



ПРОФИЛАКТИКА

НЕИНФЕКЦИОННЫХ

ЗАБОЛЕВАНИЙ

И БОРЬБА С НИМИ

Актуальность: заключается в том, что в мире 3 из 5 человек умирает от неинфекционных заболеваний. Однако случаи преждевременной смерти от НИЗ можно предотвращать путем активного привлечения не только организаций здравоохранения, но и других. Благодаря эффективным действиям будут спасены человеческие жизни и предотвращены страдания многих людей.

Объект исследования - неинфекционные заболевания 4 группы: онкологические заболевания, сердечно - сосудистые заболевания, сахарный диабет и хронические респираторные заболевания.

Предмет исследования - профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними.

Цель: Изучить опасность неинфекционных заболеваний и их профилактику.

Задачи:

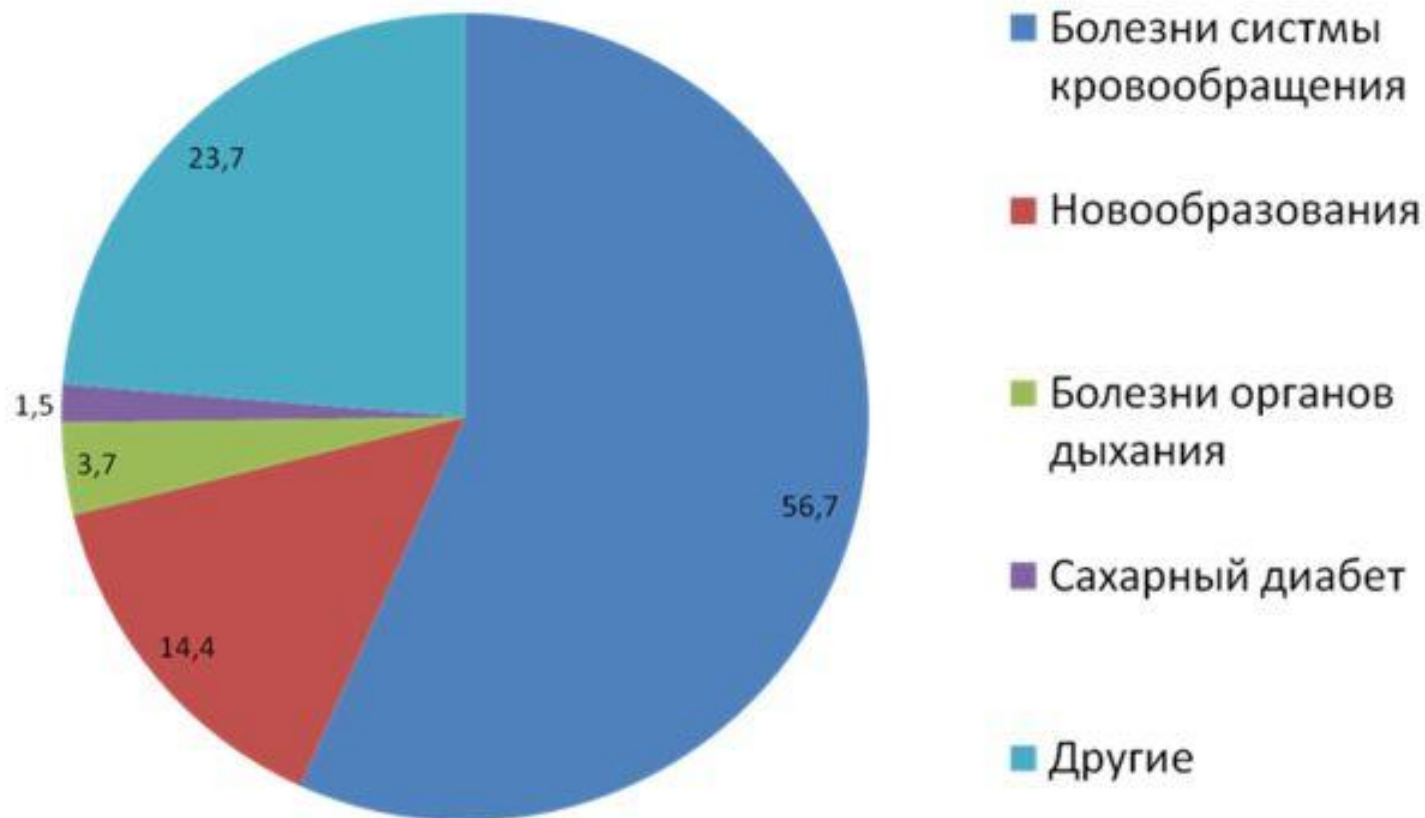
- 1) Изучить и исследовать основные 4 группы неинфекционных заболеваний.
- 2) Выявить и проанализировать меры борьбы и профилактики с НИЗ.
- 3) Раскрыть всю актуальность и опасность неинфекционных заболеваний.

Гипотеза исследования: Если улучшать и расширять профилактические меры по неинфекционным заболеваниям, то будет возможность снизить риск возникновения заболеваний данной группы.

Методы: Изучение данной проблемы в литературных источниках, анкетирование.

Практическая значимость исследования: Данная курсовая работа показывает всю серьёзность и масштабность неинфекционных заболеваний, а так же раскрывает всю важность их профилактики.

Неинфекционные заболевания определяют 76% всех причин смерти населения Российской Федерации





Основные факторы риска неинфекционных заболеваний



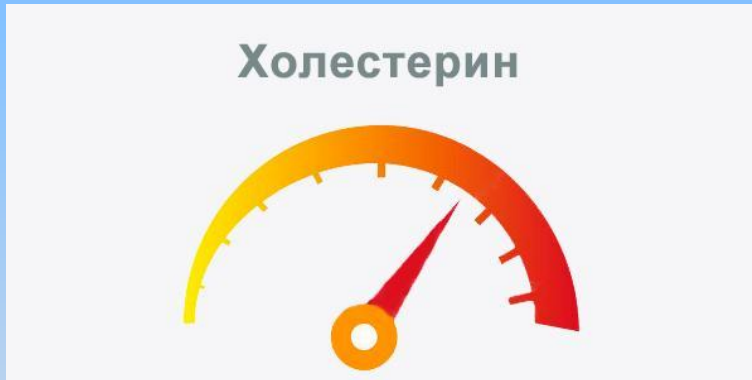
Курение



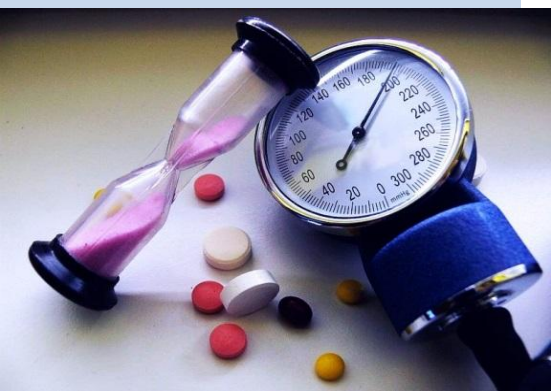
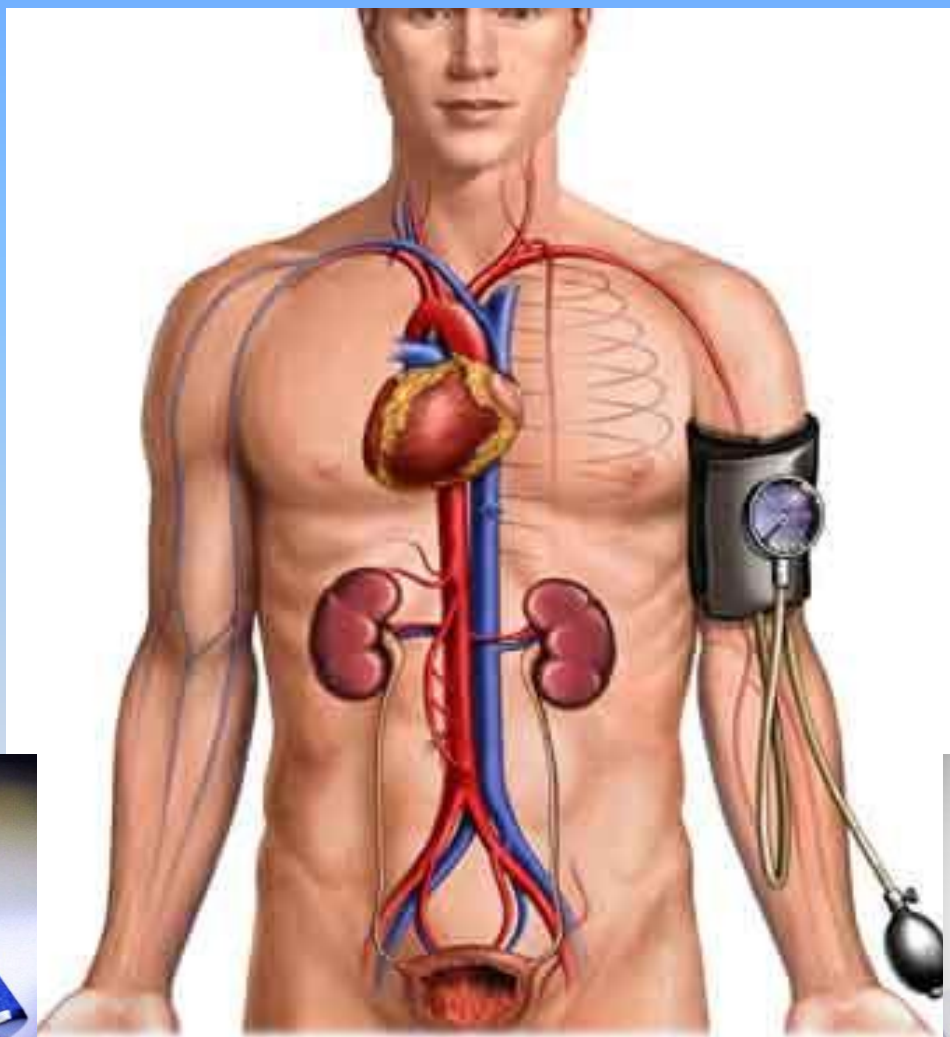
Избыточная масса тела?



