

## **Неделя профилактики неинфекционных заболеваний**

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) представляют собой серьезную угрозу для здоровья населения России, являясь главной причиной инвалидизации и преждевременной гибели. Около 70% всех смертей в стране обусловлены ХНИЗ, причем более 40% из них происходят раньше положенного срока.

Поговорим о том, какие болезни входят в эту категорию, каковы факторы их возникновения, как распознать первые признаки и симптомы, чтобы вовремя обратиться за медицинской помощью, и о способах предупреждения развития неинфекционных заболеваний.

### **- Какие заболевания относят к группе неинфекционных?**

- Неинфекционные заболевания – это болезни, которые не передаются от человека человеку, имеют длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессируют.

К группе неинфекционных заболеваний относятся болезни системы кровообращения, артериальная гипертензия, стенокардия и нарушения ритма сердца, хроническая сердечная недостаточность, инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, хронические заболевания органов дыхания (хронический необструктивный бронхит, бронхиальная астма, кистозный фиброз, эмфизема и саркоидоз легких, хроническая пневмония), онкологические новообразования, эндокринные заболевания, в частности, сахарный диабет и многие другие.

### **- Каковы причины неинфекционных заболеваний?**

- Неинфекционные заболевания могут быть вызваны врожденной предрасположенностью, однако чаще причиной их развития является образ жизни человека. Наиболее частые факторы, вызывающие развитие неинфекционных заболеваний: низкая физическая активность, нерациональное питание и связанная с ним избыточная масса тела, повышенный уровень глюкозы крови, дислипидемия (дисбаланс триглицеридов и липопротеинов в крови), активное или пассивное курение, пагубное потребление алкоголя, частые стрессы, повышенное артериальное давление.

### **- Какие внешние признаки и симптомы «маркируют» развитие неинфекционного заболевания?**

- На развитие болезни могут указывать повышенное артериальное давление, учащение пульса, головные боли, боли в области сердца за грудиной, одышка в покое, при подъеме по лестнице и других физических нагрузках, отечность лица, шеи, рук и ног, слабость и быстрая утомляемость,

повышение или снижение веса без объективных причин, снижение остроты зрения, появление «мушек» перед глазами, острые боли в ногах (в том числе в состоянии покоя, по ночам), онемение рук, тяжесть в ногах, судороги, «перемежающаяся» хромота (боль в мышцах при ходьбе), бледный оттенок кожи стоп и пальцев на ногах, ощущение, что конечность мерзнет при нормальной температуре воздуха. Менее характерные признаки, которые также могут указывать на развитие неинфекционного заболевания: избыточное выпадение волос, головокружение, появление пятен и кругов под глазами, трещин на пятках, коже пальцев, в межпальцевых промежутках, язвы на коже.

**- Как предотвратить развитие неинфекционных заболеваний?**

- Поскольку основные факторы риска развития неинфекционных заболеваний связаны с особенностями образа жизни человека, то для того, чтобы предотвратить их, нужно вести здоровый образ жизни.

**- Какие основные рекомендации для профилактики заболеваний Вы можете дать?**

- Прежде всего, знать свои показатели, характеризующие здоровье – уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии.

Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

Правильно питаться – ограничить потребление соли до 5 г/сутки, увеличить потребление фруктов и овощей не менее 400–500 гр. в день, увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой, снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел до 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 и сладости.

Не курить.

Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков.

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.