



# **ИНФЕКЦИОННЫЕ И НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

## **ПРОФИЛАКТИКА**

## Инфекционные заболевания

Инфекционные болезни - это группа заболеваний, которые вызываются проникновением в организм болезнетворных (патогенных) микроорганизмов.



Чтобы патогенный микроб, попавший в организм, мог вызвать **инфекционные болезни**, он должен быть способен преодолевать сопротивляемость человека и оказывать на него токсическое действие. Эти качества специалисты называют **вирулентностью (ядовитостью)**.

Некоторые патогенные микроорганизмы **высвобождают токсины (эндотоксины)**, в процессе саморазрушения (брюшной тиф, холера). Другие возбудители инфекционных заболеваний **выделяют токсины (экзотоксины)** в процессе своей жизнедеятельности (дифтерия, столбняк).

На долю инфекционных болезней приходится **20-40%** от общего числа всех заболеваний человека.

Изучением, вопросами профилактики, диагностики и лечения инфекционных заболеваний занимаются такие микробиологические и медицинские дисциплины, как:



урология



венерология



иммунология



терапия



эпидемиология



гинекология



отоларингология



вирусология



фтизиатрия



раздел медицины  
«инфекционные болезни»

На сегодняшний день число известных науке инфекционных заболеваний **превышает 1200**, и эта цифра постоянно увеличивается. Человек на протяжении всей своей жизни контактирует с несчетным количеством микроорганизмов. Тем не менее, лишь **1/30000** часть микробов является возбудителями инфекционных заболеваний. Это грибки, бактерии, риккетсии и вирусы, обладающие патогенными свойствами.

**Интенсивность распространения инфекционных болезней зависит, в основном, от социально-бытовых факторов:** условий труда, питания, жилищных условий, культурного и экономического уровня населения.



## Процесс протекания инфекционных заболеваний



**Инфекционные заболевания отличаются от неинфекционных тем, что болезнетворный агент и организм при инфекционных болезнях обладают определённой биологической активностью.**

Патогенный микроорганизм является мощным раздражителем, в результате воздействия которого на организм возникает сложный процесс. С самого начала этого процесса в нем выделяется два основных звена - **физиологическое состояние организма и возбудитель инфекционного заболевания**. Соотношения между этими звеньями в каждом конкретном случае могут быть различными в зависимости от этапа, фазы, периода развития инфекционного процесса.

Необходимо учитывать, что не только больные, но и выздоравливающие после инфекционных болезней люди могут служить источниками возбудителей (при кишечных инфекциях, дифтерии и некоторых других). **Некоторые люди могут являться носителями инфекции, не болея сами.**



*Самолечение инфекционных заболеваний может привести к переходу заболеваний в хроническую форму и возникновению бактерионосительства.*

## В развитии патологического процесса выделяют несколько основных стадий:

1

### Момент заражения

происходит проникновение болезнетворных микробов в организм

2

### Инкубационный (скрытый, латентный) период

длится с момента инфицирования до проявления первых симптомов заболевания

3

### Продромальный период (предвестник заболевания)

сопровождается небольшим повышением температуры, головной болью, чувством разбитости, общим недомоганием

4

### Период нарастания заболевания

происходит последовательное появление признаков, характерных для определенной болезни

5

### Разгар болезни

время ярко выраженного проявления всех специфических для заболевания симптомов

6

### Период угасания заболевания

сопровождается исчезновением клинических признаков заболевания с быстрым (кризис) или медленным (лизис) падением температуры

7

### Период выздоровления

продолжительность зависит от общего состояния организма, условий, в которых находится пациент, тяжести перенесенного заболевания

*После перенесенной инфекционной болезни человек на некоторое время или навсегда становится невосприимчивым к воздействию ее возбудителей (приобретает иммунитет).*

# Основные пути заражения инфекционными заболеваниями

Заражение происходит через контакт с кровью (переливание зараженной крови, использование нестерильного медицинского инструментария, использование чужих средств личной гигиены).

**Гемоконтактный**



Заражение происходит при непосредственном контакте через грязные руки, общие вещи, общую посуду, у детей - через общие игрушки и т.д.

**Контактно-бытовой**



Заражение происходит через воздух и верхние дыхательные пути (грипп, ОРВИ, ветряная оспа, краснуха, корь, скарлатина и другие).

