

«Меры профилактики хронических неинфекционных заболеваний»

Хронические неинфекционные заболевания – это болезни, не передающиеся от человека человеку, имеющие длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессирующие.

Есть 4 основных типа хронических неинфекционных заболеваний:

- Сердечно-сосудистые: инсульт, инфаркт
- Онкологические
- Хронические респираторные: обструктивная болезнь лёгких, астма
- Диабет

Меры профилактики неинфекционных заболеваний:

- Здоровое рациональное питание
- Снижение веса
- Регулярная и соответствующая состоянию и возрасту физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Регулярные обследования
- Снижение уровня стресса

С каждым годом здоровый образ жизни набирает всё большую популярность среди людей успешных и знаменитых.

Здоровый образ жизни не только позволяет вам чувствовать себя лучше:

- Это делает вас внешне привлекательней
- Вместе с хорошим самочувствием приходит здоровый сон и энергичность. Что делает человека более эффективным и успешным в любых делах

- И наконец, ведение здорового образа жизни является хорошим примером для ваших детей и близкого окружения

Если Вы будете относиться внимательнее к своему здоровью, стараться укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию, то вы будете меньше беспокоиться о хронических неинфекционных заболеваниях.

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



Здоровое
рациональное питание



Снижение веса
(при его избытке)



Регулярная и соответствующая
состоянию и возрасту физическая
активность



Отказ от вредных
привычек



Регулярные
обследования



Снижение
уровня стресса



Регулярное измерение давления,
пульса, уровня сахара и
холестерина в крови