

Неделя профилактики неинфекционных заболеваний



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



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



К ХНИЗ относятся:



- болезни системы кровообращения
- злокачественные новообразования
- болезни органов дыхания
- сахарный диабет



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Факторы риска развития ХНИЗ



- курение
- ожирение
- нездоровое питание
- низкая физическая активность
- высокое потребление алкоголя
- повышенный уровень холестерина в крови
- повышенный уровень артериального давления



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Как предотвратить возникновение ХНИЗ?

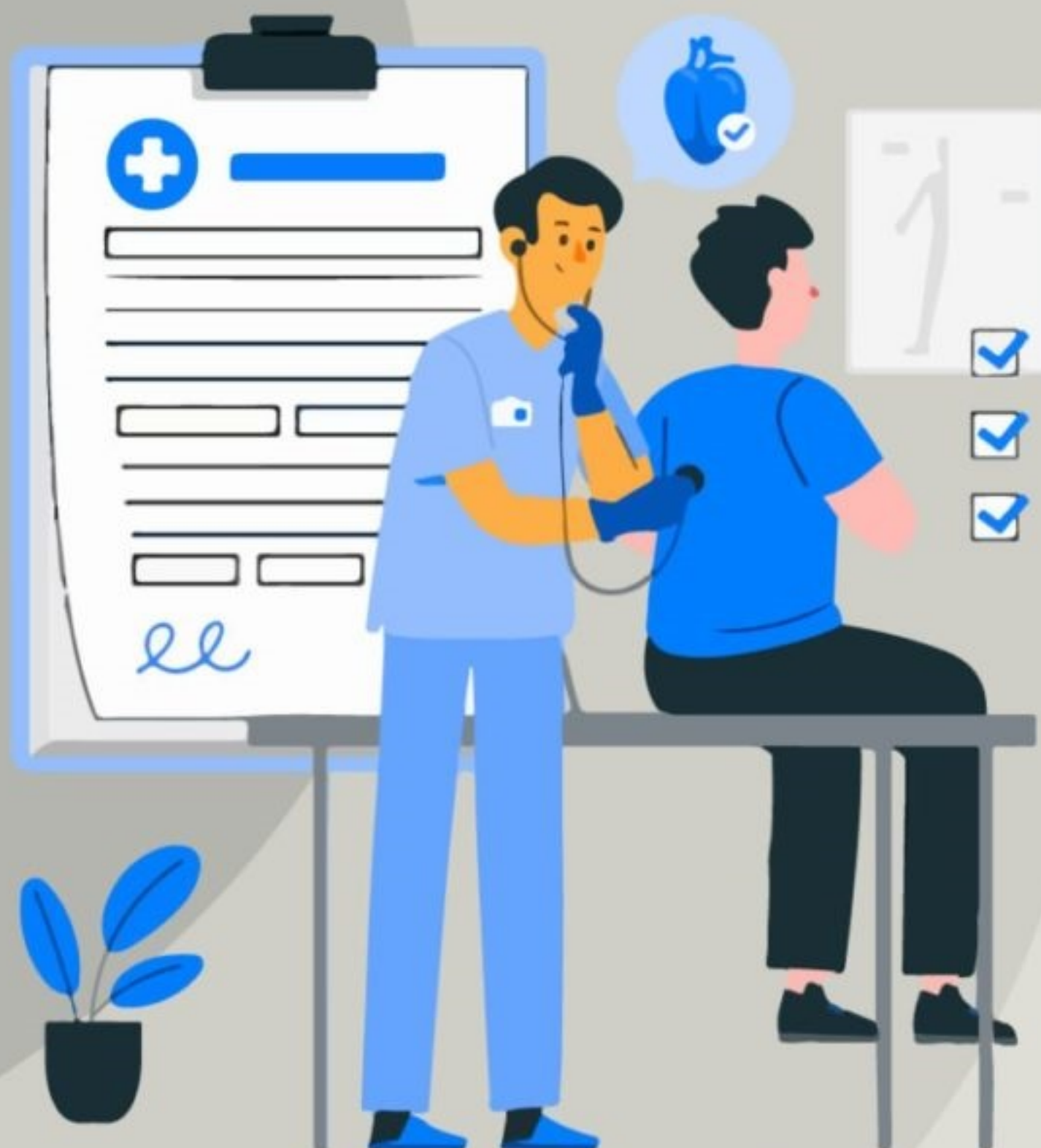


- Придерживайтесь принципов здорового питания.
- Повысьте свою физическую активность.
- Откажитесь от вредных привычек.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию



В 18-39 лет профосмотр можно пройти ежегодно, а диспансеризацию 1 раз в 3 года. В 40 лет и старше диспансеризация проводится ежегодно.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Правильно питайтесь



- Ограничьте потребление соли — не более 1 чайной ложки (5 грамм) без верха в день.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



• Увеличьте потребление фруктов и овощей — не менее 400—500 г в день.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



• Увеличьте потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



• Потребляйте достаточное количество растительных масел (20—30 г/сутки) и рыбу не менее 2 раз в неделю.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



• Ограничьте потребление продуктов, содержащих много сахара.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Соблюдайте питьевой режим



Старайтесь выпивать 100-200 мл жидкости
каждый час.



8 800 200 0 200
TAKZOROV.RU



**Суточная потребность взрослого человека в воде
равна 30 г на 1 кг массы тела.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



При отклонениях в состоянии здоровья (например, при заболеваниях почек) норма потребления воды может меняться — проконсультируйтесь с врачом.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Пейте больше жидкости при физических нагрузках, в условиях жаркого климата.

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



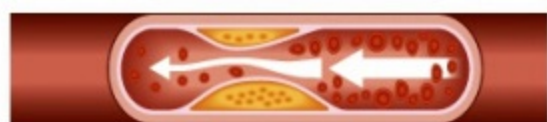
Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертензия



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

РИСК

Сердечно-сосудистых
Онкологических
Бронхолегочных
заболеваний
Сахарного диабета

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск

Возраст

Пол

У мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

7 ФАКТОРОВ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

1

КУРЕНИЕ

2

НЕРА-
ЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

3

НИЗКАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

7

ОЖИРЕНИЕ

6

ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА

5

ПОВЫШЕННОЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ

4

АЛКОГОЛЬ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

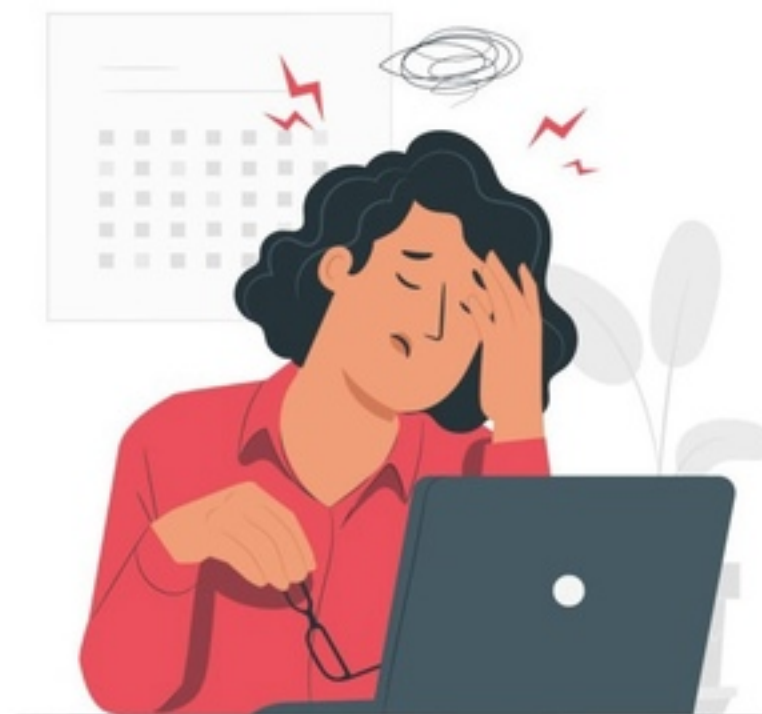




Меры профилактики неинфекционных заболеваний



Здоровое
рациональное питание



Снижение
уровня стресса



Регулярное измерение давления,
пульса, уровня сахара и
холестерина в крови



Регулярные
обследования



Отказ от вредных
привычек



Снижение веса
(при его избытке)



Регулярная и соответствующая
состоянию и возрасту физическая
активность

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



29 января 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме
«Вопросы терапевту»

ответит:

Ильдарова Элеонора Алисейрановна
заведующая отделением медицинской
профилактики
поликлиники взрослых № 4
ОГБУЗ «Городская больница
г. Костромы»

8-800-450-0303