**Воздушно-капельный**



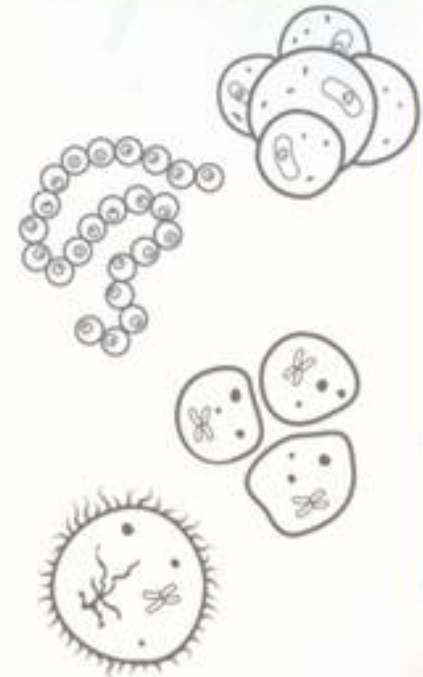
Заражение происходит через употребление инфицированной воды и пищи с поражением желудочно-кишечного тракта (дизентерия, брюшной тиф, сальмонеллез, холера и др.).

**Водный и пищевой**



Заражение происходит во время беременности от матери к плоду.

**Вертикальный путь передачи**



# Классификация инфекционных болезней

Инфекционные заболевания человека, в зависимости от определенного механизма передачи и места преимущественной локализации процесса делятся на следующие группы:

Кишечные инфекции	Инфекции дыхательных путей	Трансмиссивные (кровяные) инфекции	Инфекционные заболевания наружных покровов	Инфекции с множественными путями передачи
<ul style="list-style-type: none"><li>• сальмонеллез</li><li>• холера</li><li>• дизентерия</li><li>• паратифы А и В</li><li>• пищевые токсикоинфекции</li><li>• брюшной тиф</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ветряная оспа</li><li>• ОРВИ</li><li>• корь</li><li>• грипп</li><li>• микоплазменная респираторная инфекция</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• малярия,</li><li>• чума</li><li>• возвратный и сыпной тиф</li><li>• ВИЧ-инфекция</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• столбняк</li><li>• сибирская язва</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• инфекционный мононуклеоз,</li><li>• энтеровирусные инфекции</li></ul>

По природе возбудителей инфекционные заболевания подразделяются на:

Вирусные	Прионные	Протозойные	Бактериальные	Микозы
<ul style="list-style-type: none"><li>• корь</li><li>• грипп</li><li>• парагрипп</li><li>• ВИЧ-инфекция</li><li>• вирусные гепатиты</li><li>• менингит</li><li>• цитомегаловирусная инфекция</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• фатальная семейная бессонница</li><li>• куру</li><li>• болезнь Крейтцфельда-Якоба</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• критоспоридиоз</li><li>• амебиаз</li><li>• изоспориаз</li><li>• бабезиоз</li><li>• токсоплазмоз</li><li>• бластоцистоз</li><li>• малярия</li><li>• балантидиаз</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• холера</li><li>• чума</li><li>• дизентерия</li><li>• стафилококковая и стрептококковая инфекции</li><li>• сальмонеллез</li><li>• менингит</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• эпидермофития</li><li>• аспергиллез</li><li>• кандидоз</li><li>• мукормикоз</li><li>• криптококкоз</li><li>• хромомикоз</li></ul>

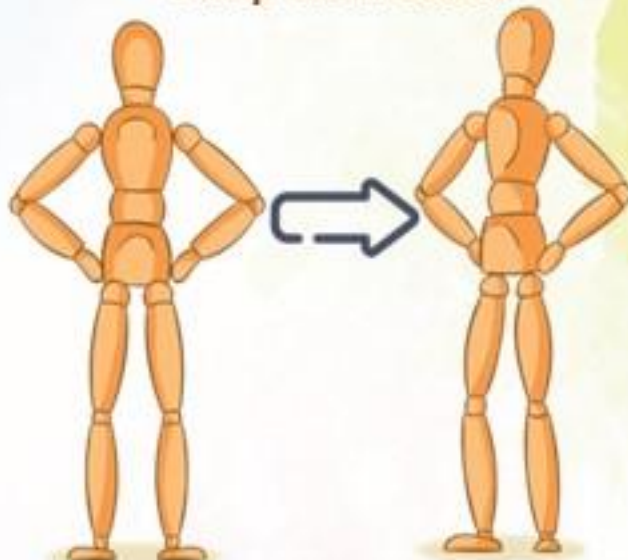
## Так же инфекционные заболевания подразделяются на:

### Зоонозные



К зоонозам относятся болезни животных, возбудители которых могут попадать в организм человека и заражать его (бешенство, сибирская язва, туляремия, ящур, бруцеллез, лептоспироз, листериоз).

