

«Неделя профилактики неинфекционных заболеваний»

ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ХНИЗ)
ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ИНВАЛИДНОСТИ И
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

НА ДОЛЮ СМЕРТЕЙ ОТ ХНИЗ ПРИХОДИТСЯ ПОРЯДКА 70% ВСЕХ СЛУЧАЕВ,
ИЗ КОТОРЫХ БОЛЕЕ 40% ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫМИ.



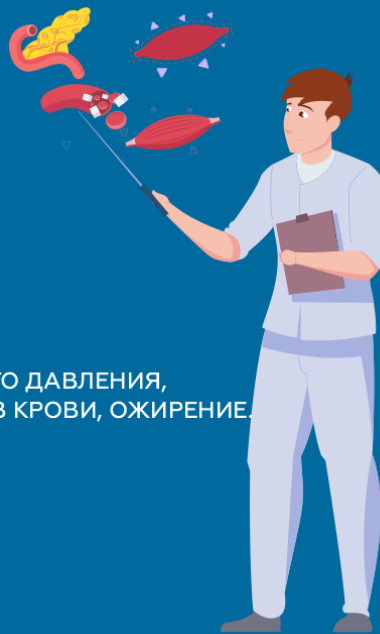
СОГЛАСНО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ, **ХНИЗ** - ЭТО БОЛЕЗНИ,
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ И ЯВЛЯЮЩИЕСЯ
РЕЗУЛЬТАТОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМБИНАЦИИ ГЕНЕТИЧЕСКИХ,
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ, ЭКОЛОГИЧЕСКИХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ.

К ОСНОВНЫМ ТИПАМ **ХНИЗ** ОТНОСЯТСЯ БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ
КРОВООБРАЩЕНИЯ, ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ,
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.



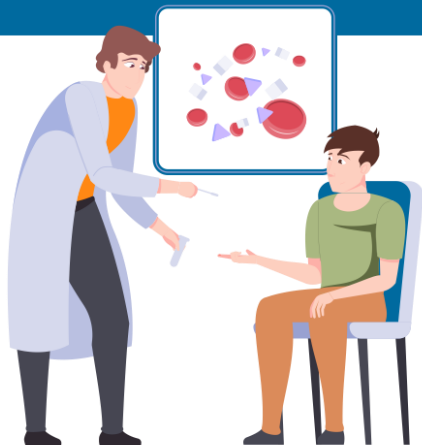
50% ВКЛАДА В РАЗВИТИЕ **ХНИЗ** ВНОСЯТ
ОСНОВНЫЕ 7 ФАКТОРОВ РИСКА:

- КУРЕНИЕ,
- НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,
- НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ,
- ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ,
- ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ,
- ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ, ОЖИРЕНИЕ.



ОЧЕВИДНО, ЧТО САМЫМ ДЕЙСТВЕННЫМ МЕТОДОМ ПРОФИЛАКТИКИ
РАЗВИТИЯ **ХНИЗ** ЯВЛЯЕТСЯ СОБЛЮЖДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ,
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

ВАЖНЕЙШУЮ РОЛЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ИГРАЕТ КОНТРОЛЬ
ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ, РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ.



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);
2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;
3. Правильно питаться:
 - Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха);
 - Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций);
 - Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
 - Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательны жирных сортов);
 - Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).

4. Не курить;
5. Отказаться от потребления спиртных напитков;
6. Быть физически активным:

1. Взрослые люди должны уделять не менее **150 минут** в неделю занятиям средней интенсивности или не менее **75 минут** в неделю занятиям высокой интенсивности;
2. Каждое занятие должно продолжаться не менее **10 минут**;
3. Увеличение длительности занятий средней интенсивности до **300 минут** в неделю или до **150 минут** в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;
4. Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).

