

С 15 – 21 января Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения в Российской Федерации.

В мире на долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев - умирает ежегодно 41 миллион человек, более 40% смертей - преждевременные. В структуре смертности от хронических неинфекционных заболеваний наибольшая доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, от которых каждый год умирает 17,9 миллионов человек. За ними следуют онкологические заболевания (9 млн. случаев), респираторные заболевания (3,9 млн. случаев) и сахарный диабет (1,6 млн. случаев).

Согласно определению ВОЗ, хронические неинфекционные болезни – это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

К основным типам этих заболеваний относятся: болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания, сахарный диабет.

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.

Поэтому для профилактики этих болезней необходимо начать ответственно относиться к своему здоровью. Самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек. Каждому человеку важно не только вести здоровый образ жизни (ЗОЖ), но и проводить мониторинг собственного состояния здоровья, регулярно проходить диспансеризацию или профилактические осмотры.

Необходимым элементом здорового образа жизни любого человека является рациональный режим труда и отдыха. Полноценный сон должен составлять не менее 7-8 часов в сутки. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма.

Немаловажным для профилактики ХНИЗ является рациональное питание. Медики советуют употреблять как можно меньше трансжирных кислот и поваренной соли, рекомендуют ежедневно употреблять в пищу не менее 400 граммов овощей и фруктов, не забывая о клетчатке. Специалисты также советуют сократить, а лучше полностью отказаться от употребления алкогольных напитков. Если существует предрасположенность к сахарному диабету 2 типа необходимо снизить потребление количества углеводов (по максимуму постараться уменьшить количество сахара в блюдах), а также жиров.

Что касается необходимости физических упражнений для здоровья, то их польза для организма человека известна еще с давних времен. И в настоящее время специалисты, занимающиеся здоровым образом жизни, советуют избегать малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. Рекомендуемая норма 75 минут физической активности высокой интенсивности в неделю, либо 150 минут физической активности средней интенсивности в неделю, либо 10000 шагов в день.

Сейчас в моде – ответственное отношение к своему здоровью, которое включает регулярное прохождение профилактических осмотров и диспансеризации вне зависимости от самочувствия. Даже если человек считает себя здоровым, во время диспансеризации можно выявить хронические неинфекционные заболевания на ранней стадии, лечение которых в данный период наиболее эффективно, а также выявить факторы риска развития серьезных неинфекционных заболеваний и вовремя их скорректировать путем изменения образа жизни.

Основные рекомендации для профилактики хронических неинфекционных заболеваний:

1. Каждый человек должен знать свои цифры, 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 горки);
 - увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день);
 - 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 желателно жирных сортов не менее 2 раз в неделю);

- ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и другие сладости).

4. Отказаться от курения.

5. Отказаться от потребления спиртных напитков.

6. Быть физически активным.

Если Вы будете относиться внимательнее к своему здоровью, стараться укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию, то, вероятнее всего, сможете предотвратить хронические неинфекционные заболевания.

Относитесь к своему организму внимательно и бережно, соблюдайте рекомендации лечащего врача и будьте здоровы!