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)