

ГБУ РД
"Городская
клиническая
больница"

Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

Выпуск 14

21.01.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Профилактика НИЗ	2
Профилактика НИЗ у детей	2
Правильное питание	3
Физическая актив-	3
Чек-лист	4
Контроль веса	4

Обратите внимание:

- Статистика показывает, что 17 миллионов смертей от ХНИЗ происходят до достижения 70-летнего возраста...
- Каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 41 миллион человек, что составляет 74% всех случаев смерти в мире.
- Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации.
- Качественный сон (7-8 часов в сутки) — залог хорошего самочувствия и здоровья.

Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

С 20 по 26 января по инициативе Министерства здравоохранения в России проходит Неделя профилактики неинфекционных заболеваний, которые также называют хроническими заболеваниями.

Хронические неинфекционные заболевания, такие как болезни органов дыхания, системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет и другие являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения.

Самым действенным методом профилактики развития таких заболеваний является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической ак-

тивности, отказ от вредных привычек.

Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

- ограничьте потребление соли до 5 гр. в сутки;
- увеличьте потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой, а также фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день);
- рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 гр. в сутки). Употребляйте рыбу не менее 2 раз в неделю, желативно жирных сортов;
- ограничьте потребление сладких газиро-

ванных напитков и сладостей;

- откажитесь от курения и употребления спиртных напитков;
- будьте физически активны. Уделяйте 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.

Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Берегите себя и будьте здоровы!

Основные факторы риска

50% вклада в развитие хронических неинфекционных заболеваний вносят основные 7 факторов риска:

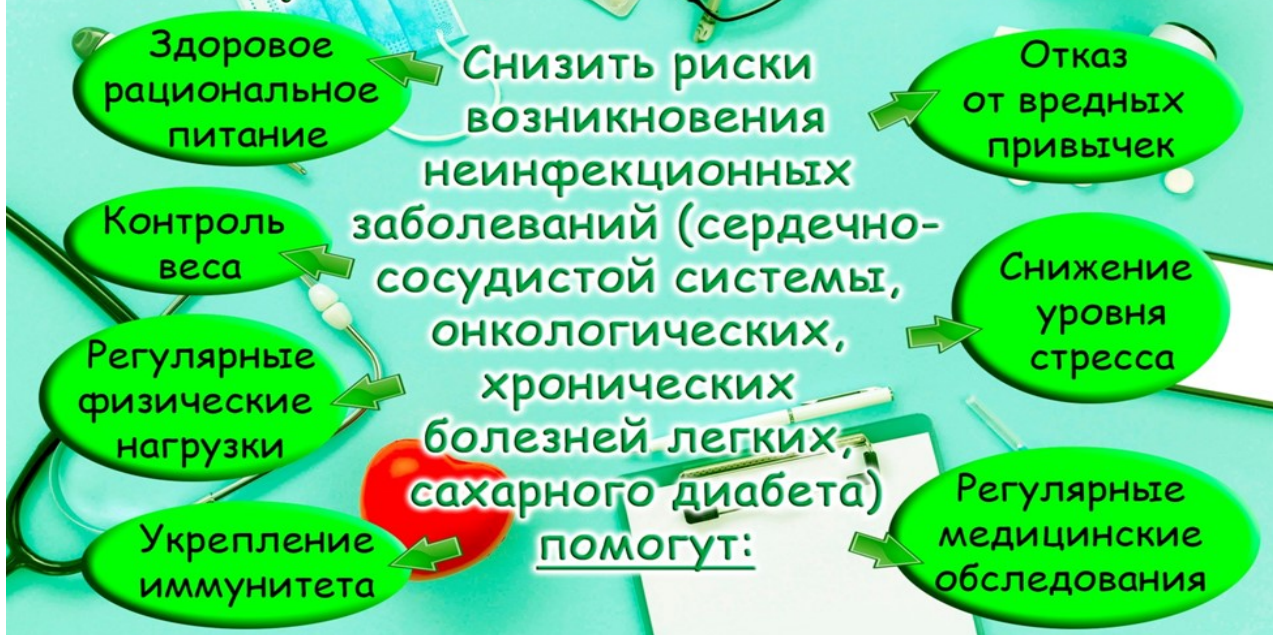
- курение;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;
- потребление алкоголя;
- повышенный

- уровень артериального давления;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- ожирение.





