

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) — в чем их опасность.

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:

1. сердечно-сосудистой системы,
2. злокачественные новообразования,
3. болезни органов дыхания,
4. остеопороз
5. сахарный диабет.

У этих болезней нет причины, но есть общие факторы риска для возникновения и прогрессирования заболеваний. 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные факторы риска: курение, сахарный диабет, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, семейный анамнез, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, избыточная масса тела: ИМТ выше 25, объем талии выше 88 см (жен) и 94 см (муж) (ожирение по типу «яблока»).

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 ХНИЗ:

1. Измените свое отношение к здоровью
2. Начните реализацию плана изменения поведения!
3. Узнайте свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);
4. Поверьте в важность отказа от табака, повышения физической активности, нормализации массы тела, снижение уровня холестерина крови и его атерогенных фракций
5. Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;
6. Измените отношение к питанию:
7. Ограничьте потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);
8. Увеличьте потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);
9. Увеличьте потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
10. Снизьте потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами и рыба не менее 2 раз в неделю, желателен жирных сортов;
11. Ограничьте потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).
12. Бросьте курить или не начинайте;
13. Откажитесь от потребления спиртных напитков;
14. Станьте физически более 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) Длительность 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).

Как избавиться от лишних килограммов после праздников?



Вводите постепенно физическую нагрузку



- Обзаведитесь гантелями и регулярно выполняйте несложные комплексы дома;
- Если есть возможность, посещайте тренажерный зал;
- Не забывайте по пользе йоги, плавания и даже обычной ходьбы пешком



Разгрузочный день



На выходных устройте себе разгрузочный день, но ни в коем случае не «голодный»

- **Выбирайте** нежирный творог, мясо с овощами или гречкой;



- Рацион калорийностью не более 1500 ккал в день **поможет организму максимально комфортно перестроиться** от новогодних застолий к сбалансированному питанию

Больше двигайтесь



- После работы немного прогуляйтесь, сходите с друзьями на каток или покатайтесь на лыжах;



- В течение дня вставайте на 10 мин, чтобы сделать простой комплекс из упражнений, который поможет разгрузить шею, спину и поясницу

Вернитесь к своему привычному рациону, восстановите режим сна и питания



- Ужинайте не позднее чем за 2 часа до сна;
- Тратьте больше энергии, чем потребляете;
- В идеале одновременно повысьте физическую активность и уменьшите количество потребляемых ежедневно калорий



Восстановите свой «водный» режим



Вода благотворно влияет на обмен веществ и помогает справляться с приступами аппетита, когда мы принимаем жажду за голод



Если вам резко захотелось есть — попробуйте выпить стакан воды.
В сутки человек должен употреблять 30 мл жидкости на 1 кг веса

Здоровый сон



Во время сна наш организм вырабатывает два важнейших для похудения гормона:

Грелин отвечает за контроль над аппетитом;
Лептин регулирует чувство насыщения

Недосып считается одним из лучших «друзей» **переедания**. Невыспавшийся человек ощущает упадок сил и пытается компенсировать его с помощью еды



Белок – это основа качественного сброса веса



Белок надолго сохраняет чувство сытости и помогает не «сорваться» на вредные перекусы

Следует обратить внимание и на клетчатку. Она улучшает работу кишечника и отлично насыщает

Основные источники клетчатки — овощи, бобовые, нешлифованные крупы и зелень



Здоровые цифры здорового человека



140/90

давление ниже 140/90 мм.рт.ст.



5

общий холестерин ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



6

глюкоза ниже 6 ммоль/л



102 и 88

окружность талии менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



500

грамм фруктов и овощей

или



5

порций в день



19-25

оптимальный индекс массы тела



30

минут умеренной физической активности

или



10000

шагов в день

Это должен знать каждый!

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГИЦЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

К.К. Тиссо

Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы. Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими мы хотим быть?»



ВОДОРОД, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – ВСЕ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЮТ **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

МНОГИЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ НЕ ТАК УЖ ТРУДНО. **НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ**

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правильно подобранные, спланированные, физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

- УЛУЧШАЮТ**
функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают работоспособность, уменьшают нервозность и агрессию.
- УВЕЛИЧИВАЮТ**
объем резервности организма и снижают риск развития хронических заболеваний.
- СТИМУЛИРУЮТ**
обменные процессы, способствуют нормализации массы тела.
- ПОДНИМАЮТ**
настроение, снижают тревожность и проявления депрессии (привлекая внимание, эффективность физических упражнений выше, чем от приема лекарственных препаратов).
- СТАБИЛИЗИРУЮТ**
осанку, улучшают подвижность суставов и балансируют опору на суставы, обеспечивая целостность аппарата в целом.
- ПОДДЕРЖИВАЮТ**
мышцы в тонусе, уменьшают объем жировой ткани, повышают уверенность в себе.
- ПОМОГАЮТ**
избегать отрицательных эмоций, справиться с повседневным стрессом, снизить агрессию, раздражительность, способствуют релаксации.



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ.

ПОВЫШАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ

ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ.



СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЕМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, возникающие при занятиях физической культурой, схожи с теми ощущениями, которые люди могут испытать от употребления алкоголя, сигарет и наркотиков, с той лишь разницей, что эффекты, получаемые от физических упражнений, намного интенсивней и не сопровождаются причинением вреда своему здоровью, а напротив, укрепляют его.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!





до **5** МЛН случаев смертей в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически

более **80**% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ – ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

5 ИДЕЙ ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА НА 100 ККАЛ



Яйцо вареное (вкрутую), небольшой огурец



Йогурт – 130 г (баночка), клубника (свежая или замороженная) – 40 г (3-5 штук)



Курага – 15 г (~3 штуки), миндаль – 10 г (~6-7 орешков)



Банан – 60 г (~половина банана), фундук – 8 г (~4-5 целых орехов)



Кефир 2,5% – 200 мл (1 стакан)



РАСХОД ККАЛ ЗА 30 МИН



350 ккал
Подъем по лестнице



200 ккал
Танцы под любимую музыку



151 ккал
Зарядка



109 ккал
Пешая прогулка



100 ккал
Уборка дома

