**Цифры здорового человека**

Каждый человек – индивидуален. Это проявляется как во внешних различиях, так и во внутренних: в характере, темпераменте, и, конечно, в состоянии здоровья. Но, есть некоторые вещи, которые объединяют нас всех – это здоровые цифры нашего организма. И их должны знать все.

Здоровье – главная ценность жизни каждого человека. Существуют компоненты здорового образа жизни, выраженные в цифрах, которыми рекомендуется руководствоваться в повседневной жизни для поддержания и сохранения здоровья.

Специалисты СОГАЗ-Мед информируют: **состояние здоровья находится в норме, если** на экранах приборов для измерения вы видите следующие цифры:  
⠀  
✅Артериальное давление – ниже 140/90;  
✅Общий холестерин – ниже 5 ммоль/л;  
✅Глюкоза (сахар) в крови – от 3,5 до 6,5 ммоль/л.;  
✅Окружность талии – менее или равно 94 см у мужчин, менее или равно 80 см у женщин.  
✅Оптимальный индекс массы тела – 19 – 25;  
⠀  
Индекс массы тела можно рассчитать по формуле: масса тела (в килограммах) делится на квадрат роста (в метрах).  
⠀  
Например, формула для человека с весом 65 килограммов и ростом 1,7 метров будет выглядеть так:  
ИМТ=65: (1,7х1,7)=22,5.  
⠀  
❗️Показатель ИМТ ниже 19 свидетельствует о недостаточном весе, 25,5 – 29,9 – о лишнем весе, а ИМТ больше 30 – об ожирении.  
⠀  
**Для поддержания здоровых показателей вам необходимо:**  
1) Питаться правильно – 500 грамм фруктов и овощей, меньше соли, ограничение жиров и простых углеводов (сахар, сладкие напитки, кондитерские изделия);  
2) Не курить;  
3) Исключить алкоголь;  
4) Спать – не менее 7 часов (для взрослых);  
5) Больше двигаться – не менее 30 минут ежедневно (или проходить 10 000 шагов).

Не забывайте соблюдать эти простые правила и отслеживать цифры своего здоровья – и ваш организм скажет вам «спасибо».

**Если у Вас возникли дополнительные вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе обязательного медицинского страхования или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте** [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru)