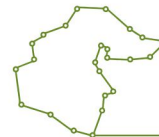




**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) - это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.



К ХРОНИЧЕСКИМ НЕИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ (ХНИЗ) ОТНОСЯТСЯ:



Болезни системы кровообращения



Злокачественные новообразования

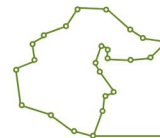


Сахарный диабет



Хронические болезни легких





ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

Биологические факторы риска:

-  Повышенный уровень артериального давления
-  Ожирение
-  Гиперхолестеринемия

Поведенческие факторы риска:

-  Курение
-  Нерациональное питание
-  Риск пагубного потребления алкоголя
-  Низкая физическая активность



*Профилактические медицинские осмотры
и диспансеризация являются важнейшими мерами
раннего выявления хронических неинфекционных
заболеваний и факторов риска их развития.*

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ХНИЗ:

- 1** Измерение артериального давления
- 2** Контроль уровня глюкозы и холестерина крови
- 3** Расчет индекса массы тела и измерение окружности талии
- 4** Флюорография
- 5** Скрининговые исследования согласно возрасту
- 6** Другие обследования по назначению врача

Для прохождения профилактического медицинского осмотра или диспансеризации необходимо обратиться в медицинскую организацию по месту прикрепления. Своевременная диагностика — важный шаг к сохранению здоровья.





ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ХНИЗ:

Контролировать свои показатели, характеризующие здоровье:



Уровень холестерина в крови



Уровень артериального давления



Уровень глюкозы в крови



Индекс массы тела, окружность талии



Отказаться от курения и избегать
пассивного курения



Соблюдать принципы рационального
и сбалансированного питания



Отказаться от потребления спиртных напитков



Поддерживать достаточный уровень
физической активности



Регулярно проходить профилактические
медицинские осмотры и диспансеризацию



Своевременно обращаться за медицинской
помощью и выполнять рекомендации
медицинских работников