

ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) — это болезни, характеризующиеся длительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, поведенческих и экологических факторов риска

ОПАСНОСТЬ ХНИЗ



ВОЗНИКАЮТ
НЕЗАМЕТНО



НЕУКЛОННО
ПРОГРЕССИРУЮТ



РАЗВИВАЮТСЯ
ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ



ЯВЛЯЮТСЯ
НЕИЗЛЕЧИМЫМИ

Эта группа заболеваний
является причиной
смертности населения
практически в

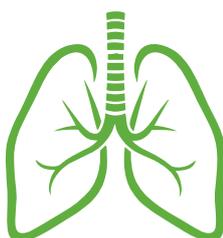
70%
случаев

К ХРОНИЧЕСКИМ НЕИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ОТНОСЯТСЯ

болезни системы
кровообращения



болезни
органов дыхания



злокачественные
новообразования



сахарный
диабет 2 типа



Что приводит к развитию ХНИЗ?

Одной четкой причины, приводящей к развитию этих заболеваний, нет

Но доказана взаимосвязь между возникновением ХНИЗ и влиянием на человека группы факторов риска — потенциально опасных для здоровья условий, которые могут привести к заболеванию. Их можно разделить на две категории — немодифицируемые и модифицируемые

Немодифицируемые факторы риска — те, на которые МЫ ПОВЛИЯТЬ НЕ МОЖЕМ



ПОЛ



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



ВОЗРАСТ



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Модифицируемые факторы риска — те, на которые МЫ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ



нерациональное питание



низкая физическая активность



хронический стресс



курение



злоупотребление алкоголем



избыточный вес:
индекс массы тела $\geq 25,0$ кг/м²
окружность талии:
у мужчин ≥ 94 см, у женщин ≥ 80 см



уровень глюкозы
в венозной плазме
 $\geq 6,1$ ммоль/л



уровень общего
холестерина крови
 $\geq 5,0$ ммоль/л



уровень
артериального
давления
 $\geq 140/90$ мм рт. ст.

Предупредить развитие ХНИЗ можно, повлияв на модифицируемые факторы риска

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ПИТАНИЕ — ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ АСПЕКТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ОТ НЕГО ЗАВИСИТ НОРМАЛЬНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА. НАУЧНО ДОКАЗАНА СВЯЗ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ И РАЗВИТИЕМ ОСНОВНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

1 **Питайтесь регулярно, желательно в одно и то же время, 4–5 раз в день:** завтрак, перекус, обед, перекус, ужин

2 **Употребляйте ежедневно не менее 400 грамм разнообразных овощей и фруктов, не считая картофеля,** для этого разделите количество суточной нормы на 4–5 частей и добавляйте по 1–2 порции в каждый основной прием пищи

3 **Уменьшите потребление добавленных сахаров:**
 - используйте для утоления жажды бескалорийные напитки — питьевая вода, кофе и чай без молока и сахара;
 - замените сладости на свежие фрукты и овощи

4 **Выбирайте полезные белковые продукты:**
 - рыбу;
 - птицу;
 - нежирное красное мясо;
 - бобовые

5 **Снизьте общее потребление жиров, для этого:**
 - обрезайте видимый жир с мяса;
 - готовьте пищу на пару или варите;
 - употребляйте в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров;
 - избегайте продуктов, которые содержат трансжиры: колбас, печенья, вафель и прочих;
 - замените сливочное масло на нерафинированные растительные масла — льняное, оливковое, рапсовое, кукурузное и подсолнечное

6 **Ешьте цельнозерновые крупы:** кукурузу, просо, овес, пшеницу, неочищенный рис и другие

7 **Употребляйте менее 5 грамм соли в день:**
 - уберите со стола солонку;
 - не досаливайте готовые блюда;
 - замените соль ароматными приправами или специями — укроп, чеснок, лавровый лист;
 - старайтесь не употреблять консервированные, соленые, копченые продукты или значительно ограничьте их количество



