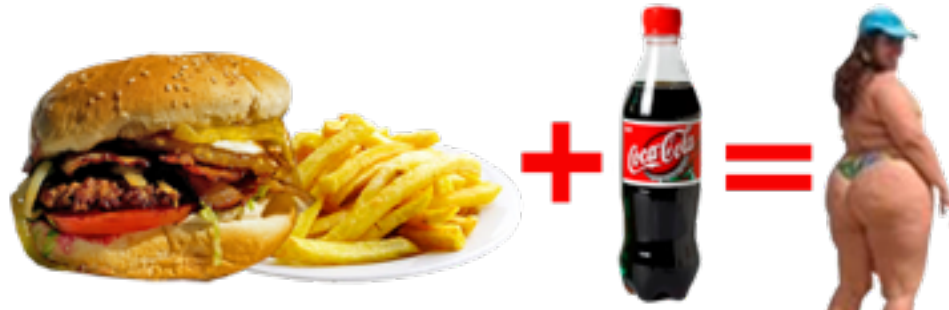
# Китайское исследование





# Китайское исследование

- Масштабный многолетний проект.
- Сравнение данных о смертности от 48 видов рака, предпочтениях в питании и биохимическом составе образцов крови жителей Китая.
- Потребление продуктов животного происхождения (говядина, свинина, птица, рыба, яйца, сыр и молоко и продукты глубокой переработки, в т.ч. рафинированные углеводы) повышает частоту смертности от «болезней Запада».
- Для наилучшего здоровья люди должны включать в свою диету разнообразный выбор злаков, бобовых, овощей, фруктов и зелени, подвергшихся минимальной переработке.



# Рекомендации ВОЗ по питанию

**Красное мясо** – все виды мяса (мышечной ткани) млекопитающих, включая говядину, телятину, свинину, ягнятину, баранину, конину и козлятину.

**Мясная продукция** – это продукты из мяса, полученные посредством обработки (засолки, вяления, ферментации, копчения или других способов консервирования), направленной на усиление вкуса или увеличение срока хранения.

**Мясная продукция** - сосиски, ветчина, колбасы, говяжья солонина, вяленая говядина, а также мясные консервы и мясосодержащие кулинарные изделия и соусы



# Рекомендации ВОЗ по ПИТАНИЮ

**Ежедневное употребление в пищу 100 г красного мяса (мясной продукции) повышает риск развития колоректального рака приблизительно на 18%.**



# Что скажет Минздрав?



# Минздрав определил четыре главных критерия здорового образа жизни:

1. Не курить. Совсем. Вообще. Никогда.
2. Есть больше фруктов и овощей. Не менее 400 гр/сут.
3. Быть активным. Умеренная и высокая активность не менее 30 минут в день (ходьба в интенсивном темпе)
4. Не злоупотреблять солью. Не более 5 гр./сутки.



**Только сочетание этих факторов**  
**даст результат!**  
**По одиночке они не работают!**



# Что мы делаем неправильно, когда заболеваем?

- Ничего не делаем. Авось само пройдет.
- Своевременно не обращаемся к врачу
- Занимаемся самолечением. Лучший друг – интернет!

**Итог:**

**Запущенные заболевания или переход в хроническую форму.**



# Как предотвратить?

**Вовремя проходить ТО!**





# Прививки – это реальная помощь или биологическое оружие?



# Смертельные болезни, искорененных при помощи современной науки

1. Столбняк
2. Бешенство
3. Полиомиелит
4. Желтая лихорадка
5. Чума крупного рогатого скота
6. Коклюш
7. Корь
8. Натуральная оспа



# Глава V.

## Всегда ли за красотой тела стоит отменное здоровье?



**Лучше быть красивой , но больной?  
Или некрасивой, но здоровой?**



# Глаза – зеркало души, а кожа – индикатор состояния внутренней среды организма!



# Что такое красота?

На вкус и цвет товарищей нет!



