

«Полноценный сон, правильное питание и физическая активность»



необходимые анализы. Рассказать доктору о том, что беспокоит. И дальше уже медик сможет направить в поликлинику к конкретному специалисту, который поможет восстановить здоровье.

– Для чего нужна диспансеризация?

– Благодаря ей медики могут выявить опасные заболевания на ранних этапах и вовремя назначить лечение. Прохождение диспансеризации позволяет узнать, что со здоровьем что-то не так своевременно, еще до того, как проявятся первые симптомы. Все болезни, которые выявляются на раннем этапе – лечатся. Скрининги во время диспансеризации позволяют врачам выявлять патологии. Врачи после обследования детально советуют, что необходимо для сохранения здоровья каждому конкретному человеку. Тем более сейчас эта процедура бесплатна и очень доступна. Диспансеризацию можно пройти даже в выходные дни.

Арамилская
городская больница

Врач рассказал о правилах профилактики неинфекционных заболеваний в зимний период

Хронические «болячки» чаще дают о себе знать в холодную погоду. И чтобы недуги не победили, необходимо соблюдать простые правила. Об особенностях профилактики неинфекционных заболеваний в зимний период рассказала врач-пульмонолог Наталья Шварёва.

– Какие болезни считаются неинфекционными?

– Неинфекционные заболевания, известные также как хронические болезни, не передаются от человека человеку. Они имеют длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессируют. Четырьмя основными типами неинфекционных заболеваний являются сердечно-сосудистые болезни (такие как инфаркт и инсульт), онкологические заболевания, хронические респираторные болезни (такие как хроническая обструктивная болезнь легких и астма) и диабет.

– А что может привести к их появлению?

– Фактором риска является, в первую очередь, употребление алкоголя. Также чрезмерное потребление сахара и соли может спровоцировать развитие болезней неинфекционной природы. Еще одним фактором можно назвать малую физическую активность и курение.

– Влияет ли сезонность на неинфекционные заболевания?

– Простудные болезни чаще всего обостряют и основные хронические заболевания: повышается сахар у диабетиков, ухудшается дыхание астматиков, случаются приступы удушья. А чтобы этого избежать, нужно вакцинироваться. Прививки от коронавируса, гриппа, гепатита А и В делать нужно. Они помогут не заболеть инфекционными заболеваниями и избежать неприятных последствий для здоровья.

– Расскажите об основных правилах профилактики неинфекционных заболеваний зимой.

– Прежде всего – это здоровое, рациональное питание, которое обязательно приведет к снижению лишнего веса, если он есть. Еще одним постулатом профилактики неинфекционных заболеваний является физическая активность и отказ от вредных привычек, в первую очередь от курения. Еще одна мера – снижение уровня стресса. И регулярное, раз в год, профилактическое обследование у врача.

– Как при этом нужно питаться?

– Зимой обязательно нужно кратко увеличить количество фруктов и овощей в рационе. За исключением картофеля. Что касается фруктов, то они являются прекрасным заменителем сладкого (конфет, тортиков, печенья и т.д.). Очень

для этого подходят яблоки и груши. Аккуратно можно употреблять в пищу цитрусовые. Апельсины и мандарины не стоит есть килограммами, поскольку они могут вызвать аллергические реакции.

– Что с мясными продуктами?

– В зимний период не стоит злоупотреблять жирной пищей. Оптимально – это нежирные рыба и мясо. Эндокринологи советуют питаться 5-6 раз в день небольшими порциями. Качественная пища, приготовленная на пару, хорошо усваивается и не даёт каких-то побочных эффектов. Желательно свести к минимуму потребление быстрых углеводов. Это будет правильным питанием. От газированных, особенно сладких, напитков я бы рекомендовала отказаться. Их можно заменить минеральной водой. Не лишним будет утром натощак выпить стакан минеральной воды, предварительно немного выпустив газ.

– А чай, кофе?

– Только если эти напитки употреблять в разумных пределах. Две чашки качественного молотого кофе в день достаточно. Кофеин тонизирует сосудистые стенки и бодрит.

– Как быть с физической активностью зимой?

– Соблюдать режим дня, особенно в зимний период. Вставать рано утром и ложиться спать не позже 22:00

часов. Если у человека полноценный сон, то он высыпается и сможет утром чувствовать себя достаточно бодрым. Сон очень важен. Не стоит до позднего времени смотреть телевизор или играть на компьютере. Нормой является сон 7-8 часов. За это время человек сможет высыпаться и не испытывать проблем с подъемом, при этом будет оставаться активным до вечера.

– Насколько важны прогулки на свежем воздухе зимой?

– Очень много людей ведет малоподвижный образ жизни, который ухудшает здоровье и способствует развитию и обострениям целого спектра заболеваний, поэтому гулять надо. Если погода комфортная, можно 2-3 раза в день спокойно выходить на улицу. Особенно полезно гулять перед сном. Прогулка на свежем воздухе насыщает мозг кислородом, успокаивает и расслабляет. Неторопливое движение снимает накопившийся дневной стресс. Во время прогулки можно спокойно обдумать проблемы, скопившиеся за день, чтобы не оставлять их на время засыпания. Решить проблемы за время прогулки не удастся, но составить план действий как раз может получиться.

– Насколько важны профилактические осмотры?

– Сейчас на каждом предприятии проходят профосмотры. К этому нужно относиться серьёзно и добросовестно сдать

Мер профилактики – множество

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики посвятил прошлую неделю профилактике неинфекционных заболеваний

Хронические неинфекционные заболевания являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.

Это – болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

50% вклада в развитие ХНИЗ вносят 7 факторов риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.

Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек. То есть, важно 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, а также правильно питаться, не курить, отказаться от потребления спиртных напитков и быть физически активным.

Сыертская городская больница

Неинфекционные заболевания (НИЗ) – РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА

УГРОЗА



Сердечно-сосудистые заболевания



Хронические респираторные заболевания



Рак



Диабет



Нарушение психического здоровья

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

На долю НИЗ приходится **71%** всех случаев смерти в мире

Каждый год жизнь **15 миллионов** человек обрывается в результате НИЗ

Почти **800 000** человек умирают, кончая жизнь самоубийством

Каждые **2** секунды один человек в возрасте от 30 до 70 лет **преждевременно умирает от НИЗ**

5 главных факторов риска НИЗ



Нездоровое питание



Употребление табака



Загрязнение воздуха



Вредное употребление алкоголя



Недостаток физической активности