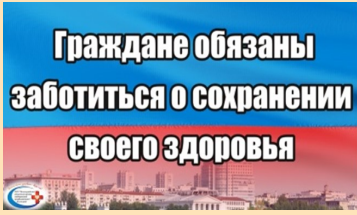
Профилактика неинфекционных заболеваний



Профилактика осложнений неинфекционных заболеваний у детей

Профилактика осложнений неинфекционных заболеваний у детей является одной из наиболее важных задач здравоохранения. С каждым годом число детей, страдающих хроническими заболеваниями, увеличивается, что требует проведения комплексных и эффективных профилактических мер.

Осложнения неинфекционных заболеваний у детей, таких как ожирение, диабет, астма и сердечно-сосудистые заболевания, могут приводить к серьезным последствиям в состоянии



здоровья на протяжении всей жизни и преждевременной смерти. Поэтому ранняя диагностика и профилактика осложнений являются ключевыми стратегиями в сохранении здоровья детей.

Главной жизненной позицией родителей должно стать формирование здорового образа жизни у всей семьи. Ребенку важно не просто заложить принципы здорового образа жизни, но и обучить им. В этом помогут устоявшиеся, автоматические способы поведения – полезные привычки:

Исключить из питания фаст-фуд, газированные и энергетические напитки. Не будете зависимыми. Не добавлять в пищу соль и сахар. Станете наедаться гораздо меньшим количеством еды. Засыпать с легким чувством голода. Сон станет глубже. Отказаться от просмотра телевизора и компьютера за 2 часа до сна. Спать станет комфортно. Не употреблять алкоголь, энергетические напитки и наркотические вещества. Не дать организму постареть раньше времени. Не курить, в том числе и электронные сигареты. Дышать полной грудью.

Здоровый образ жизни

Профилактика неинфекционных заболеваний является важным аспектом здоровья и благополучия каждого человека. Многие из этих заболеваний можно предотвратить или замедлить их прогресс с помощью простых профилактических мер. Ведь основным фактором риска развития является неправильный образ жизни. Для предотвращения возникновения этих заболеваний и их осложнений необходимо вести здоровый образ жизни, включающий в себя регулярные физические упражнения (борьба с гиподинамией), здоровое питание, борьбу с лишней массой тела, отказ от вредных привычек и систематическое профилактическое обследование у врача. Правильное питание играет ключевую роль в профилактике НИЗ. Рацион должен быть богат фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, нежирным мясом, рыбой, орехами и семечками. Обязательное ограничение

потребления соли, жиров и трансжиров, быстрых углеводов. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить сердце и сосуды, улучшить кровообращение и поддерживать нормальный уровень артериального давления.



Правильное питание

- 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)
- Добавить в меню продукты из цельного зерна, орехи, бобовые для обеспечения организма клетчаткой
- Снизить потребление насыщенных жиров. Насыщенные жиры содержатся в мясе (говядине, свинине), сале, молоке, сливочном, пальмовом и кокосовом мас-

лах.

