



Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения РФ.

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, а также 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;
4. Не курить;
5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;

6. Быть физически активным.

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики | profilaktica.ru

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЗНАЙ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ:

- ХОЛЕСТЕРИН
- АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
- ГЛЮКОЗА
- ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
- ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

8 800 200 0 200
ТАКЗДОРОВО.РУ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДСМОТРЫ - ОСНОВА РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ХНИЗ

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ - ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Служба здоровья

Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

- Физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Чистота и закаливание
- Борьба с лишним весом
- Хорошее настроение
- Здоровое питание
- Профилактика заболеваний
- Здоровый сон