### Антропонозные



Антропонозы являются исключительно человеческими болезнями и передаются между людьми (корь, тиф, холера, дизентерия, натуральная оспа, брюшной тиф, дифтерия).

### Паразитарные (инвазионные)



Вызываемые паразитами (возбудителями животного происхождения - насекомыми, простейшими, клещами) заболевания называют паразитарными, или инвазионными.

Среди всех инфекционных болезней выделяют ряд особо опасных инфекций, называемых **карантинными**. Они характеризуются склонностью к быстрому распространению, высокой степенью заразности, тяжелым эпидемическим течением и **большим риском быстрого летального исхода**. Всемирной организацией здравоохранения к этой группе отнесены натуральная оспа (считается искорененной в мире с 1980 года), чума, желтая лихорадка (и сходные с ней по эпидемиологии лихорадки Марбург и Эбола), холера. В России особо опасными инфекционными заболеваниями считаются также сибирская язва и туляремия.



## Способы инфицирования, лечения и профилактики инфекционных заболеваний

- *Лечение инфекционных заболеваний обычно проводится в специализированных отделениях стационаров, в легких случаях возможно лечение в домашних условиях. Строгое соблюдение противоэпидемического режима является обязательным условием.*
- *Современная медицина создала и успешно использует большое число эффективных лекарственных средств. Это антибиотики, вакцины (применяются для профилактики инфекционных заболеваний), иммуноглобулины различного рода, бактериофаги и т.д.*



**Профилактика инфекционных болезней** не менее важна, чем лечение инфекционных заболеваний. Большое значение придается воспитанию чистоплотности у людей. Обыкновенное мытье рук после посещения уборной, выполнения грязной работы, перед едой уже может уберечь от многих кишечных инфекций.



Кроме того, источником инфекции могут быть не только места общего пользования, но и деньги, поручни в транспорте, поверхность прилавков и многое другое. Купленные фрукты и овощи могут быть источником гельминтов и других опасных микробов, поэтому их обязательно нужно тщательно вымывать перед употреблением.



Инфекционными носителями являются тараканы и грызуны, для борьбы с которыми промышленность производит разнообразные средства, которыми необходимо обрабатывать места их скопления и распространения. Нельзя сбрасывать со счетов комаров и клещей. Эти насекомые особенно опасны, так как переносят не только энцефалит и малярию, но и СПИД вместе с кровью инфицированного человека. Для защиты от клещей и комаров существует множество кремов и аэрозолей для нанесения на одежду, а также фумигаторов и отпугивателей.

## Перечень инфекционных заболеваний

Заболевание	Описание	Заражение	Профилактика
<p><b>Дифтерия</b></p>	<p>Острая инфекционная болезнь, характеризующаяся сильной интоксикацией организма, воспалением миндалин, зева, гортани, носа, а также кожи и слизистой глаз.</p>	<p>Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителя дифтерии. Механизм передачи воздушно-капельный, а также через предметы обихода.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• специфическая иммунизация (прививки).</li> </ul>
<p><b>Стафилококк</b></p>	<p>Бактерия (способную существовать в воздухе), которая вызывает различные заболевания у детей и реже у взрослых. Свое название «золотистый» стафилококк получил от золотистого свечения, которое издает при посеве на питательную среду.</p>	<p>Источником заражения пищи стафилококком являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• люди с гнойничковыми поражениями кожи, чаще пальцев рук;</li> <li>• больные ангиной, насморком, бронхитом и принимающие участие в кулинарной обработке продуктов или контактирующие с пищевым продуктом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• строгое соблюдение санитарных требований при приготовлении, хранении и транспортировке пищевых продуктов, соблюдение правил личной гигиены.</li> </ul>
<p><b>Пищевые отравления</b></p>	<p>Острые (редко хронические) заболевания, острого расстройства пищеварения (тошнота, рвота, диарея), иногда в сочетании с другими симптомами.</p>	<p>Заражение возникает в результате употребления пищи, содержащей микробы, а также токсичные вещества микробной и немикробной природы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• предупреждение попадания возбудителей инфекций и их токсинов в пищевую продукт;</li> <li>• уничтожение возбудителей и токсинов в пище (термическая обработка, высокая концентрация сахара или соли).</li> </ul>
<p><b>Острые кишечные инфекции</b></p>	<p>К кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, вирусный гепатит А (желтуха) и др. При кишечных инфекциях поражается желудочно-кишечный тракт.</p>	<p>Источниками инфекций могут являться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• больные люди с острыми формами заболеваний;</li> <li>• больные люди с хроническими формами заболеваний;</li> <li>• бактериовыделители (бактерионосители), больные животные.</li> </ul> <p>Выделение возбудителя из организма связано с актом дефекации. Распространению кишечных инфекций в летний период способствуют мухи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• своевременное выявление и изоляция заболевших;</li> <li>• соблюдение правил личной гигиены, в т.ч. обязательное мытье рук перед едой и после посещения туалета;</li> <li>• кипячение молока и воды;</li> <li>• отстранение больных дизентерией и бактерионосителей от работы до полного выздоровления.</li> </ul>

