**Профилактика неинфекционных заболеваний**

Хронические неинфекционные заболевания – хронические заболевания, которые как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

К наиболее распространенным неинфекционным патологиям относятся:

* Болезни сердца и сосудов
* Заболевания дыхательных путей
* Сахарный диабет
* Злокачественные новообразования

50% вклада в развитие хронических неинфекционных заболеваний 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 хронических неинфекционных заболеваний 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:

* Важно знать свои показатели, характеризующие  здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).
* Необходимо регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.
* Важно 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).
* Откажитесь от вредных привычек.
* Физическая активность должна быть регулярной и соответствовать
состоянию и возрасту:
	+ 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).

Если Вы будете относиться внимательнее к своему здоровью, стараться укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию, то вы будете меньше беспокоиться о хронических неинфекционных заболеваниях.

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!