

Факторы риска неинфекционных заболеваний

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ:



Возраст



Наследственность

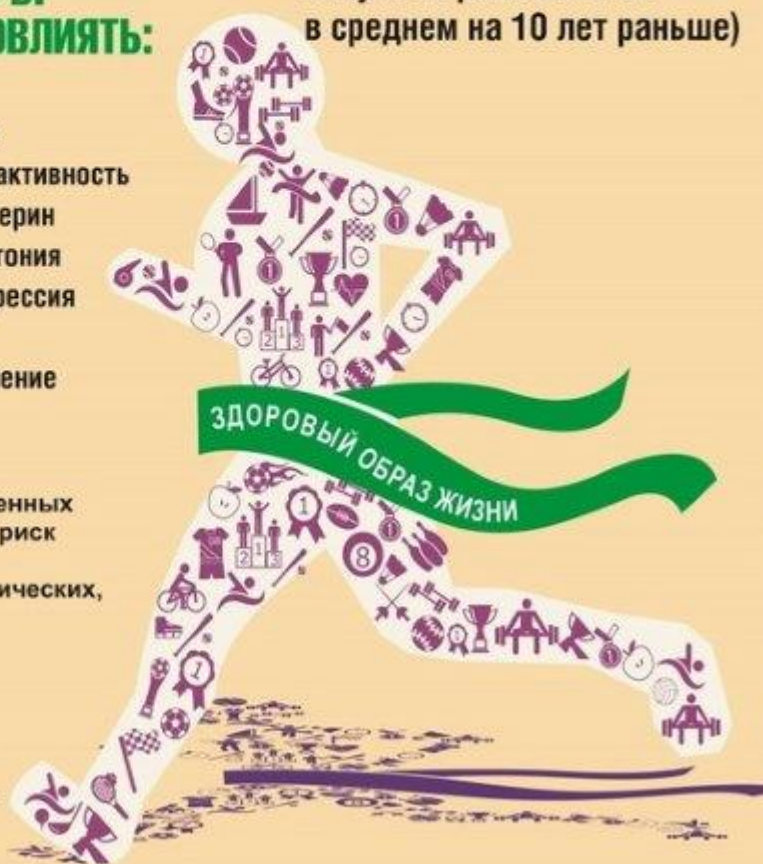


Пол (у мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше)

НА ЭТИ ФАКТОРЫ МЫ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ:

- Курение
- Нездоровое питание
- Низкая физическая активность
- Повышенный холестерин
- Артериальная гипертензия
- Стресс, тревога, депрессия
- Ожирение
- Избыточное потребление алкоголя

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга.



ВАЖНО! Чтобы сохранить здоровье на долгие годы, надо вести здоровый образ жизни!



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



Здоровое
рациональное питание



Снижение веса
(при его избытке)



Регулярная и соответствующая
состоянию и возрасту физическая
активность



Отказ от вредных
привычек



Регулярные
обследования



Снижение
уровня стресса



Регулярное измерение давления,
пульса, уровня сахара и
холестерина в крови

Профилактика неинфекционных заболеваний



Отказ от избыточного употребления соли, сахара, жиров



Отказ от употребления табака



Отказ от чрезмерного употребления алкоголя



Физическая активность, подвижный образ жизни



Контроль артериального давления, уровня сахара в крови



Регулярное прохождение диспансеризации

О рисках развития и мерах профилактики НИЗ можно узнать по телефону горячей линии Минздрава России **8-800-200-0-200** и на сайте **WWW.TAKZDOROVO.RU**. Консультации можно получить круглосуточно, звонки бесплатны для всех регионов России