

ЗОЖ и профилактики хронических неинфекционных заболеваний

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является ключевым фактором предотвращения развития хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак и хронические респираторные болезни. Вот основные аспекты здорового образа жизни и профилактические меры, способствующие снижению риска ХНИЗ:

Физическая активность:

Регулярная физическая активность помогает поддерживать здоровый вес тела, снижает риск развития диабета второго типа, гипертонии и ишемической болезни сердца. Рекомендуется заниматься физической активностью умеренной интенсивности минимум 150 минут в неделю или интенсивной активности около 75 минут в неделю.

Рекомендации:

Ходьба пешком или использование велосипеда для передвижения.

Занятие спортом, таким как плавание, бег трусцой, аэробика. Использование лестниц вместо лифтов.

Правильное питание:

Рациональное питание оказывает значительное влияние на состояние здоровья человека. Важно употреблять разнообразные продукты, содержащие необходимые витамины и минералы, минимизировать потребление соли, сахара и насыщенных жиров.

Рекомендации:

Увеличьте количество фруктов и овощей в рационе питания.

Ограничивайте употребление переработанных продуктов и фаст-фуда.

Контролируйте размеры порций пищи.

Отказ от курения и алкоголя.

Курение табака значительно увеличивает вероятность развития рака легких, сердечных заболеваний и инсульта. Употребление алкоголя также связано с повышенным риском ряда видов онкологических заболеваний, цирроза печени и инсультов.

Рекомендации:

Полностью откажитесь от курения.

Минимизируйте употребление алкогольных напитков.

Регулярный медицинский осмотр

Своевременное выявление факторов риска ХНИЗ позволит начать профилактику или лечение на ранних стадиях заболевания, увеличивая шансы на успешное выздоровление.

Рекомендации:

Посещайте врача регулярно для прохождения диспансеризации.

Следите за показателями артериального давления, уровнем холестерина и глюкозы крови.

Управление стрессом

Стресс негативно влияет на общее самочувствие организма, повышая уровень кортизола и ухудшая работу иммунной системы. Для снижения стресса важно находить способы расслабления и восстановления эмоционального равновесия.

Рекомендации:

Практикуйте медитации, йогу или другие техники релаксации.

Проводите больше времени на свежем воздухе.

Общайтесь с близкими людьми, друзьями и коллегами.

Соблюдение указанных рекомендаций способно существенно снизить риски развития хронических неинфекционных заболеваний и способствовать поддержанию хорошего самочувствия и долголетию.

СНИЖЕНИЕ
УРОВНЯ
СТРЕССА



РЕГУЛЯРНЫЕ
ОБСЛЕДОВАНИЯ



СТОП
СТРЕСС



ИМТ = $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$

Контроль
своего индекса
массы тела



Измерение
уровня
холестерина



Измерение
уровня
глюкозы



Измерение
артериального
давления

Заметка на каждый день

9  тысяч
шагов

8  часов
сна

7  стаканов
воды

6  минут
медитации

5  фруктов/
овощей

4  перерыва
на отдых

3  приема пищи
и 3 перекуса

2  часа
без телефона
перед сном

1  занятие
спортом

Здоровое питание как профилактика хронических неинфекционных заболеваний



Увеличьте потребление фруктов и овощей



Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки



Ограничьте потребление сахаросодержащих продуктов



Увеличьте потребление продуктов из цельного зерна и бобовых



Ограничьте потребление трансжиров (маргарин, магазинная выпечка)



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