- Рацион должен содержать достаточное количество растительных нерафинированных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами. Также нужно употреблять не менее 2 раз в неделю рыбу, желативно жирных сортов.
- Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, кондитерские изделия).
- Если хочешь удлинить свою жизнь, укороти свои трапезы. (Бенджамин Франклин)

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

140/90
давление ниже 140/90 мм.рт.ст

5,0
общий холестерин ниже 5,0 ммоль/л

102 и 88
окружность талии менее 102 см у мужчин, менее 88 см у женщин

19-25
оптимальный индекс массы тела

10 000
шагов в день

6,0
глюкоза ниже 6,0 ммоль/л

Служба здоровья

0
сигарет

500
грамм фруктов и овощей

Регулярная физическая активность

Для поддержания здоровья рекомендуется уделять не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности либо совершать 10000 шагов в

день. Также в качестве физической активности специалисты рекомендуют прогулки, занятия гим-

настикой, плавание или любые другие доступные упражнения. Что касается необходимости физических упражнений для здоровья, то их польза для организма человека известна еще с давних времен. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.
(Марк Твен)

Диспансеризация и профилактические осмотры

Самое важное, что все вышеупомянутые заболевания можно выявить на ранней стадии, когда у человека еще нет жалоб. А также в ходе диспансеризации и профилактических осмотров можно выявить факторы риска развития НИЗ и своевременно скорректировать образ жизни человека во избежание негативных последствий. Сейчас ответственное отношение к

своему здоровью - в тренде. Необходимо измерять уровень артериального давления, уровень сахара и холестерина в крови, проходить флюорографию. Заболевание, выявленное на ранней стадии, успешно поддается лечению. Если хроническое неинфекционное заболевание выявлено, необходимо регулярное наблюдение у лечащего врача и выполне-

ние всех назначенных рекомендаций.

УБЕДИСЬ, ЧТО ТЫ ЗДОРОВ!

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
 (8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
 (8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
 Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

**ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ
 КЛИНИЧЕСКАЯ
 БОЛЬНИЦА"**

Выпуск подготовлен с
 использованием материалов
 из сети Интернет

Мы в вебе:
<https://gkb05.ru/>



ЧЕК-ЛИСТ

здорового человека

ЧТО МНЕ НУЖНО
 СЕГОДНЯ СДЕЛАТЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

400г. овощей и фруктов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Выпивать достаточно воды в день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прогулка на свежем воздухе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 тысяч шагов в день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 час до сна без гаджетов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отход ко сну в одно время	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7-8 часов сна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Здоровому человеку необходимо регулярно (не чаще одного раза в месяц) **контролировать** артериальное давление и вес

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ МНЕ НУЖНО:

Сходить на профилактический осмотр

Встать на весы

В НОРМЕ ЛИ ВАШ ВЕС? РАСЧЕТ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
40	19,0	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0
45	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3
50	23,8	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5
55	26,2	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8
60	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0
65	30,9	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3
70	33,3	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
75	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
80	38,0	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0
85	40,4	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3
90	42,8	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
95	45,2	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8
100	47,6	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0
105	49,9	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
110	52,3	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5
115	54,7	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
120	57,1	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0
125	59,5	55,6	52,0	48,8	45,9	43,3	40,8	38,6	36,5	34,6	32,9	31,3

ФОРМУЛА РАСЧЕТА ИМТ

ИМТ (кг/м²) =
 масса тела (кг) / рост² (м).

ИМТ ≤ 18,5 кг/м²

Дефицит массы тела.
 Недостаточная масса тела может плохо отразиться как на здоровье в целом, так и на состоянии опорно-двигательного аппарата.

ИМТ от 18,5 кг/м² до 24,9 кг/м²

Нормальная масса тела.
 Продолжайте придерживаться вашего рациона питания и режима физической активности.

ИМТ от 25 кг/м² до 29,9 кг/м²

Избыток массы тела.
 Необходимо снизить вес. Больше двигайтесь и уменьшите калорийность питания.

ИМТ от 30 кг/м² и более

Ожирение.
 Надо как можно скорее нормализовать массу тела. Рекомендуется консультация специалиста.



ЕЩЕ ОДИН ВАЖНЫЙ КРИТЕРИЙ — ОБХВАТ ТАЛИИ

ОБХВАТ ТАЛИИ ≥ 80 см } УКАЗЫВАЕТ НА АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ

ОБХВАТ ТАЛИИ ≥ 94 см } ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АССОЦИИРОВАННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