Высокий уровень холестерина



Повышенное артериальное давление



Потребление алкоголя



Низкая физическая активность



Анализ работы по исследованию на выявление факторов риска возникновения НИЗ

Организация исследования была направлена на выявление факторов риска возникновения сердечно - сосудистых заболеваний. Исследование проводилось при помощи метода анкетирования в группе в количестве 12 человек в возрасте от 25 до 60 лет.

В анкете по раннему выявлению сердечно - сосудистых заболеваний были даны следующие вопросы: возраст, наследственность (наличие сердечно - сосудистых заболеваний у родственников), курение, носит ли ваша жизнь стрессовый характер, питание, масса тела, физическая активность, артериальное давление.

Анкета по раннему выявлению сердечно - сосудистых заболеваний

Показатель	М	Ж	Баллы
1. Возраст			
до 30 лет	1	0	
30-40 лет	3	2	
40-50 лет	5	4	
50-60 лет	6	5	
2. Наследственность (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников)			
не было			0
у родственников в возрасте от 40 до 50 лет			1
у 2 кровных родственников в любом возрасте			3
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте			8
3. Курение			
не курите			0
1-10 сигарет в сутки			3
более 11 сигарет в сутки			8
4. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?			
Нет			0
Периодами			4
Да			6
5. Питание			
соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)			0
очень умеренное потребление мяса, жиров, мучного, сладкого			1
несколько избыточное употребление			3
без ограничений			7
6. Масса тела (рост, см - 100)			
без избыточной массы			0
превышение до 5 кг			2
превышение до 10 кг			3
превышение до 15 кг			4
превышение до 20 кг			5
превышение более 20 кг			6
7. Физическая активность			
ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут (или ходьба по 40 мин. до 3-4 раз в неделю, или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/лыжные прогулки, или активные плавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка)			2
отсутствие аналогичной нагрузки			6
8. Артериальное давление			
до 140/90 мм.рт.ст.			1
свыше 140/90 мм.рт.ст.			7

Общее количество баллов

Результаты исследования: В результате анкетирования исследуемой группы было выявлено, что риск развития сердечно – сосудистых заболеваний следующий:

у 2 – х человек риск минимальный;

у 7 – ми человек риск явный;

у 2 – х человек риск выраженный;

у 1 – го человека риск максимальный.

Анализ исследования: После полученных данных анкетирования была проведена выборка факторов, по которым были начислены максимальные баллы, то есть факторы, дающие наиболее высокий риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний.

Вывод: На основе полученных результатов и проведённого анализа исследования можно сделать вывод о том, что основными факторами риска возникновения сердечно - сосудистых заболеваний являются: - нерациональное питание
- отсутствие физической нагрузки
- курение.

Рекомендации по профилактике НИЗ.

На основе проведённого исследования и полученных результатов необходимы следующие рекомендации по профилактике возникновения неинфекционных заболеваний:

- Исключить вредные привычки, такие как курение и потребление алкоголя.
- Следить за рациональным питанием, употреблять больше овощей и фруктов, а также контролировать массу тела.
- Проходить периодические медицинские осмотры с обязательным измерением артериального давления, глюкозы и холестерина в анализе крови.
- Нормализовать физическую активность индивидуально для определённого организма.
- Чаще бывать на свежем воздухе.

Учитывая весь комплекс экономических, социальных, поведенческих и экологических аспектов проблемы, борьба с неинфекционными заболеваниями может быть эффективной лишь в случае, если она основана на многоуровневом подходе, т.е. профилактике и ранней диагностике неинфекционных заболеваний.



**ЗА ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ**

***Спасибо за
внимание!***