

Основные факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний

Наиболее распространенными и коррегируемыми факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний среди взрослого населения являются



Курение



Высокое артериальное давление (АД)



Алкоголизм



Повышенный уровень содержания холестерина в крови (гиперхолестеринемия)



Несбалансированное питание



Низкая физическая активность



Избыточное потребление поваренной соли



Повышенный уровень содержания глюкозы в крови (гипергликемия)



Психосоциальные факторы

Каждый фактор повышает риск развития хронических неинфекционных заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга.

Как снизить риск развития хронических неинфекционных заболеваний



Откажитесь от курения



Следует **ограничить потребление поваренной соли до 5 г в сутки**. Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте овощи и фрукты, откажитесь от консервированных или имеющих солёный вкус продуктов



Нормализуйте массу тела. Каждый лишний килограмм сопровождается повышением АД на 2 мм рт. ст. Важно нормализовать массу тела, о чём судят по величине **индекса массы тела**, который **должен составлять менее 25**. Индекс массы тела определяют по формуле: **масса тела (кг), разделённая на рост, выраженный в метрах и возведённый в квадрат (м²)**.



Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженое). Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Продукты следует готовить на пару, отваривать или запекать.

При приготовлении пищи нужно использовать растительные жиры (оливковое, подсолнечное масло)



Ежедневно **выполняйте физические нагрузки**, по меньшей мере по 20–30 минут в день. Необходимо регулярно выполнять физические упражнения.



Необходимо контролировать уровень АД.

Оптимальное АД 120/80 мм.рт.ст.



Ограничьте употребление алкоголя или откажитесь от его приёма.

Безопасная доза алкоголя в перерасчёте на чистый этиловый спирт составляет менее 25 г для мужчин в сутки (50–60 мл водки, 200–250 мл сухого вина или 500–600 мл пива) и 15 г для женщин (25–30 мл водки, 100–125 мл сухого вина или 250–300 мл пива)



Регулярно, не менее 1 раза в год, проверяйте уровень холестерина и глюкозы крови при прохождении профилактических обследований

Разработано:

Главным внештатным специалистом по медицинской профилактике Департамента здравоохранения г. Москвы Е.В. Прохоренко совместно с ГБУЗ «Центр медицинской профилактики ДЗМ»



Департамент
здравоохранения
города Москвы

www.mosgorzdrav.ru
navigator.mosgorzdrav.ru

