

Основные рекомендации для профилактики заболеваний

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 системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарной диабет.

50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.

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, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
- снизить потребление насыщенных жиров. 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 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).

Ссылка на Портал «TAKZDOROVO.RU»:

<https://www.takzdorovo.ru/> - «Заболевания» - «Неинфекционные заболевания».