

# 12-18 декабря 2022 г. Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах

Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний



## Первичная профилактика хронических неинфекционных заболеваний

Профилактика – основа первичной медико-санитарной помощи

### НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Являются основной причиной смерти населения всего мира: 3 из 5 смертей обусловлены неинфекционными заболеваниями.
- Все ХНИЗ имеют общие факторы риска развития, причем большинство из них поддаются коррекции.

Профилактика неинфекционных заболеваний, в том числе профессиональных, включает:

- 1) профилактику поведенческих факторов риска заболеваний и повышение медицинской грамотности населения путем:
  - пропаганды здорового образа жизни и здорового питания;
  - информирования населения через средства массовой информации, обучающие программы по вопросам профилактики заболеваний;
  - организацию школ здоровья по обучению лиц, страдающих хроническими неинфекционными заболеваниями, необходимым приемам самопомощи;
- 2) мониторинг факторов риска заболеваний прикрепленного населения специалистами первичной медико-санитарной помощи, профессиональных заболеваний работающих - специалистами государственных органов, осуществляющими деятельность в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения;

Мы можем победить неинфекционные заболевания



победив употребление табака, нездоровой пищи и сладких газированных напитков

### Неинфекционные болезни

Это болезни, которыми люди не могут заразиться друг от друга.

- опухоли
- травмы
- ожоги
- сердечно - сосудистые заболевания (инсульт, инфаркт)
- диабет
- ожирение



### Основные причины возникновения НИЗ

Главная причина - несоблюдение норм здорового образа жизни

Среди других причин можно выделить:

- высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс;
- низкую физическую активность;
- нерациональное питание;
- курение, употребление алкоголя и наркотиков.



# Стресс

**Лучшая профилактика возникновения неинфекционных заболеваний:**

- умение управлять своими эмоциями;
- противостоять воздействию сильного стресса;
- выработать в себе эмоциональную устойчивость;
- психологическая уравновешенность в поведении в различных жизненных ситуациях.



**В отличие от других факторов образ жизни зависит только от поведения человека, а значит, 50% вашего здоровья находится в ваших руках, и личное поведение влияет на его состояние.**

**Поэтому усвоение норм здорового образа жизни и формирование своей индивидуальной системы - наиболее надёжный способ профилактики возникновения неинфекционных заболеваний**



## Причины неинфекционных заболеваний

- Повреждения атмосферными явлениями: низкими температурами; перепадами температур, солнечные ожоги ранней весной; засуха, снег, ветер, град.
- Нарушения, вызываемые несоблюдением требований агротехники (неадаптированные виды растений, поливы, удобрение, неподходящее местоположение, качество почвы, посадка, механические повреждения (обрезка, травмирование при пересадке), пестициды, в т.ч. гербициды).

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВИРОВАНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ МЕР ПО БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВИРОВАНИЯ ГРАЖДАН К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УЧАСТИЮ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗВИТИЕ МАССОВОЙ ФИЗИКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВИРОВАНИЯ РАБОДАТЕЛЕЙ К УЧАСТИЮ В ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ

СНИЖЕНИЕ РИСКА ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

МАССОВАЯ ПРОФИЛАКТИКА ФАКТОРОВ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

# Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- Курение
- Нездоровое питание
- Гиподинамия
- Психосоциальный стресс
- Злоупотребление алкоголем
- Низкий социальный и образовательный

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ

- Артериальная гипертензия
- Избыточная масса тела
- Дислипидемия
- Гиперинсулинемия
- Гипергликемия
- Гиперурикемия
- Тромбогенные факторы

## МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА И НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В РОССИИ

В мире	60%	смертельных случаев от неинфекционных заболеваний
В Европе	75%	смертельных случаев от неинфекционных заболеваний
В России	80%	смертельных случаев от неинфекционных заболеваний
1 место	заболевания системы кровообращения	56,1% 1,3 млн. человек
2 место	травмы и отравления	13,2% более 300 тыс. человек
3 место	онкологические болезни	12,4% 287 тыс. человек

4 основных фактора риска влияют на смертность от неинфекционных заболеваний

Факторы риска

Смертность от неинфекционных заболеваний

Совокупное влияние 4-х факторов риска, %

Употребление табака, наркотиков, алкоголя

Высокий уровень стресса

Неправильное питание

Низкая физическая активность



61%

Сердечно-сосудистые заболевания

35%

Новообразования

42%

Болезни органов дыхания

44%

Диабет

## Определение понятий здоровье, болезнь, предболезнь

Согласно ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Принято включать в определение здоровья 3 компонента:

- биологическое здоровье (или же физическое здоровье): совершенство саморегуляции в организме и максимальная адаптация к окружающей среде;
- психическое здоровье: состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Но, в какой-то степени, к психическому здоровью можно отнести и *нравственное здоровье*: систему ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе;
- социальное здоровье: мера социальной активности, трудоспособности, как форма деятельного отношения к миру.

## Семь основные факторы риска для неинфекционных заболеваний:

1. повышенное артериальное давление;
2. курение табака;
3. злоупотребление алкоголем;
4. повышенный уровень холестерина крови;
5. избыточная масса тела ;
6. низкий уровень потребления фруктов и овощей;
7. малоподвижный образ жизни (гиподинамия).

Для сердечно-сосудистых заболеваний **дополнительным фактором риска** является

8. сахарный диабет.

## Изменения в мировом здоровье

**Эпидемиологические:** неинфекционные болезни опережают инфекционные; в развивающихся странах их количество в 2 раза превышает число других болезней

**В стиле жизни:** растет потребление табака и алкоголя, быстро меняются диеты, падает физическая активность, в большинстве стран растет число таких заболеваний как ожирение, диабет, гипертония; при этом серьезной проблемой остается плохое питание и голод во многих странах третьего мира

**Демографические:** население стареет

**Глобализационные:** растет влияние глоб. факторов

Ведущие причины роста неинфекционных заболеваний



Меры профилактики неинфекционных болезней наиболее эффективны в детском и юношеском возрасте. Именно в этот период следует предупреждать возникновение вредных привычек, эмоциональной невыдержанности, формирование установки на пассивный отдых и нерациональное питание. Эти факторы риска во взрослом возрасте практически не поддаются коррекции. Поэтому снизить, а часто и устранить причины и условия возникновения и развития многих неинфекционных заболеваний помогут занятия физической культурой и спортом, двигательная активность, чуткость и внимание к окружающим, разнообразное и умеренное питание, соблюдение режима труда и отдыха.

Профилактика возникновения неинфекционных заболеваний -

- **умение управлять своими эмоциями**
- **противостоять воздействию сильного стресса**
- **выработать в себе эмоциональную устойчивость и психологическую уравновешенность в поведении в различных жизненных ситуациях**

## Задание

Проанализируйте, какие факторы вызывают у вас сильную эмоциональную нагрузку в повседневной жизни. Внесите изменения в свой повседневный образ жизни, чтобы снизить их влияние на ваше состояние и повысить вашу уверенность в своих возможностях.