Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) – основная причина инвалидности и преждевременной смертности россиян. На их долю приходится 70% всех случаев смерти.

ХНИЗ — это продолжительные болезни, развивающиеся под влиянием генетических, физиологических, поведенческих факторов и экологии. Это болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, заболевания органов дыхания и сахарный диабет.

**Факторы риска:**

- курение,

- нерациональное питание,

- низкая физическая активность,

- потребление алкоголя,

- высокое артериальное давление,

- повышенный уровень холестерина в крови,

- ожирение.

 **Цифры здоровья - профилактика заболеваний**

1.Соблюдение принципов здорового питания;

2.Повышение физической активности;

3.Отказ от вредных привычек.

Важнейшую роль в профилактике играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профосмотров и диспансеризации.

Рекомендуется знать свои «цифры здоровья» (уровень холестерина и глюкозы в крови, уровень артериального давления, индекс массы тела, окружность талии).

 **Здоровое питание – важная составляющая профилактики**

Врачи для профилактики заболеваний сердца и сосудов, снижения риска возникновения диабета и злокачественных новообразований рекомендуют питаться сбалансированно.

Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха).

Есть больше фруктов и овощей (не менее 400-500 граммов в день - 5 порций).

Есть продукты из цельного зерна и отказаться от фастфуда и трансжиров.

Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки, рыба не менее 2 раз в неделю).

Важно ограничить потребление сладостей, газировки и сахара.

 **Физическая активность поможет сохранить здоровье**

 Физическая активность – важная составляющая профилактики неинфекционных заболеваний: болезней сердца и сосудов, диабета и ожирения.

 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.

 Необходимо чередовать анаэробные (силовые тренировки) и аэробные нагрузки (велосипед, танцы, аэробика, плавание, катание на лыжах и коньках, бег).

 Аэробные нагрузки должны выполняться 5-7 раз в неделю, а силовые 2-3 раза в неделю.

  **Отказ от вредных привычек продлевает жизнь**

 Важной мерой профилактики неинфекционных заболеваний является отказ от курения и алкоголя.

 Злоупотребление спиртным и сигаретами — причина заболеваний сердца и сосудов, проблем с репродуктивной системой и памятью.

 Алкоголь провоцирует гипертонические кризы и приступы аритмии, инсульты и инфаркты. Страдают печень и головной мозг, человек становится слабее, у него появляется одышка, снижаются память и когнитивные функции. Спиртное негативно влияет на нервную систему, угнетая ее.

 Важно помнить, что с курением ассоциирован риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезней органов дыхания. Курение во время беременности вызывает нарушения развития плода и повышает риск невынашивания.

 Минздрав напоминает, что безопасный дозы алкоголя не существует, как и не существует безопасного для здоровья курения – кальяны и электронные сигареты так же вредны, как и табак.

 Отказавшись от курения и алкоголя, вы делаете большой вклад в собственное здоровье и продлеваете свою жизнь.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК