

Неделя профилактики хронических неинфекционных заболеваний

С 16 по 22 января 2023 года проходит Неделя профилактики хронических неинфекционных заболеваний.



Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) — это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

ХНИЗ являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения РФ. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 49% являются преждевременными.

К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

Основные факторы риска развития ХНИЗ:

- курение;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;
- избыточное потребление алкоголя;
- повышенный уровень артериального давления;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- ожирение;
- стресс.

Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.

Хорошо известно, что физическая активность ассоциируется со снижением риска ХНИЗ и смертности. Согласно действующим рекомендациям ВОЗ, взрослые люди должны выполнять от 150-ти до 300 минут в

неделю физических нагрузок умеренной интенсивности. Физические тренировки на свежем воздухе очень полезны в любое время года. Несмотря на то, что за окном стало холоднее, тренировки на улице приносят пользу: они помогают укрепить иммунитет, улучшают сон и настроение, кроме того, на свежем морозном воздухе быстрее «сгорают» жировые отложения.

Зима — прекрасное время года и для повышения физической активности ваших детей, сезон раздолья для зимних игр и забав на свежем воздухе. Сколько веселья, радости и удовольствия доставят детям игры в снежки, катание на санках, спуски с ледяных горок, даже просто прогулки по зимнему лесу всей семьёй принесут здоровье и незабываемые впечатления.

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 показатели, 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-х раз в неделю, желателен жирных сортов);
 - ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и другие сладости).
4. Не курить.
5. Отказаться от потребления спиртных напитков.
6. Быть физически активным:
 - взрослые люди должны уделять не менее 150-ти минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75-ти минут в неделю занятиям высокой интенсивности;
 - каждое занятие должно продолжаться не менее 10-ти минут;
 - увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150-ти 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).