

## 16-22 января – Неделя профилактики неинфекционных 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 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.

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 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 верха);
  - Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций);
  - 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 не менее 2 раз в неделю, желателен жирных сортов);

- Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).
- 4. Не курить;
- 5. Отказаться от потребления спиртных напитков;
- 6. 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).

### **Дополнительные материалы для использования в работе**

**Тематические веб-страницы на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»  
profilaktika.tomsk.ru:**

- [17 ноября – Международный день отказа от курения](#)
- [11 октября – Всемирный день борьбы с ожирением](#)
- [11 сентября – Всероссийский день трезвости](#)
- [2 июня – День здорового питания и отказа от излишеств в еде](#)
- [31 мая – Всемирный день без табака](#)
- [17 мая – Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией](#)
- [13 августа – День физкультурника](#)

**Статьи на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»:**

- [Мифы о холестерине](#)
- [Советы по отказу от курения](#)
- [Табакокурение и психическое здоровье](#)
- [Капля в море](#)
- [Активный отдых для всей семьи](#)
- [Как стресс влияет на сердце](#)
- [Лечебная физкультура при остеоартрозе](#)
- [Психологические рекомендации для родственников больных наркоманией](#)
- [Влияние наркотиков на здоровье человека](#)
- [Диета для снижения холестерина](#)

- [Как победить переедание](#)
- [Правильное питание не означает отказ от сладостей!](#)
- [Экологически чистые продукты: что это такое и где это найти](#)
- [Карта питания России: Томская область](#)
- [О пользе морепродуктов](#)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

**Информационные материалы ([скачать материалы](#)):**

- Листовка «Мифы об алкоголе»
- Листовка «Скажи алкоголю нет»
- Листовка «Ты сильнее алкогольной зависимости»
- Листовка «Распознавание потребления наркотиков»
- Листовка «Не попадись на крючок»
- Листовка «Схема действий после измерения роста и веса»
- Листовка «Диета для снижения холестерина»
- Листовка «Холестерин»
- Листовка «Принципы здорового питания»
- Листовка «Польза овощей и фруктов»
- Листовка «Жиры: польза или вред»
- Листовка «Избыточная масса тела»
- Листовка «5 шагов бросить курить»
- Листовка «Пассивное курение»
- Листовка «Скажи курению нет»
- Листовка «Зачем нужна соль»
- Листовка «Методы профилактики артериальной гипертензии»
- Листовка «Польза регулярной физической активности»
- Брошюра «Здоровое питание»
- Брошюра «Как защитить ребенка от табакокурения»
- Буклет «Любая доза алкоголя – опасно»
- Буклет «Факты об алкоголе»
- Буклет «Контролируйте свою массу тела»
- Буклет «Бросаю курить – самостоятельно»
- Буклет «Беременность и курение»
- Буклет «Что мешает бросить курить»

- Буклет «Я не курю и это здорово»
- Буклет «Держи свое давление под контролем»
- Плакат «Зарядка для глаз»
- Плакат «Факторы риска НИЗ»
- Плакат «Как сохранить здоровье мозга»

**Лекции, презентации ([скачать материалы](#)):**

- «Здоровый образ жизни: рекомендации ВОЗ»
- «Влияние табакокурения на организм человека»
- «Диеты и рациональное питание»
- «Как уберечь ребенка от потребления наркотиков»
- «Твоя жизнь – твой выбор»
- «Консультирование населения по вопросам питания и физической активности в простой и доступной форме» для медицинских работников

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

- [Организация питания детей дошкольного возраста вне детского дошкольного учреждения](#)
- [Вред альтернативных способов курения](#)
- [Профилактика употребления алкогольных напитков в подростковом возрасте](#)
- [Влияние физической активности на здоровье человека](#)
- [Здоровое питание для всей семьи](#)
- [Правильное питание для улучшения когнитивных функций](#)
- [Первичная и вторичная профилактика артериальной гипертензии](#)
- [Как помочь ребенку преодолеть стресс](#)
- [Диспансеризация: что важно знать](#)
- [Здоровое питание. Серия 1](#)
- [Здоровое питание. Серия 2](#)
- [Здоровое питание. Серия 3](#)
- [Здоровое питание. Серия 4](#)
- [Здоровое питание. Серия 5](#)
- [Здоровое питание. Серия 6](#)
- [Здоровое питание. Серия 7](#)
- [Здоровое питание. Серия 8](#)

**Информацию подготовила:**

- врач по медицинской профилактике отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ общественного здоровья ОГБУЗ «ЦОЗиМП»  
Мадина Кыдырбаевна Шаттыкова