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



**ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ РЕКОМЕНДУЕТ В НЕДЕЛЮ
НЕ МЕНЕЕ 150 МИНУТ РЕГУЛЯРНОЙ АЭРОБНОЙ
УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ИЛИ 75 МИНУТ ИНТЕНСИВНОЙ ИЛИ ИХ СОЧЕТАНИЕ**

Регулярными являются занятия не реже 3 раз в неделю

Аэробная физическая нагрузка

Это все виды аэробики, ходьба, в том числе спортивная, танцы, велопрогулки или занятия на велотренажере, катание на лыжах, коньках и роликах, плавание, бег

Умеренная

Это уровень нагрузки, при котором возникает ощущение тепла и легкой одышки, но не появляется потоотделение.

При этом частота сердечных сокращений повышается **до 50–70 %** от максимальной

Интенсивная

При интенсивной нагрузке значительно повышается частота сердечных сокращений, появляется потоотделение.

При этом частота сердечных сокращений повышается **более 70 %** от максимальной

Рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений, то есть самое большое количество ударов в минуту, которое сердце способно безопасно совершать при максимальной нагрузке, можно по формуле:

$$\text{Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС)} = 220 - \text{ВОЗРАСТ}$$

Нагрузка будет эффективной, если значение пульса находится в необходимом диапазоне

Ограничивайте время, проводимое в положении сидя или лежа. Замените его на физическую активность любой интенсивности, даже это принесет пользу здоровью. Выбирайте занятие, которое вам нравится. Это может быть любой вид физической нагрузки

возраст (лет)	МЧСС	пульс при умеренной физической активности — 50-70 % от МЧСС (уд./мин.)
30	190	105-133
40	180	99-126
50	170	94-119
60	160	88-112
70	150	83-105
80	140	77-98

Самой доступной, оптимальной и простой физической активностью, которая помогает сохранить здоровье, является **ЕЖЕДНЕВНАЯ ХОДЬБА В БЫСТРОМ ТЕМПЕ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУЧАСА**

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



**КУРЯЩИМ СЧИТАЕТСЯ ЧЕЛОВЕК,
КОТОРЫЙ ВЫКУРИВАЕТ
ОДНУ И БОЛЕЕ СИГАРЕТЫ В ДЕНЬ**

СОВЕТЫ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

- 1** Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- 2** Проанализируйте предыдущий опыт, если вы уже пытались бросить курить
- 3** Наметьте для себя дату отказа от курения
- 4** Незадолго до запланированной даты перестаньте курить в местах, где вы проводите много времени, например, на работе, дома, в машине

- 5** Расскажите друзьям и близким о своем намерении и попросите вас поддержать
- 6** Если в вашем окружении есть другие курильщики, попросите их не брать сигареты в вашем присутствии
- 7** Воздержитесь от употребления алкоголя — он способствует усилению тяги к сигаретам
- 8** Избегайте ситуаций, провоцирующих курение: стресса, посещений компаний, где многие курят

При попытке бросить курить у людей со сформированной зависимостью возникает абстинентный период с неустойчивостью настроения, бессонницей и нарушением внимания

Сложнее всего справиться с тягой к курению первые 3 недели после отказа

Однако если решение отказаться от табака осознанное, человеку легче противостоять искушению. Избегайте мыслей, что это не осуществимо. Будьте уверены в себе!

Если самостоятельно не удастся отказаться от употребления никотиносодержащей продукции — обратитесь за помощью к специалистам Кировского областного наркологического диспансера.

