Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

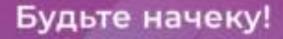
Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.

- Согласно определению BO3, XHИ3 это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.
- К основным типам XHИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.
- 50% вклада в развитие XHИЗ 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 XHИЗ 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).



НАЧНИТЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ!

Внезапный инфаркт или инсульт могут случиться в любой момент.







ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ

BMECTE!

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







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 жизны!



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

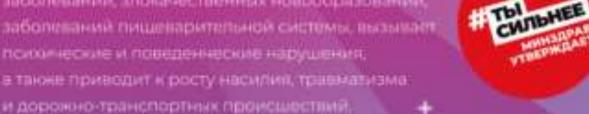






БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Употребление алкоголя даже в малых количествах увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, элокачественных новробразовании, заболиваний пишеваритильной системы, вызычает поизмеские и поведеннеские нарушения, в также приводит к росту насилия, травматизма-





ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ





ФЕДЕРАЯБНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ огбу гниц Профилактической медицины Ми≋здрава России, Москва



ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



СИТУАЦИЯ В МИРЕ:

Сердечно-сосудистые заболевания продстав-ляют особую проблему для жизни пюдей во всём мире.

50% каселения Европы умирает от заболеваний сердца и сосудов, 22% изселения умирает от роке, 3% — от прави, 2% — от филбе ma. om CTMRA - 0.7%

СИТУАЦИЯ В РОССИИ:

страдают сердеч сосудистыми заболеваниями. Смертичесть от ятих зиболеваний у мужнин в возрасте да 65 лет в 3 раза выше, чем у меницин.

56% HACE PROCESSE PROCESSE умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, 12,4% носеления умирает 4. У% - ат забраеманий органов дыхамих. 4% — от заболеваний органов пищемрения

Обследование на выявление ИБС* позволяет предотвратить развитие заболевания

. Шаг 7/4



Все сердечно-согдарствіе таболивання делятся на заболевання сердах, арге-рані я вик. Ташаную віоколость представ-лянт заболевання сердца, и в первую очередь — вызнамнятих болетнь сердця (ИБС), такаж ментню она является основюй причиной смертности

Обследования больных для выналения иштимисской болезни сердца позволяет установить группы пиц, нуждающихся в ан тивных профилактических мероприятиях.



В. странях, гдо с 1970 г. начилась вотны-нах работа по первачена прафилактиве, сърденно-создатата ваботавшимость с дастиванно ризованиясь в течения послед-ню 20 лет. т. с. с.155. базаце споме браносую с бабилетте въержей, ба пасамента бълга браносую





Для того чтобы избенить воз и развитии ИБС, необходима:

ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОВРАЗ ЖИЗНИ.

Опрояти медицинское обследование.









140/90 давление ниже 140/90 мм.рт.ст.



5 общий холестерин ниже 5 ммоль/л



Сигарет



глюкоза ниже 6 ммоль/л



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



500 грамм фруктов и овощей



5 порций в день

или



19-25 оптимальный индекс массы тела



30 или минут умеренной физической активности



10000 шагов в день

Это должен знать каждый!