**20.01 – 26.01.25г.**  **Неделя профилактики неинфекционных заболеваний**

Неинфекционные заболевания (НИЗ), также известные как хронические заболевания, как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. Это болезни, не передающиеся от человека человеку и, как правило, медленно прогрессирующие.

**Есть 4 основных типа хронических неинфекционных заболеваний:**- болезни системы кровообращения,
- злокачественные новообразования,
- болезни органов дыхания
- сахарный диабет.

На долю смертей от хронических неинфекционных заболеваний приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.

Развитию ХНИЗ способствуют основные **7 факторов риска:**- вредные привычки (курение, употребление алкоголя);
- нерациональное питание,
- низкая физическая активность,
- повышенный уровень артериального давления,
- повышенный уровень холестерина в крови,
- ожирение.

**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, знание индекса массы тела позволяет быть в курсе происходящего с вашим организмом, понимать риски развития заболеваний и знать, какие действия следует предпринять для их снижения.

Всем известно, что здоровье человека на 60 %. зависит от поведения человека, его образа жизни. Поэтому ответственное отношение к своему здоровью, здоровый образ жизни – профилактика многих неинфекционных заболеваний. Это основа сохранения здоровья всей семьи. Привитие правил здорового образа жизни с детства позволит сохранить здоровье на долгие годы.

Семейный контроль должен в обязательном порядке следить за питанием, достаточной физической нагрузкой, массой тела, исключением вредных привычек, правильным реагированием на стрессы.

Соблюдение этих несложных рекомендаций позволит минимизировать риски развития хронических неинфекционных заболеваний.

**Будьте здоровы!**

**Берегите себя и своих близких!**

 Материал составлен по открытым Интернет-ресурсам