**Адрес: город Киров, Студенческий проезд, дом 7.
Телефон круглосуточной «горячей» линии: (8332) 45-53-70**

ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



**ЛЮБОЕ КОЛИЧЕСТВО ЭТАНОЛА
ОКАЗЫВАЮТ ТОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ
НА ВСЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ**

БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

СОВЕТЫ ПО ОТКАЗУ ОТ АЛКОГОЛЯ

1 Решите для себя «Я отказываюсь от употребления алкоголя», запишите причины, по которым это необходимо сделать на листе бумаги. Каждый день просматривайте этот список, проговаривая вслух или про себя. Список можно редактировать, меняя порядок причин или добавляя новые

2 Оцените, сколько вы на самом деле пьете. Вы можете использовать календарь, чек-лист или любой другой инструмент, чтобы понять, сколько алкоголя и как часто вы употребляете

3 Составьте план по уменьшению употребления спиртных напитков. Начните не с полного отказа, а с сокращения объемов — за раз и в общем

4 Увеличивайте сроки воздержания от алкоголя: «сухая» неделя, месяц, квартал

5 Больше двигайтесь — физическая активность уменьшает стресс

6 Уберите алкоголь из дома, чтобы избавиться от соблазна и избегайте провоцирующих факторов, например, пьющих компаний

7 Научитесь говорить «нет». Найдите слова, которые помогут вам вежливо, но твердо отказаться от предложения выпить

8 Держите в уме причину — помните, для чего вы отказываетесь от алкоголя. Замечайте позитивные изменения

Если вы нарушили свой план, просто вернитесь к нему.

Успех зависит от того, как вы реагируете на неудачи и препятствия, которые возникают у вас на пути

Если самостоятельно не удастся отказаться от употребления алкоголя — обратитесь за помощью к специалистам

Кировского областного наркологического диспансера.

Адрес: город Киров, Студенческий проезд, дом 7.

Телефон круглосуточной «горячей» линии: (8332) 45-53-70

УМЕНИЕ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ



В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА НЕВОЗМОЖНО, НО ЕСТЬ РЯД МЕТОДОВ ЕГО РЕГУЛЯЦИИ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?

1

Ведите здоровый образ жизни:
 - соблюдайте принципы рационального питания;
 - откажитесь от вредных привычек (курения и злоупотребления алкоголем);
 - занимайтесь физической активностью

2

Соблюдайте режим работы и отдыха.
 Для поддержания здоровья важен непрерывный сон продолжительностью 7–8 часов

3

Регулируйте свои эмоции:
 - избегайте вспышек негативных эмоциональных состояний;
 - не переживайте по мелочам;
 - мыслите позитивно;
 - дозируйте негативную информацию из внешней среды

4

Ставьте перед собой значимые и достижимые цели

5

Заведите «Дневник стресса». Проанализируйте:
 - что стало причиной стресса;
 - какие эмоции и чувства вы испытывали;
 - как действовали;
 - что вам помогает справиться со стрессом.
 Это поможет понять и при необходимости сформировать новое поведение в неприятных ситуациях

6

Научитесь избавляться от внутреннего напряжения. Для этого используйте разные техники: дыхательную гимнастику, мышечные упражнения, арт-терапию

7

Найдите хобби — оно поможет справиться со стрессом

8

Старайтесь проводить время с близкими людьми, которые выслушают и поддержат вас

Если самостоятельно справиться со стрессом не удастся — обратитесь за помощью к специалистам
 КОГБУЗ «Центр психиатрии и психического здоровья имени академика В. М. Бехтерева»
 психотерапевтическое и поликлиническое отделения

**Телефон доверия для лиц, находящихся в острой кризисной ситуации:
 8 800 222 1732 (круглосуточно), звонок бесплатный по России**

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР



ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО
МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА
И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ — ДОСТОВЕРНЫЙ
СПОСОБ СВОЕВРЕМЕННОГО ВЫЯВЛЕНИЯ ХНИЗ
И ФАКТОРОВ РИСКА ИХ РАЗВИТИЯ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

от 18 лет и старше

1 раз в год

в рамках
диспансеризации

диспансерного
наблюдения

в качестве
самостоятельного
мероприятия

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

от 18 до 39 лет

1 раз в 3 года

40 лет и старше

1 раз в год



Годом прохождения диспансеризации считается календарный год,
в котором гражданин достигает соответствующего возраста

В РАМКАХ ЭТИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОВОДИТСЯ
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ВОПРОСАМ

здорового
питания



физической
активности



профилактики
и борьбы со стрессом



отказа от алкоголя
и никотинсодержащей
продукции

