

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, желательно 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).



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

НАЧНИТЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ!

Внезапный инфаркт или инсульт
могут случиться в любой момент.

Будьте начеку!



#ТЫ
СИЛЬНЕЕ
КАНСЕРУ
УТВЕРЖДАЕТ!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ ВМЕСТЕ!

- считаем калории
- определяем необходимый уровень физической активности
- питаемся вкусно и полезно
- эффективно тренируемся





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Представьте, как здорово будет избавиться от этой вредной привычки, сколько денег вы сэкономите, не покупая ежедневно сигареты, и на сколько вы сможете продлить себе здоровую и активную жизнь!



5 шагов к отказу от курения
на портале Takzdorovo.ru!





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Употребление алкоголя даже в малых количествах увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения, а также приводит к росту насилия, травматизма и дорожно-транспортных происшествий.

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

Оцените свои риски!



ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ОГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва



ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



СИТУАЦИЯ В МИРЕ:

Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всем мире.

50%

населения Европы умирает от заболеваний сердца и сосудов, 22% населения умирает от рака, 3% — от туберкулеза, 2% — от диабета, от СПИДА — 0,7%.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ:

Почти 10 млн страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.

56%

населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, 12,4% населения умирает от рака, 13,2% — от туберкулеза, 4,1% — от заболеваний органов дыхания, 4% — от заболеваний органов пищеварения.

Обследование на выявление ИБС* позволяет предотвратить развитие заболевания

ЭТО ВАЖНО!

Шаг 1

Выявить чье такое ИБС?

СВОЕВРЕМЕННОЕ выявление и профилактика ишемической болезни сердца позволяют предотвратить заболевание, увеличить продолжительность и улучшить качество жизни.



Все сердечно-сосудистые заболевания делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и в первую очередь — ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Мы привыкли думать о том, что ишемическая болезнь сердца — это старческая и 1-й болезни в списке смертей людей в мире. У 30% больных ИБС заболевание имеет скрытый характер, который не проявляется никакими симптомами. Однако болезнь прогрессирует, и в конечном итоге приводит к инфаркту миокарда или к внезапной смерти.

Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.

Шаг 2

Зачем нужно обследоваться?

В странах, где с 1970 г. началась активная работа по первичной профилактике, сердечно-сосудистая заболеваемость существенно уменьшилась в течение последних 20 лет. Так, в США, Канаде с 1970-х годов смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась на 50%, в Японии — на 40%, в Великобритании — на 30%, в Швеции — на 20%, в Финляндии — на 10%.



Шаг 3

Какие бывают факторы риска?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой не только опасное заболевание, но и серьезную социальную проблему, так как она является одной из основных причин инвалидности и смертности. В настоящее время в мире наблюдается тенденция к увеличению заболеваемости ИБС, что связано с ростом продолжительности жизни, изменением образа жизни, питания, физической активности и т.д.

- СЕРДЦЕ** (структурные и функциональные изменения):
 - увеличение массы миокарда, гипертрофия левого желудочка, нарушение функции левого желудочка, нарушение ритма сердца, нарушение проводимости сердца.
- КРОВЯНОСНАБЖЕНИЕ** (структурные и функциональные изменения):
 - атеросклероз, атеросклероз коронарных артерий, атеросклероз артерий, атеросклероз вен, атеросклероз сосудов головного мозга, атеросклероз сосудов органов брюшной полости, атеросклероз сосудов органов таза.
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ** (структурные и функциональные изменения):
 - возраст, пол, наследственность, наличие заболеваний ИБС у родственников, наличие заболеваний ИБС у близких родственников.

Шаг 4

Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

- ПРОФИЛАКТИКА** (структурные и функциональные изменения):
 - регулярное обследование, регулярное лечение, регулярное наблюдение, регулярное изменение образа жизни.
- ЛЕЧЕНИЕ** (структурные и функциональные изменения):
 - регулярное обследование, регулярное лечение, регулярное наблюдение, регулярное изменение образа жизни.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ как быть здоровым
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дайте шанс здоровой Москве только так!





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!