1.

Челябинская область присоединилась к Неделе профилактики неинфекционных заболеваний

Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:

«Неинфекционные заболевания – это болезни, которыми нельзя заразиться, то есть которые не передаются от человека к человеку. Мы, врачи, их называем аббревиатурой ХНИЗ. К таким заболеваниям относятся болезни сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, патологии органов дыхания и сахарный диабет. Что их объединяет? Ведь они такие разные! Факторы риска, которые чаще всего связаны в образом жизни человека: курение, неправильное питание, низкая физическая активность и злоупотребление алкоголем. Эти факторы делают организм более уязвимым не только для инфекций, но и для этих опасных неинфекционных заболеваний».

Что делать, чтобы не заболеть

Вести здоровый образ жизни.

Проходить диспансеризацию для ранней диагностики, ведь чем раньше поставят диагноз, тем выше шансы на благоприятный исход – долгую и качественную жизнь.

#профилактика74 #служба\_здоровья

2.

Распечатайте и повесьте на видном месте

Чек-лист здоровых привычек

* Если человек соблюдает все правила здорового образа жизни, то, по научным данным, может прожить в среднем около 90 лет.
* Важный нюанс: с большой вероятностью это будет именно здоровая, полноценная жизнь, а не тяжелое существование с букетом болезней.

[#профилактика74](https://vk.com/feed?q=%23%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B074&section=search) [#служба\_здоровья](https://vk.com/feed?q=%23%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F&section=search)

3.

* Физическая активность – это важный инструмент в борьбе с хроническими неинфекционными заболеваниями.

Возможно, вы уже не раз обещали себе начать делать зарядку по утрам или бегать, но всегда находились причины отложить занятия спортом на потом.

В карточках – советы о том, как сделать спорт неотъемлемой частью вашей жизни.

#профилактика74 #служба\_здоровья

4.

Еще одна веская причина не пить.

Употребление алкоголя может привести к тяжелым неинфекционным заболеваниям, таким как цирроз печени, некоторые виды рака и сердечно-сосудистые болезни.

Расслабиться после работы и в выходные дни можно и другими способами - йога, плавание, горячая ванна, сауна, массаж или же неспешная прогулка в спокойном парке.

[#профилактика74](https://vk.com/feed?q=%23%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B074&section=search) [#служба\_здоровья](https://vk.com/feed?q=%23%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F&section=search)

5.

Поведение человека влияет на здоровье💯

Сегодня известны все факторы риска, которые приводят к хроническим неинфекционным заболеваниям: артериальная гипертония, повышенный уровень холестерина в крови, курение, нерациональное питание, низкий уровень физической активности, повышенный уровень глюкозы в крови, ожирение, пагубное потребление алкоголя.

Как себя защитить? Маленькие лайфхаки – в наших карточках🧡

#профилактика74 #служба\_здоровья