

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Служба
здоровья

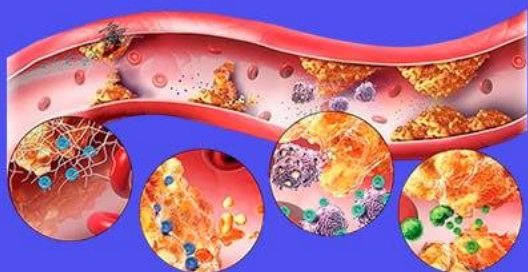
ЧТО ТАКОЕ ХНИЗ?

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) - **это сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, хронические болезни органов дыхания и сахарный диабет,** являющиеся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации.

Данные заболевания обуславливают более 75% всей смертности населения нашей страны.



Факторы риска ХНИЗ:



Повышенный
холестерин



Стресс, тревога,
депрессия



Артериальная
гипертония



Избыточное
потребление алкоголя



Служба
здоровья

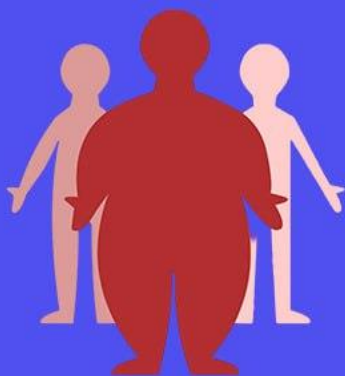
Факторы риска ХНИЗ:



Курение



Нездоровое питание



Ожирение



Низкая физическая
активность



Служба
здоровья

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90
давление ниже
140/90 мм.рт.ст



5,0
общий холестерин
ниже 5,0 ммоль/л



102 и 88
окружность талии
менее 102 см у мужчин,
менее 88 см у женщин



19-25
оптимальный
индекс массы тела



10 000
шагов в день



6,0
глюкоза
ниже 6,0 ммоль/л



Служба
здоровья



0
сигарет



500
грамм фруктов и
овощей

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДОСМОТРЫ - ОСНОВА РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ХНИЗ



**НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ -
ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!**



**Служба
здоровья**