

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,
- нездоровое питание,
- низкая физическая активность,
- высокое потребление алкоголя,
- повышенный уровень артериального давления,
- повышенный уровень холестерина в крови,
- ожирение.



Очевидно, что **самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ** является соблюдение 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 ч.л. без верха);
- ✓ увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций);
- ✓ увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
- ✓ снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);
- ✓ ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и сладости);
- ✓ не курить;
- ✓ отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;
- ✓ быть физически активным: взрослые люди должны уделять не менее 150 мин в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 мин в неделю занятиям высокой интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 мин.

Следование этим правилам позволит существенно снизить риск возникновения ХНИЗ и повысить качество жизни!

По материалам портала «Takzdorovo.ru».