**Ален Делон**



**VS**

**Жан Поль  
Бельмондо**

**Природа стремится к равновесию и человек тоже, иначе бы за годы эволюции сейчас были бы великаны и гномы!**

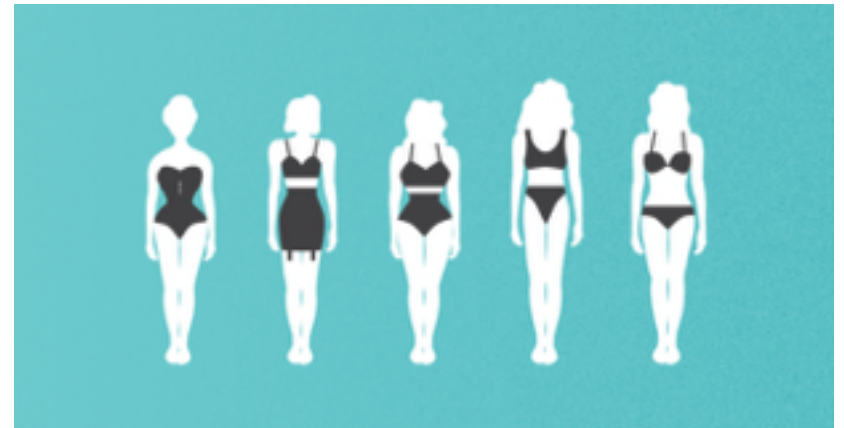


**Есть определенные стандарты красоты!**

# Есть определенные стандарты красоты!

## Женщины:

- изящная нижняя челюсть
- более полные губы
- высокие скулы
- крупные глаза



## Мужчины:

- массивная нижняя челюсть
- атлетическое телосложение

**Но стандарты постоянно меняются с течением времени!**



**Главная красота – ЗДЕСЬ!**



## **Возможности современной медицины, чтобы сделать человека красивее:**

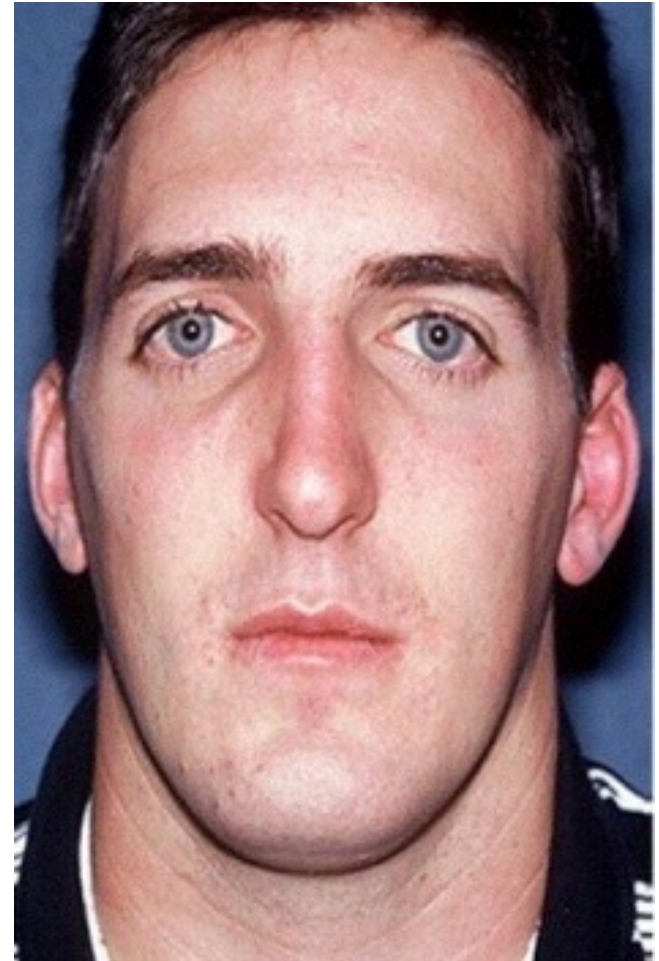
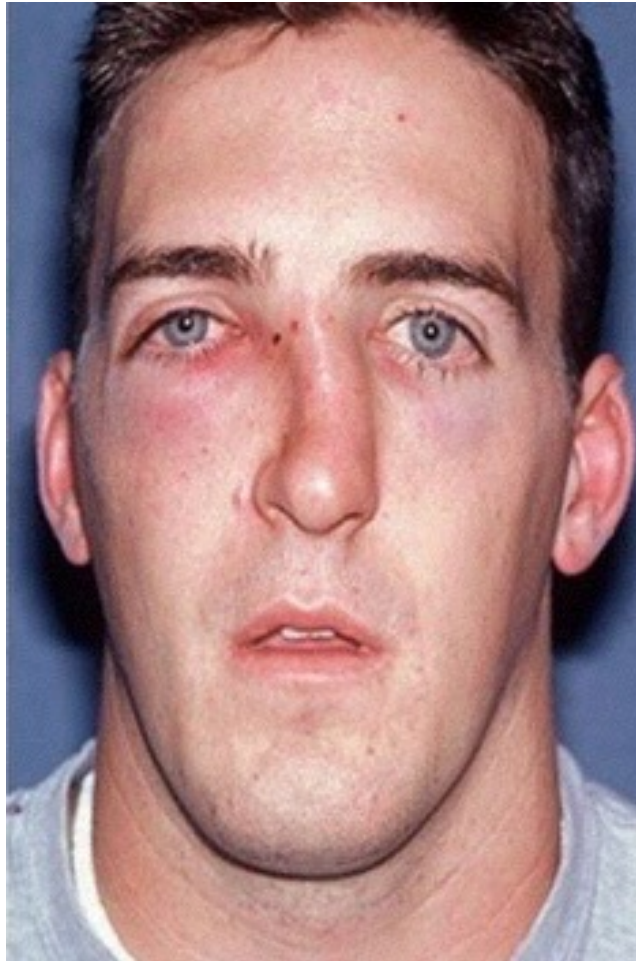
- **Косметология**
- **Пластическая хирургия (реконструктивная / эстетическая)**



