Неинфекционные заболевания (НИЗ), также известные как хронические, не заразные болезни, возникновение которых не связано с инфекционным агентом. Это длительные и, как правило, медленно прогрессирующие заболевания. Часто предрасположенность к ним заложена в генах, или они возникают под действием экологически вредных веществ и вследствие нездорового образа жизни.

Выделяют четыре основных типа неинфекционных заболеваний:

- сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, инсульт и д.р.)
- онкологические заболевания
- хронические респираторные заболевания (ХОБЛ, бронхиальная астма и д.р.)
- сахарный диабет

По данным Всемирной организации здравоохранения, на эти заболевания приходится 63%всех смертей в мире. По мере взросления люди все более подвержены риску заболеваний и инвалидности. Однако заболеваемость людей можно в значительной степени сократить, либо предупредить за счёт надлежащего решения проблемы факторов риска.

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, знание индекса массы тела позволяет быть в курсе происходящего с вашим организмом, понимать риски развития заболеваний и знать, какие действия следует предпринять для их снижения.

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.

Амбулатория с.п.Исламей, участковый врач-терапевт Карданова Милана Нурбиевна.