


с 26 января по 01 февраля 2026 года – **Неделя профилактики
неинфекционных заболеваний.**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОЩЕ,
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ – ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ!**


С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.».





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Хронические неинфекционные заболевания являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения РФ. К ним относят болезни системы кровообращения (гипертоническая болезнь, ИБС), онкологические и хронические бронхо-легочные заболевания (хроническая обструктивная болезнь легких и астма), а также сахарный диабет.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Меры профилактики неинфекционных заболеваний.

Здоровое рациональное питание.

Сведите к минимуму употребление жирных продуктов, жареных блюд, сократите потребление соли, сахара, кофеина, энергетических напитков. Потребляйте достаточное количество богатых клетчаткой овощей и фруктов.

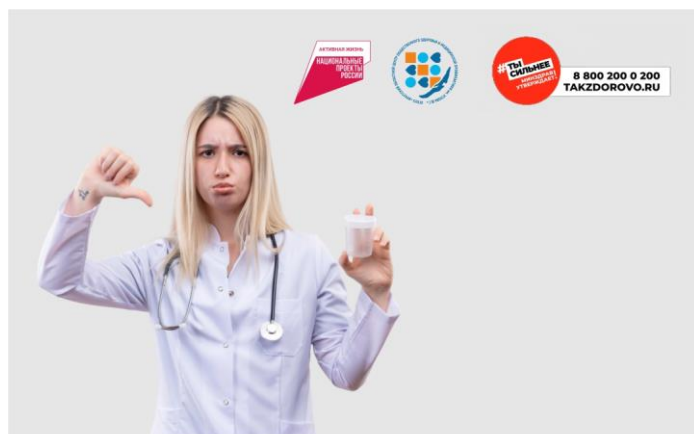


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

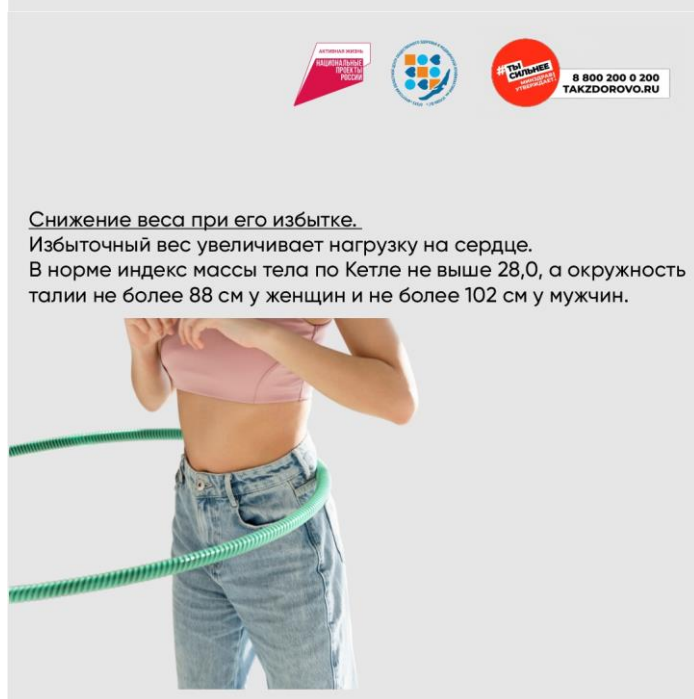
Регулярная и соответствующая состоянию и возрасту физическая активность.

Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности, каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.





Отказ от курения, алкоголя и прочих вредных привычек.
Эти пагубные привычки значительно повышают риск развития тяжёлых патологий и ухудшают общее состояние. Увеличивается риск смерти от инфаркта на 40-45%. Любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких и может вызвать хронический бронхит, ХОБЛ, астму, рак и другие заболевания.



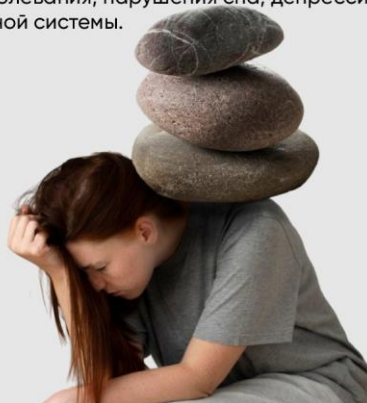
Снижение веса при его избытке.
Избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце. В норме индекс массы тела по Кетле не выше 28,0, а окружность талии не более 88 см у женщин и не более 102 см у мужчин.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Снижение уровня стресса.

Стресс может привести к ряду негативных последствий для здоровья, таких как повышенное кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сна, депрессия, а также ухудшение иммунной системы.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Контроль за состоянием здоровья.

Контролируйте артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови.

Не пропускайте диспансеризацию – она позволяет бесплатно контролировать ключевые показатели здоровья.

