

СДЕЛАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

- ✔ Откажитесь от курения
- ✔ Добавляйте в каждый прием пищи овощи и фрукты
- ✔ Сократите потребление ультрапереработанной пищи, животных жиров, кондитерских изделий
- ✔ Старайтесь посвящать физической активности 30 минут ежедневно (ходьба, работа по дому, в саду, игры с детьми, животными и прочее)
- ✔ Ограничьте потребление алкоголя
- ✔ Поддерживайте свое артериальное давление на уровне ниже 140/90 мм рт. ст.
- ✔ Сохраняйте нормальную массу тела в любом возрасте

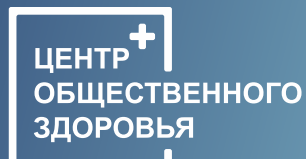
Рассчитать свой индекс массы тела можно здесь



- ✔ Контролируйте содержание глюкозы и холестерина в крови

Нормальный уровень глюкозы в венозной крови **<6,1 ммоль/л.**
Нормальный уровень общего холестерина в крови **<5,0 ммоль/л.**

**ПО ОЦЕНКАМ ЭКСПЕРТОВ ВОЗ
ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ НА 50-55%
ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ**



ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Автономная некоммерческая организация
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

ФАКТОРЫ РИСКА

НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Более 70 % смертей в мире являются следствием неинфекционных заболеваний (НИЗ).




ОСНОВНЫЕ НИЗ:

- СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ
- ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ
- САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Однозначных оснований развития неинфекционных заболеваний не существует, однако выделяются факторы, предрасполагающие к возникновению этих болезней. Их принято называть **факторами риска**.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

-  КУРЕНИЕ
-  НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
-  НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
-  ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

-  ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА
-  ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ
-  ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ
-  ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



ФАКТОРЫ РИСКА ЯВЛЯЮТСЯ ОБЩИМИ ДЛЯ ВСЕХ НИЗ

ФАКТОР РИСКА	СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ	ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ
КУРЕНИЕ	+	+	+	+
АЛКОГОЛЬ	+	+	+	+
ПИТАНИЕ	+	+	+	+
НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	+	+	+	+
ОЖИРЕНИЕ	+	+	+	+
ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	+	+	+	
ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ	+	+	+	
ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛИПИДОВ В КРОВИ	+	+	+	

Доказано, что различные факторы риска усиливают отрицательные эффекты друг друга. Сочетание всех поведенческих факторов риска может «стоять» 11-14 лет вашей жизни.

