



ХНИЗ – это болезни, характеризующиеся
продолжительным течением
и являющиеся результатом
воздействия комбинации
генетических, физиологических,
экологических и поведенческих факторов





К основным типам хронических
неинфекционных заболеваний (ХНИЗ)
относятся болезни:



ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ
НОВООБРАЗОВАНИЯ



САХАРНЫЙ
ДИАБЕТ



БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ
КРОВООБРАЩЕНИЯ



БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ

**50% вклада
в развитие хронических
неинфекционных заболеваний (ХНИЗ)
вносят основные 7 факторов риска:**

- 1** повышенный уровень артериального давления
- 2** повышенный уровень холестерина в крови
- 3** избыточное потребление алкоголя
- 4** ожирение
- 5** нерациональное питание
- 6** низкая физическая активность
- 7** курение



Основные рекомендации для профилактики заболеваний:



Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии)



Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию



Правильно питаться



Не курить



Отказаться от потребления спиртных напитков



Быть физически активным