



ОСНОВНЫЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

01.02.2022

Печальная статистика

- Ежегодно НИЗ уносят жизни более **40 млн человек**.
- Это **71 %** всех смертей в мире.
- Из них **15 млн** приходится на людей в возрасте **30-68 лет**.

Основные неинфекционные заболевания можно выделить в такие группы:

- сердечно-сосудистые;
- онкологические (злокачественные опухоли);
- патологии дыхательных путей (не включая респираторные и туберкулез легких);
- эндокринные.

Сердечно-сосудистые

- Болезни сердца и сосудов — основная причина смертей во всех странах.
- **Причинами их развития являются наследственные факторы и алкоголизм, табакокурение.**

Онкологические

- образование злокачественных опухолей из эпителиальной ткани разнообразной локализации.

Наибольшую распространенность имеют **рак молочной железы, легких и желудка.**

Система дыхания

Наиболее распространенные болезни органов дыхания:

- Астма;
- Острое и хроническое воспаление бронхов (бронхит);
- Пневмония и д.р.

Сахарный диабет

Это тяжелое хроническое неинфекционное заболевание, связанное с нарушением обмена веществ.

Вызывается нехваткой естественного инсулина и повышением уровня глюкозы в крови.

Профилактика НИЗ

ДЛЯ ОРГАНОВ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ:

1. Ингаляции. Они помогут предотвратить бронхолегочные и респираторные заболевания. Проводятся процедуры с использованием эфирных масел либо со специальными лекарствами для небулайзера.
2. Отказ от употребления табака.
3. Аэробные физические нагрузки и дыхательная гимнастика.

Профилактика НИЗ

ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ПАТОЛОГИЙ ПОЛЕЗНО:

1. Отказаться от нездоровой пищи с высоким содержанием животных жиров.
2. Заниматься спортом (спортивная ходьба, бег, умеренные тренировки в тренажерном зале, пешие походы, ежедневные прогулки на свежем воздухе).
3. Следить за уровнем холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением.
4. Меньше нервничать, снизить количество стрессовых ситуаций.

Профилактика НИЗ

Для снижения риска онкологических заболеваний медики советуют:

1. Избегать излишнего облучения рентгеном.
2. Меньше загорать под прямыми солнечными лучами.
3. Регулярно проходить обследование. Особенно это актуально для людей, у ближайших родственников которых выявлялись злокачественные новообразования.
4. Пить больше чистой воды, хорошо высыпаться, сбалансировано питаться здоровой пищей.

Профилактика НИЗ

СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

1. Контролировать уровень глюкозы в крови.
2. Практиковать дробное питание. Весь дневной рацион следует делить примерно на 5 приемов.
3. Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров.
4. Уменьшить факторы стресса.