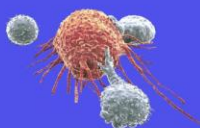


**Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ)
являются основной причиной инвалидности
и преждевременной смертности населения
Российской Федерации**

**ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся
продолжительным течением и являющиеся
результатом воздействия комбинации
генетических, физиологических,
экологических и поведенческих факторов**

К основным типам
хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ)
относятся болезни:



ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ
НОВООБРАЗОВАНИЯ



БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ
КРОВООБРАЩЕНИЯ



САХАРНЫЙ
ДИАБЕТ



БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ

50% вклада в развитие
хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ)
вносят основные 7 факторов риска:

1 повышенный уровень
артериального давления

2 повышенный уровень
холестерина в крови

3 избыточное
потребление алкоголя

4 ожирение

5 нерациональное
питание

6 низкая физическая
активность

7 курение

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

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- 1** Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии)
- 2** Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию
- 3** Правильно питаться
- 4** Не курить
- 5** Отказаться от потребления спиртных напитков
- 6** Быть физически активным