

16 - 22 января



Неделя профилактики
неинфекционных заболеваний

Профилактика неинфекционных заболеваний включает в себя следующие мероприятия:

- санитарно-гигиеническое просвещение;
- проведение информационно-коммуникационных мероприятий, посвященных ведению ЗОЖ, профилактике НИЗ и употреблению психоактивных веществ;
- выявление нарушений основ ЗОЖ, предпосылок, способствующих развитию неинфекционных патологий (курение, употребление спиртного,
- наркотиков и психотропных препаратов), определение того, насколько они
- опасны для здоровья конкретного больного;
- устранение факторов риска НИЗ, предупреждение их осложнений (направление пациентов на консультации узких специалистов или в специализированные учреждения);
- диспансеризация и ежегодные профосмотры;
- организация диспансерного наблюдения пациентов с диагностированными неинфекционными заболеваниями (в том числе лиц с патологиями сердца и сосудов)

Неинфекционные болезни.



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

- опухоли
- травмы
- ожоги
- сердечно - сосудистые заболе (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.



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

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



Вклад 4 основных факторов риска в смертность от хронических неинфекционных заболеваний

Факторы риска



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	
	заболевания системы кровообращения	56,1% 1,3 млн. человек
	травмы и отравления	13,2% более 300 тыс. человек
	онкологические болезни	12,4% 287 тыс. человек

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

Основные факторы риска диабета

ВОЗРАСТ

Обычно диабетом 2-го типа заболевают после 40 лет, но в последнее время болезнь помолодела

ВЕС

У людей с избыточным весом клетки жировой ткани плохо воспринимают инсулин

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Если родители больны, риск заболевания возрастает

ГИПОДИНАМИЯ

и нездоровое питание приводят к избыточному весу и ожирению

КУРЕНИЕ И СТРЕССЫ

создают дополнительную нагрузку на гормональную систему

ПЛОХАЯ ЭКОЛОГИЯ

2/3 больных диабетом – горожане

Риск осложнений, если не лечить диабет

ИНСУЛЬТ

Риск инсульта повышается в 2,3 раза

ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ

Диабетическая ретинопатия – основная причина потери зрения в трудоспособном возрасте

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Риск развития заболеваний сердца, сердечного приступа, инфаркта выше в 2 раза

ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Каждый третий диабетик имеет хроническую болезнь почек

АМПУТАЦИЯ

Диабет – основная причина ампутаций нижних конечностей

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.



- Артериальная гипертония – **самое распространенное заболевание** среди неинфекционных заболеваний человека
- Треть взрослого населения планеты имеют стойкое повышение АД
- Гипертония приводит к увеличению заболеваемости инфарктами, инсультами, к почечной недостаточности и смертности от них.

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.



**Будьте здоровы!!!
Берегите себя!!!**