

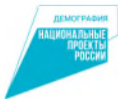


ОГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

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.

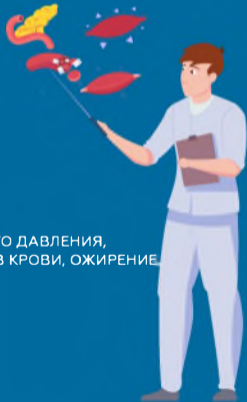


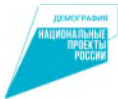


ФГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

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.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

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.





СГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

## 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, 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, желательно 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:

1. Взрослые люди должны уделять не менее **150 минут** в неделю занятиям средней интенсивности или не менее **75 минут** в неделю занятиям высокой интенсивности;

2. Каждое занятие должно продолжаться не менее **10 минут**;

3. 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;

4. Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки  
(аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).

