

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

К ХРОНИЧЕСКИМ НЕИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- Болезни системы кровообращения;
- Злокачественные новообразования;
- Болезни органов дыхания;
- Сахарный диабет.

Большинство хронических неинфекционных заболеваний имеет прямую связь с модифицируемыми факторами риска - курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



Здоровый образ жизни — правильное питание (употребление большего количества фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов), регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек.



Контроль факторов риска — регулярное медицинское обследование (контроль артериального давления, уровня холестерина и глюкозы в крови), раннее выявление заболеваний (скрининги).



Вакцинация — вакцинация против инфекций, которые могут способствовать развитию ХНИЗ (например, грипп, пневмококковая инфекция).



Соблюдение рекомендаций врача — при наличии хронических заболеваний — строгое следование назначенному лечению, регулярный приём лекарств (например, при гипертонии, диабете).

КАК ВНЕДРИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ БОРЬБЫ С ХНИЗ?

1

Определить цели. Поставить перед собой конкретные и измеримые задачи. Например, вместо «Я хочу больше заниматься спортом» можно сформулировать цель: «Я хочу заниматься спортом три раза в неделю в течение 30 минут каждый раз».

2

Оценить преимущества. Размышлять о том, какие преимущества принесёт формирование новой привычки. Например, отказ от курения может способствовать повышению физической выносливости.

3

Придумать награду. Поощрять себя за здоровые привычки — это придаст мотивацию для выполнения их снова и снова.

4

Искать вдохновение. Искать людей, которые достигли уже успехов в той сфере, к которой хочется стремиться, и получать от них стимул и поддержку.

5

Быть последовательным — стараться выполнять выбранные действия ежедневно или в соответствии с установленным графиком. Постоянство помогает закрепить привычки.

6

Отслеживать прогресс — вести учёт своих достижений, чтобы видеть результаты и сохранять мотивацию. Для этого можно использовать трекеры привычек (бумажные или цифровые) или вести дневник, где записывать свои ощущения и прогресс.

Важно не сдаваться, даже если сначала прогресс кажется незаметным.

Привычки формируются не за один день — исследования показывают, что в среднем на это уходит от 21 до 66 дней, в зависимости от сложности привычки и индивидуальных особенностей.

