

Хронические неинфекционные заболевания, и их профилактика

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 результатов 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:

Поведенческие:

1. курение
2. нерациональное питание
3. низкая физическая активность
4. избыточное потребление алкоголя

Биологические:

5. повышенный уровень артериального давления
6. повышенный уровень холестерина в крови
7. ожирение

Очевидно, что самый действенный метод профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, расширение физической активности и отказ от вредных привычек. Здоровье можно сохранить, если 1) знать, как это сделать, 2) стремиться к этому самому и увлечь своим примером остальных, 3) иметь условия.

Важнейшая роль в профилактике заболеваний играет контроль за здоровьем, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Основные рекомендации, которые можно дать относительно профилактики заболеваний:

- Знать свои цифры, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии)
- Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию
- Вести здоровый образ жизни:

Правильно питаться:

- 1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха)
 - избегать досаливание пищи, потребления соленых продуктов, уменьшить использование поваренной соли при приготовлении пищи;
- 2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 грамм

сырых овощей или фруктов в день - 5 порций) для обеспечения организма клетчаткой, витаминами, минералами, органическими кислотами, фитонцидами и сохранения кислотно-щелочного равновесия;

- 3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
- 4) Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления транс-жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательны жирных сортов). Следует ограничить продукты богатые жирами и холестерином: мозги, печень, почки, сердце, сливочное масло, животные жиры, а также сыр, сметана, майонез, сосиски и колбасы с высоким содержанием жира. Рекомендуется снижение потребления промышленно переработанного жира (транс-жиров): фаст-фуд, чипсы, производственные кондитерские изделия, а также маргарин при приготовлении выпечки;
- 5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).

Не курить:

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);

Отказаться от потребления спиртных напитков.

- Уважаемые жители приглашаем Вас в поликлинику для прохождения профилактических осмотров и диспансеризации. *Позаботьтесь о своем здоровье.*

Главный врач КГБУЗ «Охотская ЦРБ»

И.Н.Кулешов