Все ссылки в документе кликабельны.
16-22 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,
нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное 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 цифры, 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:
• Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха);
• Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5
порций);
• Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для
обеспечения организма клетчаткой;
• Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления
трансжиров. 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);

Все ссылки в документе кликабельны.
• Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар
(сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).
4. Не курить;
5. Отказаться от потребления спиртных напитков;
6. Быть физически активным:
• Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям
средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой
интенсивности;
• Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
• 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;
• Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки
- 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю)