

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профилактика неинфекционных заболеваний – это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Неинфекционные заболевания не передаются от человека к человеку. Наиболее распространены заболевания сердечно-сосудистой системы (инфаркты, инсульты), рак, хронические респираторные заболевания (ХОБЛ, астма) и сахарный диабет 2 типа. По данным Всемирной организации здравоохранения, неинфекционные заболевания являются причиной более 70% смертей во всем мире, но большинство из них можно предотвратить.

Профилактика включает в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, раннее выявление, выявление причин и условий возникновения и развития, устранение вредного влияния на здоровье человека факторов окружающей среды.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Устранение факторов риска. Это самый эффективный этап. Цель – не допустить появления болезни у здорового человека.

Отказ от курения табака, вейпов. Важно избегать как активного, так и пассивного курения.

Здоровое питание. Ограничение потребления соли (менее 5 г в день), сахара, насыщенных жиров и трансжиров (фастфуд, маргарин, жирное мясо). Увеличение доли овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, орехов и рыбы в рационе.

Физическая активность. Взрослым рекомендуется не менее 150–300 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю (быстрая ходьба, плавание, велосипед) или 75–150 минут интенсивной нагрузки. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуется ходьба 8 000 - 10 000 шагов в день.

Контроль веса. Поддержание индекса массы тела в норме – 18.5-24.9 кг/м². Особенно опасно абдоминальное ожирение.

Ограничение алкоголя. Рекомендуется минимизировать потребление алкоголя или полностью отказаться от него, так как безопасной дозы не существует.

Психическое здоровье и сон. Хронический стресс и недосып повышает уровень кортизола, что ведет к росту давления, сахара и веса. Для снижения уровня стресса применяйте техники релаксации, медитации, занимайтесь хобби, обращайтесь к психотерапевту при признаках тревоги или депрессии. Для качественного сна рекомендовано 7-9 часов в сутки.

Цифровая гигиена. Ограничивайте время, проводимое в соцсетях.

Социальные связи. Общение с близкими снижает уровень стресса.

Окружающая среда. В дни высокого загрязнения воздуха ограничивайте пребывание на улице, используйте маски, дома используйте очистители воздуха. Использовать солнцезащитный крем (SPF 30+) для профилактики меланомы и старения кожи. Избегайте соляриев. Соблюдайте технику безопасности при контакте с химикатами, асбестом, тяжелыми металлами.

Раннее выявление факторов риска и заболеваний. Цель – обнаружение заболеваний на ранней, бессимптомной стадии, когда лечение наиболее эффективно. Проходите

регулярные «чекапы» – профилактические осмотры, диспансеризацию, на которых проверяют основные показатели здоровья: артериальное давление (норма менее 140/90 мм рт. ст.); уровень глюкозы в крови натощак (норма менее 5,6 ммоль/л); липидный профиль – уровень холестерина (общего, ЛПНП, ЛПВП) и триглицеридов (норма зависит от степени риска, определяет лечащий врач); онкоскрининг по назначению врача в зависимости от возраста и пола: маммография, цитология и тест на ВПЧ для женщин, колоноскопия или анализ кала на скрытую кровь для мужчин и женщин, низкодозовая компьютерная томография легких для курильщиков со стажем, ПСА для мужчин.

Управление уже имеющимися заболеваниями. Если диагноз уже поставлен, цель – предотвратить осложнения, инвалидность и преждевременную смерть. Необходимо строгое соблюдение назначений врача, мониторинг показателей (артериального давления, сахара крови и т.п.), проведение мероприятий по реабилитации, обучение пациента управлению своим состоянием (школы гипертонии, школы диабета и т.п.).

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

С чего начать сегодня? Не пытайтесь изменить всё сразу. Выберите несколько шагов к совершенствованию своего здоровья.

1. Измерьте свое артериальное давление.
2. Посчитайте свой индекс массы тела и измерьте окружность талии.
3. Добавьте одну порцию овощей к каждому приему пищи. Уберите из дома видимые источники сахара (конфеты, печенье)
4. Начните ходить пешком 30 минут в день.
5. Запишитесь на ежегодный профилактический осмотр или диспансеризацию и пройдите базовое обследование.

ВАЖНО! Профилактика неинфекционных заболеваний – это не разовая акция, а стиль жизни. Ключ к успеху – постоянство в малых делах (ежедневная ходьба, отказ от лишней соли) важнее, чем редкие подвиги.

Информация по профилактике носит ознакомительный характер. Регулярный контакт с врачом позволяет корректировать стратегию по мере старения организма.