Заболевание	Описание	Заражение	Профилактика
<b>Сальмонеллёз</b>	<p>Особенностью этого заболевания является то, что сальмонеллезом болеют и люди и животные.</p> <p>Наиболее подвержены сальмонеллезу все домашние животные от которых получаем продукты питания, а также вся домашняя птица и водоплавающая птица.</p>	<p>Путь заражения – пищевой - через продукты питания, полученные от больных животных и птиц, яйца, молоко и приготовленные из молока и яиц продукты (при некачественной термической обработке), через грязные руки, общую посуду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• предупреждение распространения заболевания среди домашних животных;</li> <li>• соблюдение санитарного режима на предприятиях пищевой промышленности и общественного питания.</li> </ul>
<b>Дизентерия</b>	<p>Инфекционное заболевание, характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта, преимущественно толстой кишки.</p>	<p>Через пищевые продукты массового употребления, особенно молоко и молочные продукты, не подвергающиеся непосредственно перед едой термической обработке, не мытые сырые овощи и фрукты, вода из открытых водоёмов, а также загрязнённая нечистотами водопроводная вода, загрязнённые кишечной палочкой предметы обихода.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• своевременное выявление и изоляцию заболевших;</li> <li>• соблюдение правил личной гигиены, в т.ч. обязательное мытьё рук перед едой и после посещения туалета;</li> <li>• кипячение молока и воды;</li> <li>• отстранение больных дизентерией и бактерионосителей от работы до полного выздоровления.</li> </ul>
<b>Ботулизм</b>	<p>Тяжелое пищевое отравление, протекающее с симптомами поражения центральной нервной системы.</p>	<p>Возбудитель - палочка ботулизма, которая может проживать в почве, в воде, в организмах животных, в организме человека.</p> <p>Чаще всего употребление молока и сыров приводит к возникновению ботулизма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• строгое соблюдению санитарно-гигиенических правил при обработке, хранении, транспортировке и приготовлении пищевого сырья и продуктов.</li> </ul>
<b>Гепатит А</b>	<p>Вирусный гепатит «А» является кишечной инфекцией. Заболевание вызывается вирусом гепатита А и характеризуется поражением печени.</p>	<p>Заражение происходит от больного человека или от вирусоносителя через инфицированную воду, пищу и при контакте с больным человеком, через грязные руки, общую посуду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение правил личной гигиены и вакцинопрофилактики (прививки).</li> </ul>

