****

**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.

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 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). #дниздоровьяволочек