

## **20 - 26 января 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:
    - 1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);
    - 2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);
    - 3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
    - 4) 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, желателен жирных сортов);

5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости).

4. Не курить;

5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;

6. Быть физически активным:

1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;

2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;

3) 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;

4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5 - 7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).