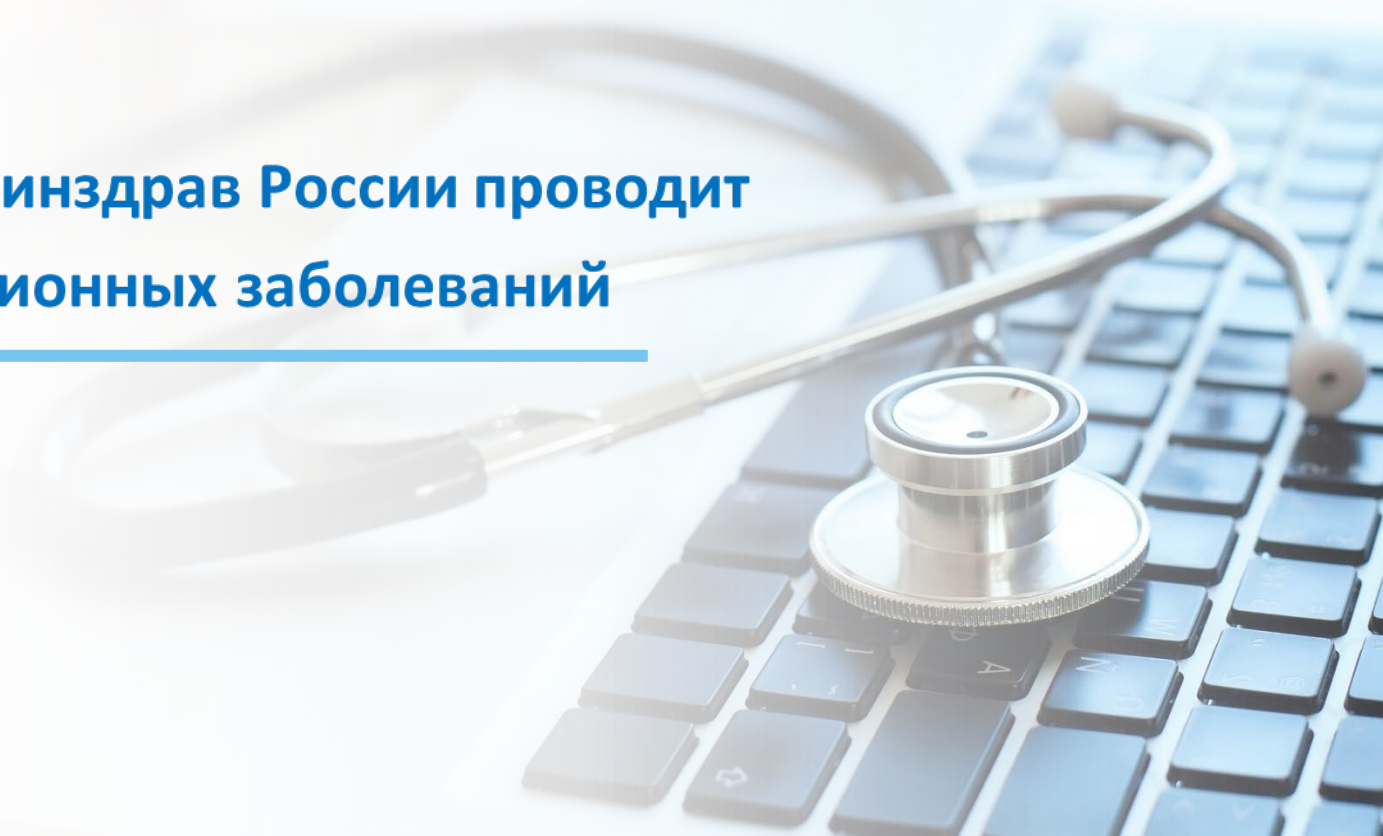


# Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

С 26 января по 1 февраля 2026 года Минздрав России проводит  
Неделю профилактики неинфекционных заболеваний

---



# Хронические неинфекционные заболевания

- ✓ Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными
- ✓ Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов
- ✓ К основным ХНИЗ относятся сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, болезни органов дыхания и сахарный диабет

# Факторы риска ХНИЗ

50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска:

- ✓ курение
- ✓ избыточное потребление алкоголя
- ✓ нерациональное питание
- ✓ низкая физическая активность
- ✓ повышенный уровень артериального давления
- ✓ повышенный уровень холестерина в крови
- ✓ ожирение



Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек

# Факторы риска ХНИЗ в российской популяции



Артериальная гипертензия

**44%**

Недостаток рыбы и морепродуктов

**36,9%**



Ожирение

**29,7%**

Недостаток овощей и фруктов

**41,9%**



Курение

**27,7%**

Избыточное потребление соли

**49,9%**



Низкая физическая активность

**38,8%**

Избыточное потребление алкоголя

**3,8%**



# Профилактика ХНИЗ

- ✓ Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации

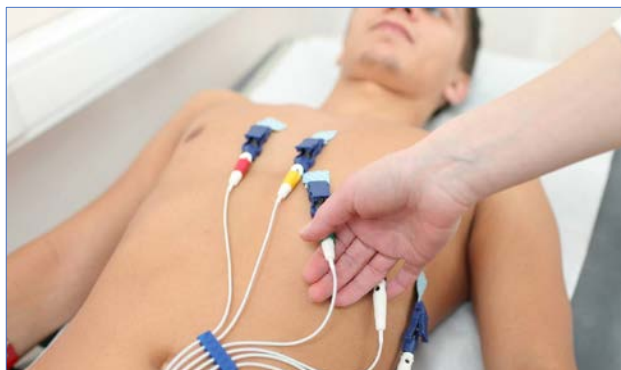


## Периодический медицинский осмотр, 1-й этап диспансеризации (кабинет/отделение медицинской профилактики)

1. Анкетирование
2. Антропометрия
3. Измерение АД
4. Определение общего уровня холестерина и глюкозы натощак
5. Оценка сердечно-сосудистого риска
6. Измерение ВГД
7. Краткое профилактическое консультирование

# Профилактика ХНИЗ

Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации



**Периодический медицинский осмотр,  
1-й этап диспансеризации  
(клинико-диагностическое отделение)**

1. ЭКГ
2. Осмотр акушерки/врача- гинеколога
3. Флюорография
4. ММГ
5. Общий анализ крови
6. ПСА
7. Мазок на цитологию (женщины)
8. Кал на скрытую кровь
9. ЭГДС
10. Прием врача терапевта



# Основные рекомендации для профилактики заболеваний

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье:

- ✓ уровень холестерина в крови
- ✓ уровень артериального давления
- ✓ уровень глюкозы в крови
- ✓ индекс массы тела
- ✓ окружность талии

2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию



**Здоровые цифры здорового человека**

# Основные рекомендации для профилактики заболеваний

## 3. Правильно питаться:

- ✓ ограничить потребление соли (до 5 грамм в сутки - 1 чайная ложка без верха)
- ✓ увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 грамм в день - 5 порций)
- ✓ увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой



# Основные рекомендации для профилактики заболеваний

## 3. Правильно питаться (продолжение):

- ✓ рацион должен содержать достаточное количество различных растительных масел (20-30 грамм в сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами
- ✓ рыба не менее 2-х раз в неделю, желательно жирных сортов
- ✓ ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости)
- ✓ снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров

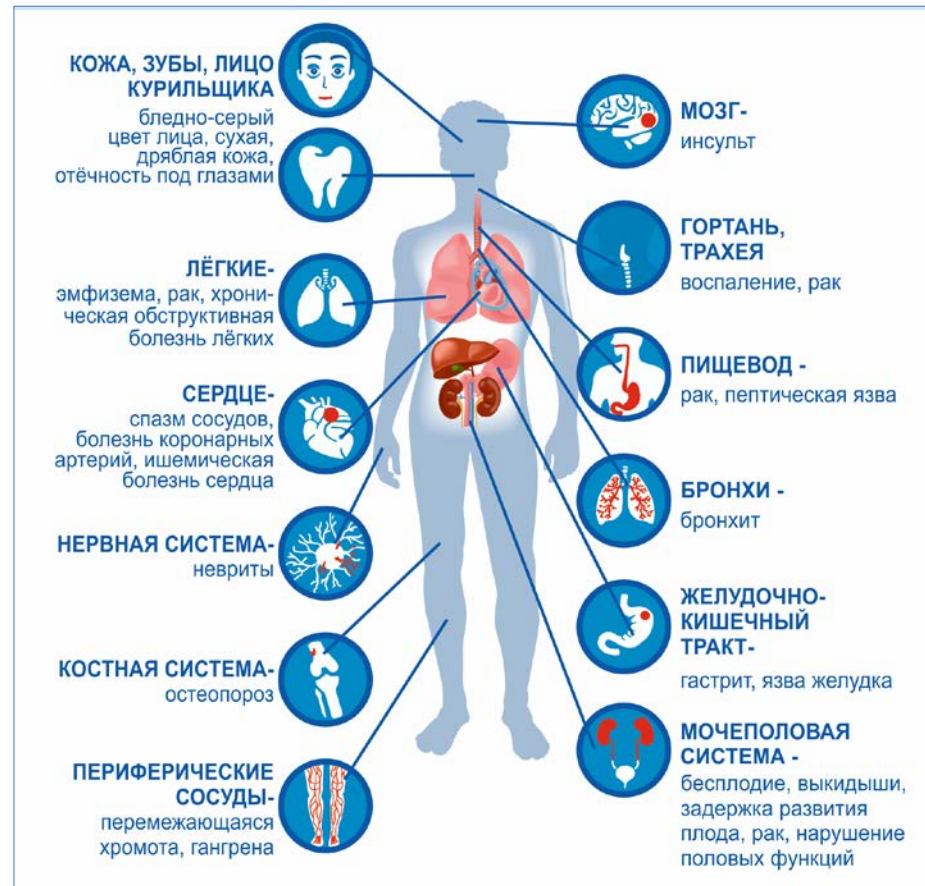


# Основные рекомендации для профилактики заболеваний

## 4. Не курить



Что содержится в сигаретах?



Какие заболевания вызывает курение?

# Основные рекомендации для профилактики заболеваний

Генетический вред от табачных канцерогенов проявляется через несколько поколений

Дети курящих родителей рискуют развитием синдрома внезапной детской смерти, ОРИ и тяжелой астмы

У беременных повышается вероятность рождения недоношенного или маловесного ребёнка



Пассивные курильщики подвергаются воздействию тех же токсинов, что и активные

В дыме 1 сигареты 4-7 тыс. химических веществ, 69 канцерогенов и 250 компонентов с цитотоксическим действием

Пассивное курение - причина около 200 тыс. смертей от ССЗ (ВОЗ, 2017)

**Вред от пассивного курения**

# Основные рекомендации для профилактики заболеваний

## 5. Отказаться от потребления спиртных напитков



Метиловый спирт

Нервно-сосудистый яд, его доза в 100 г смертельна для людей, а небольшое количество метанола поражает зрительный нерв и сетчатку глаза

