

4 Умение противостоять стрессам

- Научитесь избавляться от внутреннего напряжения. Не допускайте интенсивных и продолжительных стрессов.
- Высыпайтесь. Важен полноценный сон. Организуйте время правильно, распределив время труда и отдыха.
- Контролируйте свои эмоции. Мыслите позитивно.
- Ставьте перед собой значимые и достижимые цели.
- Занимайтесь любимым делом.
- Проводите время с близкими людьми.

Важнейшую роль в профилактике ХНИЗ играет контроль за состоянием здоровья — для этого регулярно проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.

Во время профилактических мероприятий выполняются скрининги, выявляются факторы риска, оценивается их уровень и для каждого пациента даются индивидуальные рекомендации.

Если заболевание уже выявлено, коррекция образа жизни также важна, потому что помогает снизить количество и дозировку принимаемых лекарственных препаратов, предотвратить развитие осложнений, а также улучшить качество жизни и ее продолжительность.

**ПОМНИТЕ! ЛЮБОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ
ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!**



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни «ТАК ЗДОРОВО»
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



2023 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Хронические неинфекционные заболевания и их профилактика



Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) — это болезни, характеризующиеся длительным течением, которые являются результатом воздействия комбинации:

- генетических;
- физиологических;
- поведенческих;
- экологических факторов риска.

Опасность этих заболеваний:

- возникают незаметно;
- неуклонно прогрессируют;
- являются неизлечимыми.

Именно эта группа заболеваний является причиной **более 70 %** случаев инвалидности и смертности населения, из которых **40 %** предотвратимы.

К хроническим неинфекционным заболеваниям относятся четыре большие группы болезней



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

ЧТО ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Одной четкой причины, приводящей к развитию этих заболеваний, нет. Но **доказана взаимосвязь между возникновением ХНИЗ и влиянием на человека группы факторов риска** — потенциально опасных для здоровья условий, которые могут привести к заболеванию. Их можно разделить на две категории.

1 Факторы риска, на которые МЫ ПОВЛИЯТЬ НЕ МОЖЕМ



2 Факторы риска, на которые МЫ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ



ПРОФИЛАКТИКА ХНИЗ

1 Отказ от вредных привычек — курения и употребления алкоголя.

2 Соблюдение принципов рационального питания:

- ежедневно потребляйте не менее 5 порций или 400–500 г овощей и фруктов;
- отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна и бобовым для обеспечения организма клетчаткой;
- выбирайте продукты с пониженным содержанием насыщенных жиров (постное красное мясо, птицу, молочные продукты), включите в рацион еду с ненасыщенными жирами (рыбу, растительные масла, семечки), старайтесь исключить пищу, содержащую трансжиры (фастфуд, выпечка, снеки);
- ограничьте потребление продуктов, содержащих большое количество простых углеводов (сахар, сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и другие сладости) до <10 % от общей калорийности рациона;
- ограничьте потребление соли до 5 г/сутки.

3 Физическая активность должна быть регулярной и соответствовать состоянию здоровья и возрасту:

- ограничивайте время, проводимое в положении сидя или лежа, замените его на физическую активность любой интенсивности, даже это принесет пользу здоровью;
- уделяйте не менее 150 минут в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности, что соответствует ходьбе в быстром темпе в течение 30 минут ежедневно, или не менее 75 минут в неделю аэробной физической активности высокой интенсивности (бег трусцой, плавание, лыжи или езда на велосипеде в быстром темпе, прыжки на скакалке, аэробика).