

С 16 по 22 января — Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

Минздрав России с 16 по 22 января проводит Неделю профилактики неинфекционных заболеваний. Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) – основная причина инвалидности и преждевременной смертности россиян. ХНИЗ — это продолжительные болезни, развивающиеся под влиянием генетических, физиологических, поведенческих факторов и экологии. Это болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, заболевания органов дыхания и сахарный диабет.

Факторы риска развития ХНИЗ:

- курение;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность,
- употребление алкоголя;
- высокое артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- ожирение.

Методы профилактики ХНИЗ

1. Соблюдение принципов здорового питания. Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки — 1 чайная ложка без верха). Есть больше фруктов и овощей (не менее 400-500 граммов в день — 5 порций). Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки, рыба не менее 2 раз в неделю). Есть продукты из цельного зерна и отказаться от фастфуда и трансжиров. Важно ограничить потребление сладостей, газировки и сахара.

2. Повышение физической активности. Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям физической активностью средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. Необходимо чередовать анаэробные (силовые тренировки) и аэробные нагрузки (велосипед, танцы, аэробика, плавание, катание на лыжах и коньках, бег). Аэробные нагрузки должны выполняться 5-7 раз в неделю, а силовые 2-3 раза в неделю.

3. Отказ от вредных привычек (курения и употребления алкоголя). Злоупотребление спиртными напитками и табакокурение входят в число причин развития заболеваний сердца и сосудов, проблем с репродуктивной системой и памятью. Алкоголь провоцирует развитие гипертонической болезни, аритмии, инсультов и инфарктов. С курением ассоциирован риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезней органов дыхания. Курение во время беременности вызывает нарушения развития плода и повышает риск преждевременных родов. Минздрав напоминает, что безопасной дозы алкоголя не существует, как и не существует безопасного для здоровья курения – кальяны и электронные сигареты так же вредны, как и табак.