Сернистый ангидрид

Разрушает витамины группы В

Винная, уксусная, сернистая и другие кислоты

Разрушает печень и поджелудочную железу

Сивушные масла

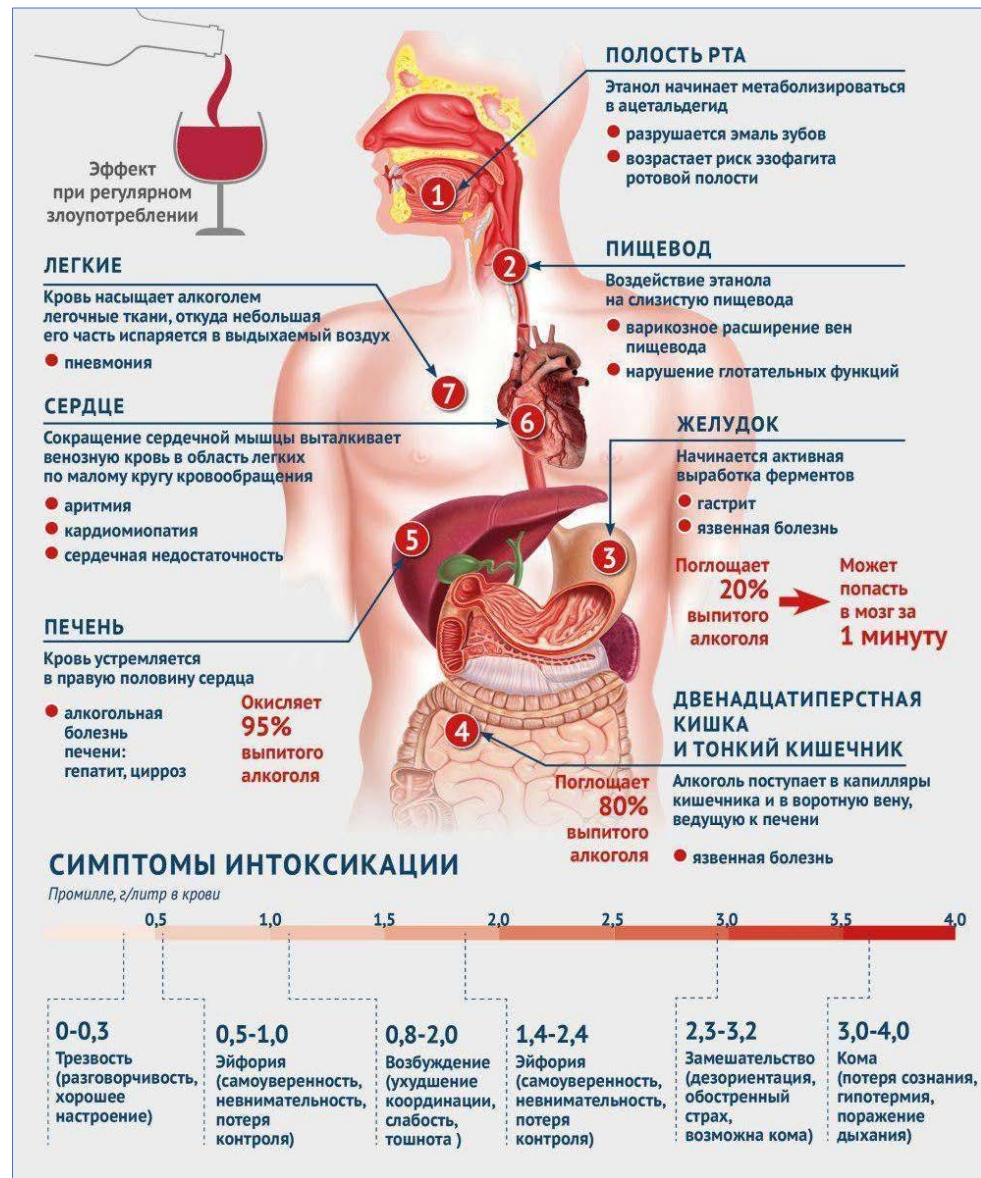
Содержит пропиловый, мзобутиловый, амиловый спирты, вызывает тяжелое отравление

Ацетальдегид, фурфурол, формальдегид  
Различные вещества, повышающие всасывание алкоголя в организм

Разрушает печень и поджелудочную железу

**Содержание вредных веществ в спиртных напитках и влияние их на организм человека**

# Влияние алкоголя на организм



# Основные рекомендации для профилактики заболеваний

## 6. Быть физически активным:

- ✓ взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности
- ✓ или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности
- ✓ каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут



# Основные рекомендации для профилактики заболеваний

## 6. Быть физически активным (продолжение)

- ✓ увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю
- ✓ или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья
- ✓ необходимо чередовать аэробные и анаэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю)



## Наш Телеграмм-канал [t.me/crb25](https://t.me/crb25)



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

