****

**15 – 21 января 2024 год**

**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ 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.**
* **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:**

* 1. **Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);**
1. **Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;**
2. **Правильно питаться:**
	1. **Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха);**
	2. **Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций);**
	3. **Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;**
	4. **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);**
	5. **Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).**
3. **Не курить;**
4. **Отказаться от потребления спиртных напитков;**
5. **Быть физически активным:**
	1. **Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее**

**75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;**

* 1. **Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;**
	2. **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;**

* 1. **Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).**