



Неинфекционные заболевания



В 1975 г. в Москве состоялся Всемирный конгресс врачей под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

На нём было принято такое определение:

«Здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Здоровье - это





В общем понятии здоровья имеются две равноценные составляющие: духовное здоровье и физическое.

Духовное здоровье — это здоровье нашего разума, **физическое** — нашего тела.

- Здоровье разума

- Здоровье тела

Духовное

Физическое

Психическое

Социальное

- Отсутствие страхов
- Умение адаптироваться

Условия жизни человека, его труда и отдыха



Составляющие здоровья



От чего зависит здоровье



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!





Неинфекционные заболевания – те болезни, которые не вызваны болезнетворными микроорганизмами и не могут быть переданы от одного человека другому.

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

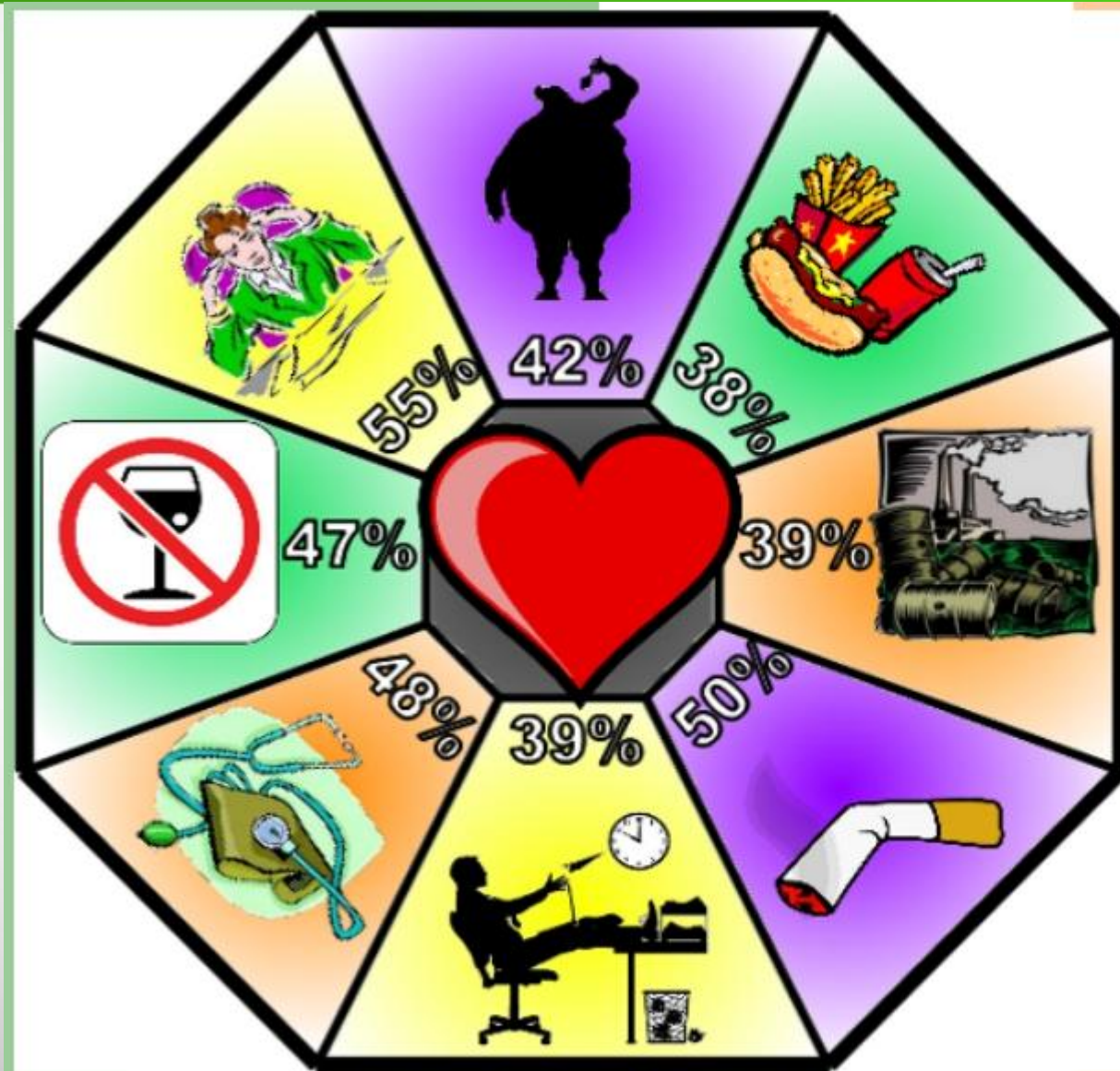


Недостаток физической активности



Многочисленные исследования показывают, что к таким заболеваниям, как правило, приводят:

- психоэмоциональные стрессы;
- нарушение гигиенических требований режима труда и отдыха;
- недостаточная физическая активность;
- избыток или дефицит в организме пищевых или непищевых биологически активных веществ;
- материальное неблагополучие;
- неаргументированное применение лекарств.



Неинфекционные заболевания имеют сходные доказанные медицинские факторы риска. Основными среди них являются:

повышенное артериальное давление (12,8%);

курение табака (12,3%);

злоупотребление алкоголем (10,1%);

повышение уровня холестерина крови (8,7%);

избыточная масса тела (8,7%);

низкий уровень потребления фруктов и овощей (4,4%);

малоподвижный образ жизни (гиподинамия) (3,5%)



Наименование болезни	Факторы, повышающие риск возникновения болезни	Группы риска	Признаки болезни	Профилактика болезни
Атеросклероз	Повышенное артериальное давление, стрессорные и конфликтные ситуации, нервно-психические перенапряжения, ожирение, недостаточная физическая активность, курение	Лица, страдающие заболеваниями обмена веществ, гипертонической и ишемической болезнями, с тяжёлой наследственностью	Многие годы может протекать бессимптомно	Соблюдение режима труда и отдыха, достаточная продолжительность сна, разнообразие в питании и умеренность в еде, отказ от курения, регулярные занятия физической культурой
Гипертоническая болезнь	Острое или длительное эмоциональное перенапряжение (эмоциональный стресс)	Население крупных городов с обилием психических раздражителей	Повышенное артериальное давление, утомляемость, раздражительность, бессонница, головокружение	Нормализация труда и отдыха, рациональное питание, индивидуально подобранное
Ишемическая болезнь сердца	Наследственная предрасположенность, недостаточная физическая активность, курение	Лица пожилого возраста с избыточным весом, мужчины	Бледные кожные покровы, быстрая утомляемость, загрудинные боли	Рациональное питание, регулярные занятия физической культурой, отказ от вредных привычек
Нарушение мозгового кровообращения	Атеросклероз, гипертоническая болезнь, порок сердца, болезни крови	Чаще встречается у пожилых лиц	Нарушение двигательных функций, расстройство чувствительности, изменение памяти и интеллекта	Лечение основного заболевания, нормализация режима труда и отдыха
Сахарный диабет	Наследственная предрасположенность, ожирение, гипертоническая болезнь, перенесённые инфекции (грипп, энтеровирусные заболевания и др.), алкоголизм	Лица зрелого и пожилого возраста, женщины	Общая усталость, похудание или ожирение, жажда, сухость и зуд кожных покровов	Рациональное питание, регулярные физические упражнения, правильная организация труда и отдыха



Ответить на вопрос в тетради:

Как вы думаете, почему профилактика неинфекционных заболеваний наиболее эффективна в детском и подростковом возрасте?