# 20 – 26 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);

- 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).



# ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА




**140/90**
давление ниже 140/90 мм.рт.ст



**5,0**
общий холестерин ниже 5,0 ммоль/л



**102 и 88**
окружность талии менее 102 см у мужчин, менее 88 см у женщин



**19-25**
оптимальный индекс массы тела



**10 000**
шагов в день



**6,0**
глюкоза ниже 6,0 ммоль/л

Служба здоровья



**0**
сигарет



**500**
грамм фруктов и овощей

# 3. Правильно питайтесь

- **ограничьте** потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха)
- **увеличьте** потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 г в день)
- **добавьте** в рацион продукты из цельного зерна, бобовых
- **снизьте** потребление насыщенных жиров, откажитесь от трансжиров
- **ограничьте** потребление продуктов, содержащих добавленный сахар





