Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) — в чем их опасность.

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 сердечно-сосудистой системы, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания, остеопороз и сахарный диабет.

У этих болезней нет причины, но есть общие факторы риска для возникновения и прогрессирования заболеваний. 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные факторы риска: курение, сахарный диабет, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, семейный анамнез, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, избыточная масса тела: ИМТ выше 25, объем талии выше 88 см (жен) и 94 см (муж) (ожирение по типу «яблока»).

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 ХНИЗ:

* Измените свое отношение к здоровью
* Начните реализацию плана изменения поведения!
* Узнайте свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);
* Поверьте в важность отказа от табака, повышения физической активности, нормализации массы тела, снижение уровня холестерина крови и его атерогенных фракций
* Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;
* Измените отношение к питанию:
1. Ограничьте потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);
2. Увеличьте потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);
3. Увеличьте потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
4. Снизьте потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами и рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов;
5. Ограничьте потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).
* Бросьте курить или не начинайте;
* Откажитесь от потребления спиртных напитков;
* Станьте физически более 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) Длительность 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).

  <https://vk.com/public214334416?w=wall-214334416_348>

