

## ЧТО ТАКОЕ ХНИЗ?

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.



## ФАКТОРЫ РИСКА

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.



## ПРОФИЛАКТИКА

- 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

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, округлость талии);
2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;
3. Правильно питаться:
  - 1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха);
  - 2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций);
  - 3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
  - 4) 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, желательны жирных сортов);
  - 5) 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:
  - 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).