Заболевание	Описание	Заражение	Профилактика
Гепатит В	Гепатит В — заболевание, вызываемое вирусом гепатита В, поражающее преимущественно печень.	Заразиться вирусами гепатита В и С можно при нанесении татуировок, пирсинге, посещении маникюрного кабинета, медицинских манипуляциях с кровью, в том числе при переливании крови, введении препаратов крови, операциях, у стоматолога. Возможно также заразиться при общем использовании зубных щеток, бритвенных приборов, маникюрных принадлежностей (в рамках заражения через кровь - через порезы, ссадины).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вакцинопрофилактика (прививка),</li> <li>• избегание случайных половых связей и использование презерватива,</li> <li>• избегание употребления наркотиков.</li> </ul>
Гепатит С	Гепатит С - вирусное заболевание печени, протекающее с диффузным воспалением печени.		
Венерические заболевания	Возбудители этих болезней передаются от человека к человеку преимущественно половым путем в результате случайных связей с малознакомыми или незнакомыми людьми.	Источник инфекции - больной человек. Путь заражения чаще всего через половой контакт, но возможен и бытовой путь передачи (через поцелуй, общую посуду, средства личной гигиены).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• строгое соблюдение правил личной гигиены;</li> <li>• прохождение обязательных медосмотров;</li> <li>• исключение самолечения;</li> <li>• соблюдение определенных моральных норм в личном поведении и в быту.</li> </ul> <p><i>Иммунитета к венерическим болезням не возникает, поэтому возможно повторное заражение.</i></p>
Туберкулез	Инфекционное заболевание, характеризующееся различной, но преимущественно лёгочной локализацией процесса, разнообразием клинических симптомов, интоксикацией и аллергизацией организма. Возбудитель туберкулёза микобактерия, которая очень устойчива в окружающей среде. В мокроте, слюне сохраняются даже после их высыхания в течение нескольких месяцев.	<p>Источником является не только больной человек, но и больные домашние животные (крупный рогатый, свиньи лошади, домашняя птица), которые тоже могут болеть туберкулезом.</p> <p>Пути передачи туберкулёза воздушно-капельный, воздушно-пылевой (возбудитель попадает вместе с частицами пыли) и пищевой (через продукты питания, полученные от больных животных).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• первичная вакцинация противотуберкулёзной вакциной БЦЖ в родильном доме, с последующей ревакцинацией и при проведении предварительных и периодических медицинских обследований прохождение флюорографии с периодичностью 1 раз в год.</li> </ul>

Заболевание	Описание	Заражение	Профилактика
<b>Аскаридоз</b>	Паразитарное заболевание, вызываемое круглыми червями - аскаридами. Единственным источником возбудителей является больной человек.	Человек заражается при употреблении в пищу невымытых или плохо вымытых овощей, ягод, фруктов, загрязненных созревшими яйцами аскарид, нередко - через грязные руки, реже при питье необеззараженной воды. Яйца аскарид могут попасть в молоко и другие продукты питания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение правил личной гигиены, особенно на пищевых производствах, а также дома,</li> <li>• содержание в должном санитарном состоянии колодцы и уборные в деревнях и на дачах.</li> </ul>
<b>Гельминтоз</b>	Паразитарные заболевания вызывают более крупные, чем микробы организмы - простейшие, членистоногие, насекомые. Чаще других возбудителями являются паразитические черви - гельминты, поэтому эти болезни называют гельминтозами.	Распространение гельминтов происходит и при участии посредников - мелких животных, крыс, мышей, птиц, насекомых, с испражнениями больного или носителя человека.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование и сохранение так называемого здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Клещевой энцефалит</b>	Вирусное, инфекционное заболевание характеризуется поражением головного мозга, приводящим к развитию парезов и параличей	Основным видом распространения клещевого энцефалита является укус клеща и употребление в пищу сырого молока коз. В случае обнаружения присосавшегося клеща к коже его необходимо удалить и целесообразно доверить это медицинскому работнику.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• защита от нападения клещей путём использования защитной одежды, репеллентов.</li> </ul>



# Неинфекционные заболевания

**Неинфекционные заболевания**, также известные как хронические заболевания, как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.



*К основным типам неинфекционных заболеваний относятся:*



сердечно-сосудистые  
заболевания  
(инфаркт и инсульт)



раковые  
заболевания



диабет



хронические респираторные  
заболевания (хроническая  
обструктивная болезнь  
легких и астма)

- **Неинфекционные заболевания** распространены во всех возрастных группах, всех регионах и всех странах.
- **Дети, взрослые и пожилые люди** – все уязвимы перед факторами риска, способствующими развитию неинфекционных заболеваний, такими как нездоровое питание, недостаточная физическая активность, воздействие табачного дыма или злоупотребление алкоголем.
- **Последствия нездорового питания и недостаточной физической активности** могут проявляться у отдельных людей в виде повышенного кровяного давления, повышенного содержания глюкозы в крови, повышенного уровня липидов в крови и ожирения.

# Среди факторов, которые могут привести к возникновению неинфекционных заболеваний:

## Курение

Опасным является как само курение, так и вдыхание табачного дыма, особенно для детей, не достигших 5 лет.

## Лишний вес

Согласно исследованиям, около 50% населения Европы имеют проблемы с ожирением, что значительно увеличивает риск развития неинфекционных заболеваний.

## Повышенный уровень холестерина

Полезный холестерин участвует в образовании клеточных мембран, а вредный – приводит к сужению сосудов и ухудшению состояния человека.

