



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Профилактика неинфекционных заболеваний

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,
 - избыточная масса тела/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**.

Вы можете обратиться в свою поликлинику по месту жительства и пройти профилактический медицинский осмотр или диспансеризацию



**ОКРУЖИ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ
и ХНИЗ БУДУТ НЕ СТРАШНЫ!**