

**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 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

Важно знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).

Необходимо регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

Питайтесь правильно питаться:

- ✓ ограничить потребление соли (до 5г/сутки - 1 чайная ложка без верха); увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5порций);
- ✓ 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, желателен жирных сортов);
- ✓ ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости). Откажитесь от вредных привычек.

Физическая активность должна быть регулярной и соответствовать состоянию и возрасту:

- ✓ 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;
- ✓ 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; необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).

Если Вы будете относиться внимательнее к своему здоровью, стараться укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию, то вы будете меньше беспокоиться о хронических неинфекционных заболеваниях.

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!