## Высокое кровяное давление

Высокое давление даже без выраженных симптомов может привести к возникновению более серьезных осложнений.

## Употребление алкоголя

Алкоголь вредит не только человеку, который его употребляет, но и его родным у них чаще возникают состояния нервного напряжения, сказывающиеся на здоровье.

## Пассивный образ жизни

При отсутствии физической активности организм человека ослабевает. Поэтому нетренированное сердце тяжело нагружается и быстрее изнашивается.

## Эмоциональные нагрузки

Если вовремя не заняться лечением стресса, то в несколько раз увеличивают вероятность возникновения неинфекционных заболеваний.

## Уровень экологии

В условиях загрязнённой экологической среды человек вдыхает большое количество токсинов, которые накапливаются в организме, постепенно его разрушая.

## Наследственность

Большинство неинфекционных заболеваний имеют наследственный характер.



## Каждая группа заболеваний имеет свои особенности лечения:



### Сердечно-сосудистые заболевания

Как правило, терапия болезней сердца подразумевает регулярный приём назначенных препаратов и постоянное поддержание нормального уровня давления.

### Болезни дыхательных путей

Очень часто болезни дыхательных путей, такие, как астма, запускают аллергены.

Поэтому рекомендуется избегать источников, провоцирующих заболевание.



### Онкологические заболевания

Существует несколько подходов к лечению:  
**Хирургическое вмешательство.** Предполагает полное устранение очага патологии.  
**Лучевая терапия.** Воздействие осуществляется с помощью особых радиационных лучей.  
**Химиотерапия.** При использовании этого метода происходит уничтожение как патогенных, так и здоровых клеток.



### Сахарный диабет

Все лечебные мероприятия при диабете направлены на поддержание оптимального уровня сахара в крови больного.



## Каковы социально-экономические последствия неинфекционных заболеваний?

Существует **тесная связь** между бедностью и неинфекционными заболеваниями.

- Представители уязвимых и незащищенных категорий населения **болеют чаще** и умирают в более молодом возрасте по сравнению с представителями более благополучных социальных групп, главным образом, в силу своей подверженности **более высокому риску воздействия со стороны вредной для здоровья продукции**, такой как табак, или склонности к нездоровому питанию, а также ввиду ограниченного доступа к услугам здравоохранения.



- В условиях низкой обеспеченности ресурсами медицинские расходы, связанные с неинфекционными заболеваниями, **приводят к быстрому истощению ресурсов домохозяйств**.

- Каждый год непомерные издержки, связанные с неинфекционными заболеваниями, включая расходы, связанные с нередко продолжительным и дорогостоящим лечением, и последствия потери кормильца, ввергают людей в нищету и мешают **развитию**.



# Профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними

## Болезни дыхательных путей

- **Ингаляция.** Данная процедура предполагает вдыхание лечебного пара из отвара растений. Она позволяет снять воспаление, улучшить состояние бронхов и дыхательных путей.
- **Использование эфирных масел.** Лучше всего использовать масла, созданные на основе экстрактов хвойных деревьев. Ими следует смазывать слизистые оболочки внутри носа. Это способствует устранению вредоносных микробов, бактерий и других патогенных организмов. Помимо этого, укрепляется иммунитет.
- **Применение медицинских препаратов.** Различные спреи на основе морской воды способствуют очищению наружных дыхательных путей.

## Сахарный диабет

- Регулярная сдача анализов для выявления уровня сахара в крови; Полноценное и сбалансированное питание;
- Употребление пищи небольшими порциями за 5-6 приёмов в день;
- Отказ от продуктов с высоким содержанием жира, красителей и консервантов;
- Предотвращение негативных эмоциональных состояний (депрессии).



## Сердечно-сосудистые патологии

- Отказаться от вредных привычек. В частности, от фастфуда.
- Больше двигаться. В день следует уделять пешим прогулкам не менее **30 минут**.
- Следить за своим здоровьем. Рекомендуется контролировать все показатели, в том числе уровень холестерина в крови.
- Снизить уровень стрессов. Нужно избегать излишних переживаний и научиться справляться с негативными эмоциями.

## Онкологические заболевания

- Избегать частого рентгеновского облучения;
- Проходить регулярные обследования, особенно если в роду были люди с раковыми заболеваниями;
- Меньше находиться под прямыми солнечными лучами; Реже посещать солярии;
- Уделять достаточное количество времени сну и полноценному отдыху; Вести здоровый образ жизни;
- Пить больше воды.

