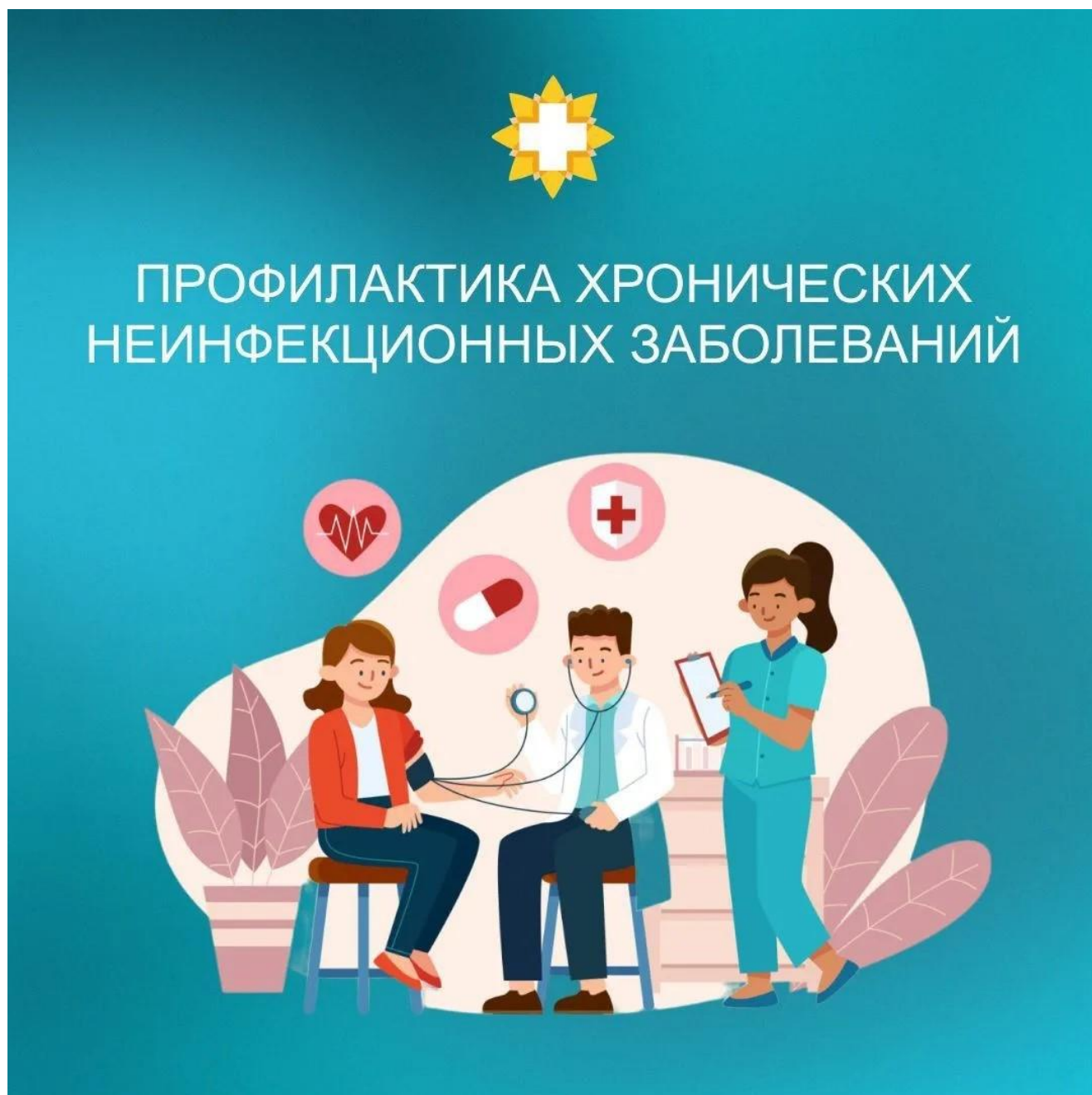


Профилактика хронических неинфекционных заболеваний



Часть 2.

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 .

Другим грозным заболеванием из данной категории является сахарный диабет (СД), который едва ли уступает болезням системы кровообращения в структуре летальных исходов.

Профилактика сахарного диабета включает меры по изменению образа жизни, при необходимости — медикаментозную терапию, а также регулярную диагностику. Особенно внимательно к профилактике следует отнестись лицам из группы риска: людям старше 45 лет, с избыточной массой тела или ожирением, с низкой физической активностью.

Важно не верить рекламе БАД, обещающих «защиту от диабета» или «снижение сахара» — их эффективность и безопасность для этой цели не доказана в серьёзных исследованиях

Что нужно делать для профилактики сахарного диабета:

- Соблюдать рацион с низким содержанием сахаров и насыщенных жиров, богатый овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами, нежирным белком;
- Сократить потребление простых углеводов (сахар, шоколад, сладкие сиропы, фабричные сладости, мучные кулинарные и хлебобулочные изделия, сладкие газированные напитки, фруктовые соки);
- Обогащать рацион сложными углеводами: необработанными крупами, цельнозерновым хлебом, макаронами из твёрдых сортов пшеницы, овощами и зеленью;
- Соблюдать водный баланс — не менее 1,5–2 литра в день, с учётом всех жидких продуктов (вода, чай, кофе, супы и т. д.), но за исключением сладких и газированных напитков;
- Контролировать массу тела — избегать избытка массы тела и ожирения. Снижение массы тела на 5–10% от исходного может улучшить состояние здоровья;
- Быть физически активным — регулярная физическая активность умеренной интенсивности (быстрая ходьба, плавание, велосипед, танцы) длительностью не менее 30 минут в большинство дней недели. Режим физической активности индивидуальный и зависит от общего состояния здоровья, возраста, переносимости, сопутствующих заболеваний;

- Отказаться от вредных привычек — курение и злоупотребление алкоголем значительно повышают риск развития диабета.

Управлять стрессом и здоровым сном — хронический стресс и недосыпание могут негативно влиять на уровень сахара в крови и чувствительность к инсулину.

Людам с факторами риска необходимо ежегодно, независимо от возраста, проводить скрининг сахарного диабета — определение глюкозы плазмы натощак, проведение перорального глюкозотолерантного теста, определение гликированного гемоглобина (HbA1c).

При наличии таких симптомов, как жажда, частое мочеиспускание, потеря веса, необходимо срочно обратиться к врачу.

Берегите себя!