

# ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



гбз н о нцозмп  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

## К ХРОНИЧЕСКИМ НЕИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- Болезни системы кровообращения;
- Злокачественные новообразования;
- Болезни органов дыхания;
- Сахарный диабет.

**Большинство хронических неинфекционных заболеваний имеет прямую связь с модифицируемыми факторами риска** – курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



**Здоровый образ жизни** — правильное питание (употребление большего количества фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов), регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек.



**Контроль факторов риска** — регулярное медицинское обследование (контроль артериального давления, уровня холестерина и глюкозы в крови), раннее выявление заболеваний (скрининги).



**Вакцинация** — вакцинация против инфекций, которые могут способствовать развитию ХНИЗ (например, грипп, пневмококковая инфекция).



**Соблюдение рекомендаций врача** — при наличии хронических заболеваний — строгое следование назначенному лечению, регулярный приём лекарств (например, при гипертонии, диабете).

## КАК ВНЕДРИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ БОРЬБЫ С ХНИЗ?

1

**Определить цели.** Поставить перед собой конкретные и измеримые задачи. Например, вместо «Я хочу больше заниматься спортом» можно сформулировать цель: «Я хочу заниматься спортом три раза в неделю в течение 30 минут каждый раз».

2

**Оценить преимущества.** Размышлять о том, какие преимущества принесёт формирование новой привычки. Например, отказ от курения может способствовать повышению физической выносливости.

3

**Придумать награду.** Поощрять себя за здоровые привычки — это придаст мотивацию для выполнения их снова и снова.

4

**Искать вдохновение.** Искать людей, которые достигли уже успехов в той сфере, к которой хочется стремиться, и получать от них стимул и поддержку.

5

**Быть последовательным** — стараться выполнять выбранные действия ежедневно или в соответствии с установленным графиком. Постоянство помогает закрепить привычки.

6

**Отслеживать прогресс** — вести учёт своих достижений, чтобы видеть результаты и сохранять мотивацию. Для этого можно использовать трекеры привычек (бумажные или цифровые) или вести дневник, где записывать свои ощущения и прогресс.

**Важно не сдаваться,**  
даже если сначала  
прогресс кажется  
незаметным.

**Привычки  
формируются  
не за один день** —  
исследования  
показывают,  
что в среднем на это  
уходит от 21 до 66 дней,  
в зависимости  
от сложности привычки  
и индивидуальных  
особенностей.

