

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

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