**Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ)**

**являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации**

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

 Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

 К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

**50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска:**

* курение,
* нерациональное питание,
* низкая физическая активность,
* избыточное потребление алкоголя,
* повышенный уровень артериального давления,
* повышенный уровень холестерина в крови,
* ожирение.

 Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.

 **Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.**

 **Основные рекомендации для профилактики заболеваний**

 Важно знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).

 Необходимо регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

 Питайтесь правильно питаться:

* 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);
* увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
* снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);
* ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).

Откажитесь от вредных привычек.

Физическая активность должна быть регулярной и соответствовать

состоянию и возрасту:

* взрослые люди должны уделять 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;
* увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья; необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).

**Если Вы будете относиться внимательнее к своему здоровью,**

**стараться укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию,**

**то вы будете меньше беспокоиться о хронических неинфекционных заболеваниях.**

**Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!**