

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Забота о
себе – путь к
активному
долголетию!**



Что такое НИЗ?

* Неинфекционные заболевания (НИЗ) – хронические болезни, не передающиеся от человека к человеку.

К ним относятся:

- Сердечно-сосудистые заболевания (инсульт, инфаркт)
 - Сахарный диабет 2 типа
 - Хронические заболевания легких (ХОБЛ)
 - Некоторые виды онкологических заболеваний.
- **НИЗ причина 86% преждевременных смертей в РФ (по данным Минздрава).**

Почему важно предотвращать осложнения?

* Сами по себе НИЗ часто развиваются медленно и незаметно, но их осложнения – опасны и необратимы:

- Инсульт - паралич, потеря речи
- Диабет – слепота, ампутации, почечная недостаточность
- Гипертония – сердечная недостаточность
- Курение – рак легких, эмфизема

*! Осложнения снижают качество жизни и требуют дорогостоящего лечения.

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертония



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

РИСК

Сердечно-сосудистых
Онкологических
Бронхолегочных
заболеваний
Сахарного диабета

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск

Возраст

Пол

У мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить

РЕКОМЕНДАЦИИ № 1

- * Измеряйте АД минимум раз в неделю (особенно после 40 лет).

- * Норма систолического (верхнего) давления – 120-129 мм рт.ст.

Диастолического (нижнего) 80-84 мм рт.ст.

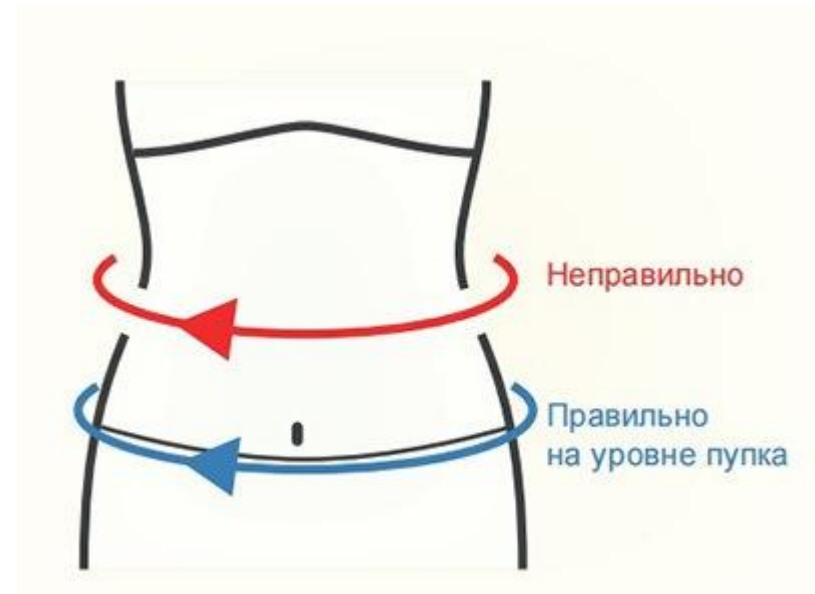
по рекомендациям ВОЗ

При повышенном давлении – обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.

Уменьшите соль в рационе – уже через 2 недели АД снижается!

РЕКОМЕНДАЦИИ № 2

- * Измеряйте окружность талии:
- * Мужчины: > 94 см - риск, > 102 см – высокий риск
- * Женщины: > 80 см – риск, > 88 см – высокий риск
- * Проходите скрининг на диабет раз в три года (чаще при избыточном весе).
- * Ограничьте сладкое, белый хлеб, сладкие напитки.



РЕКОМЕНДАЦИИ № 3

* **Минимум 150 минут умеренной активности в неделю:**

- * Быстрая ходьба
- * Плавание
- * Велосипед
- * Гимнастика дома

Уже 30 минут ходьбы в день снижают риск инсульта на 27%!

РЕКОМЕНДАЦИИ № 4

- * Откажитесь от вредных привычек.



- * После отказа от курения:
- * Через 1 год – риск инфаркта ↓ в 2 раза
- * Через 10 лет – риск рака легких ↓ почти до уровня некурящего

РЕКОМЕНДАЦИИ № 5

- * Проходите диспансеризацию!
- * Бесплатно по ОМС!
- * Проверяют:
 - АД, ИМТ, анализы крови (холестерин, глюкоза)
 - ЭКГ
 - Онко-скрининг
 - Консультация терапевта

Здоровье – не подарок, а результат ежедневного выбора.

- * Вы можете предотвратить инвалидность, сохранить независимость и радоваться жизни в любом возрасте!

Преподаватель филиала ФГБОУ ВО
ЛГМУ им. Свт. Луки Минздрава России
«Антрацитовский медицинский колледж»
Е. В. Минько