

# Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ)

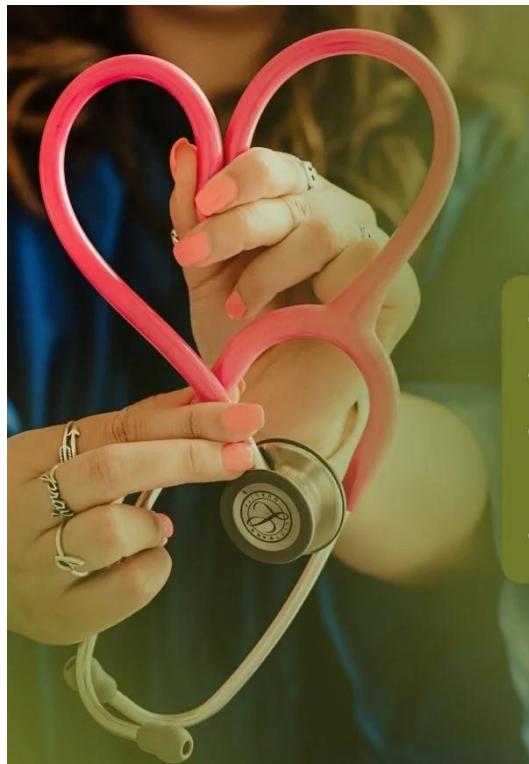


Фото unsplash.com

## НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ХНИЗ)

- Болезни сердца и сосудов
- Онкологические заболевания
- Хронические респираторные заболевания (ХОБЛ, астма и др.)
- Сахарный диабет

Табакокурение, гиподинамия, несбалансированный рацион питания, употребление спиртных напитков – эти неблагоприятные факторы напрямую связаны с вероятностью развития ХНИЗ

### Часть 1.

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) — это группа заболеваний, которые имеют длительное течение и могут приводить к серьёзным последствиям для здоровья. Они возникают в результате воздействия генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на долю ХНИЗ приходится около 70% всех смертей в мире - этим обусловлена их актуальность .

Одними из групп данных заболеваний являются Болезни системы кровообращения (БСК) , которые в структуре летальности населения имеют лидирующие место .

Некоторые меры профилактики БСК:

1.Контроль массы тела. Ожирение создаёт дополнительную нагрузку для сердца и сосудов.

2.Соблюдение диеты. Рекомендуется употреблять продукты, богатые белком (нежирные сорта мяса, рыбы, творог, злаки, бобовые), продукты, содержащие калий (печёный картофель с кожурой, изюм, сардины, палтус, абрикосы, грейпфруты, бананы).

3.Физическая активность. Положительно влияет на функции сердца, липидный профиль, нормализует артериальное давление, снижает массу тела.

4. Отказ от вредных привычек. Злоупотребление алкоголем влечёт за собой снижение сократительной функции миокарда, нарушает кровообращение. Табакокурение приводит к повышению артериального давления, провоцирует тромбообразование, формирование атеросклеротических бляшек, увеличивает риск аритмии.

5. Избегание психоэмоциональных стрессов. Острый стресс сопровождается выбросом адреналина, повышающего нагрузку на сердце, что может привести к инфаркту миокарда.

6. Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации. При самостоятельном обнаружении первых признаков БСК, даже явлениях незначительного дискомфорта здоровья, нужно обязательно обратиться к врачу.

Профилактика БСК включает два направления:

- Первая профилактика. Направлена на предотвращение возникновения БСК у здоровых людей, выявление лиц группы риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и ориентацию населения на здоровый образ жизни
- Вторичная профилактика. Ориентирована на людей, имеющих БСК, и предусматривает комплекс мер, направленных на предупреждение декомпенсации заболевания.