# Косметология



# Реконструктивная хирургия

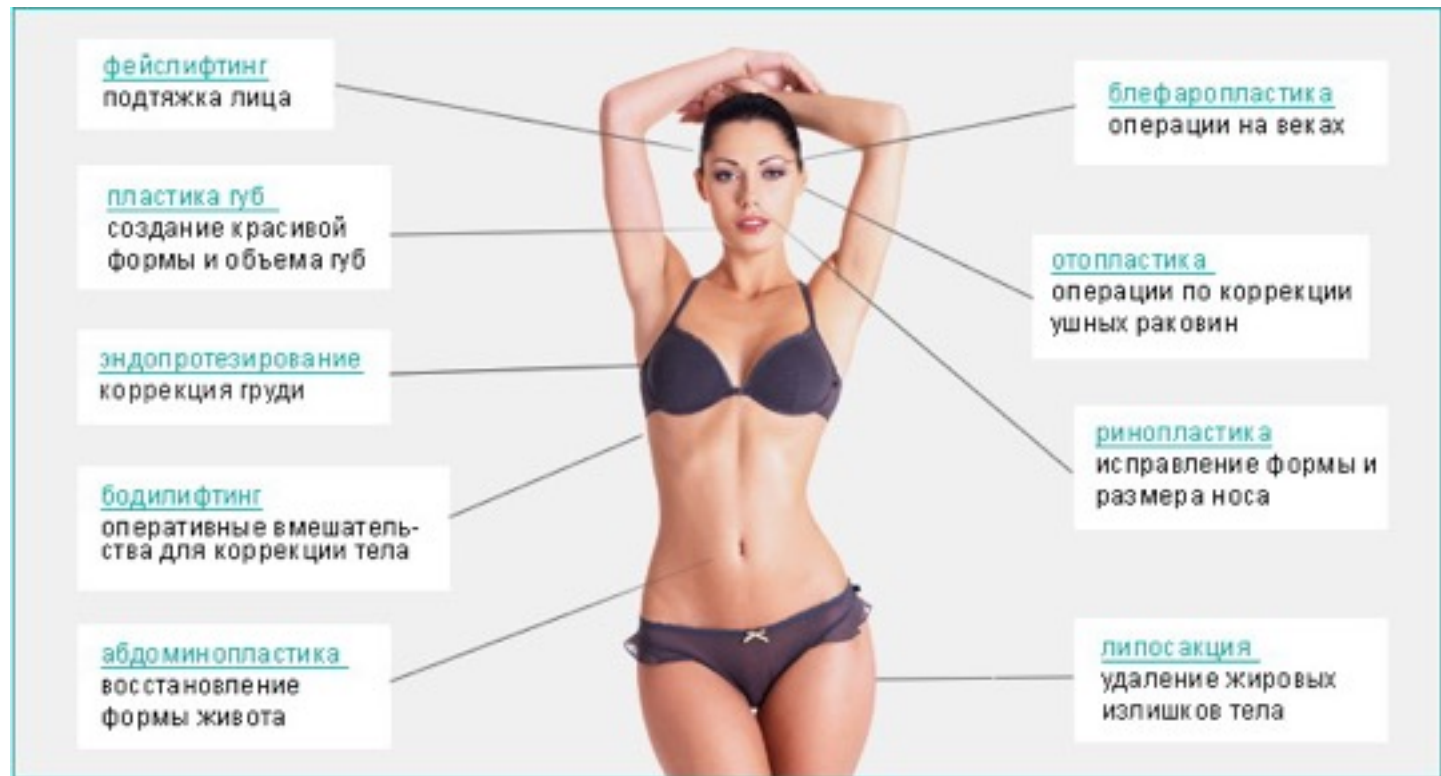


# Реконструктивная хирургия



# Эстетическая хирургия

**«Совсем не обязательно  
выглядеть моложе своих лет,  
достаточно выглядеть  
великолепно в свои годы»**



# Наркоз – это страшно?



**«Я не боюсь операции, я боюсь не проснуться...»**

- **Зачем вести здоровый образ жизни, если все равно нас не будет?**
- **Какая наша цель?**
- **В чем смысл жизни?**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

