



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.

По статистике Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от неинфекционных заболеваний умирает более 41 млн. человек в мире. Поэтому профилактике основных причин смертности, а именно сердечно - сосудистых, онкологических заболеваний, заболеванию сахарным диабетом 2 типа, ожирению, хроническим респираторным заболеваниям уделяется пристальное внимание.

К основным типам НИЗ относятся сердечно - сосудистые заболевания (такие, как инфаркт и инсульт), раковые заболевания, хронические респираторные заболевания (такие, как хроническая обструктивная, болезнь легких и астма) и сахарный диабет.

Что же нужно делать, чтобы не допустить возникновения хронических заболеваний? Есть факторы, например, генетические, экология, на которые мы не можем повлиять, но должны сделать все возможное, от нас зависящее.

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.

Питание семьи должно быть полноценным, регулярным, с учетом возраста детей. Ограничить потребление соли взрослым до 5 гр. в сутки, детям – в соответствии с возрастом от 0,5 до 5 гр. В рационе обязательно должны быть овощи и фрукты, нежирные сорта мяса, рыба, молочные и цельнозерновые продукты. Привычка к употреблению правильных, полезных продуктов воспитывается в семье с самого раннего детства. В большинстве случаев именно пищевые пристрастия родителей являются причиной того, что ребенок питается неправильно.

Один из важных моментов – соблюдение питьевого режима, 50 мл чистой питьевой вода на 1 кг массы тела ребенка до 7 лет, старше – 1,5-2,5 литра в сутки в зависимости от физической активности и времени года.

Помните, заболевания очень «любят» пассивных людей. Так что старайтесь больше двигаться, много времени проводить на свежем воздухе, быть активными вместе с детьми, прививая им привычку к физической активности, активному времяпрепровождению. Если планируете пойти в спортивную секцию – проконсультируйтесь с врачом.

Отказ от вредных привычек, вернее даже сказать, недопущение их в свою жизнь – еще один верный шаг на пути к профилактике неинфекционных заболеваний. Взаимосвязь, например, между курением и заболеваниями была выявлена еще в 1964 году. Любой алкоголь в любой дозе – смертельный яд для организма. Показывая детям свой пример независимой от вредных привычек жизни, вы поможете им противостоять соблазну попробовать опасные вещества.

Старайтесь не нервничать, учитесь правильно реагировать на стрессовые ситуации. Нужно ввести за правило регулярно контролировать жизненно важные показатели здоровья, такие, как артериальное давление, частоту пульса, уровень сахара и холестерина в крови, знать индекс массы тела. Проходить регулярные профилактические медицинские осмотры. При возникновении жалоб – обращаться к участковому врачу.

И тогда и вы, и ваши дети проживете долгую и здоровую, активную жизнь.