

Хронические неинфекционные заболевания



Аббревиатура ХНИЗ или НИЗ уже давно ни у кого не вызывает вопросов. Практически любому грамотному человеку известно, что за этими буквами скрываются хронические неинфекционные заболевания и что необходима профилактика этих заболеваний. Но, как правило, на этом, представления о масштабе проблемы заканчиваются. Давайте сегодня, расширим кругозор и повысим нашу грамотность в вопросах профилактики ХНИЗ.

Согласно официальной формулировке, ХНИЗ, это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

Выделяют семь основных факторов риска, которые вносят 50% вклада в развитие этих заболеваний:

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

Хронические неинфекционные заболевания являются основной причиной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от этих заболеваний приходится около 70%, из которых более 40% являются преждевременными.

Если вы относите себя к числу людей, которые заботятся о своём здоровье и хотят сохранить его на долгие годы, вам необходимо усвоить несколько основных рекомендаций 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 или диспансеризацию, чтобы контролировать показатели здоровья.
3. Правильно питаться;
4. Не курить;
5. Отказаться от избыточного потребления алкогольных напитков;
6. Быть физически активным.

Специалисты регионального центра общественного здоровья совместно со специалистами медицинских организаций проводят ежегодные медико-

социологические исследования с помощью анкетирования жителей Новосибирской области, чтобы иметь представление об уровне информированности наших земляков, в вопросах профилактики неинфекционных заболеваний, и о том, как же на самом деле, наши земляки применяют эти знания в своей жизни.

Для этого вопросы в анкете разделены на несколько частей. Первая отражает «Осведомлённость о существовании факторов риска развития НИЗ», вторая - «Информированность о мерах профилактики, направленных на снижение воздействия факторов риска на организм человека», третья - «Практикуемые респондентами меры профилактики».

И вот что нам удалось узнать:

По итогам опроса населения Новосибирской области в 2022 году выявлен высокий уровень как информированности населения о факторах риска развития НИЗ, так и о мерах профилактики, направленных на снижение воздействия этих факторов на организм человека. Наибольший уровень информированности у жителей Новосибирской области о влиянии таких факторов риска, как курение, злоупотребление алкоголем и избыточная масса тела. Также им хорошо известно о влиянии повышенного артериального давления, повышенного уровня глюкозы крови и избыточного питания на развитие неинфекционных заболеваний.

По остальным показателям: «низкий уровень физической активности», «повышенный уровень общего холестерина», «недостаток питания» – уровень информированности жителей Новосибирской области еще недостаточно высокий.

В вопросах информированности о мерах профилактики, направленных на снижение воздействия факторов риска на организм человека, эффективным назвать можно осведомлённость лишь по одному пункту – «активный образ жизни».

А в части практикуемых мер профилактики эффективным оказался один показатель – «Не употребляю наркотики». Практически, все остальные критерии лежат в области средних значений: от «не курю и не позволяю курить в моём присутствии», до «контролирую потребление соли» и «регулярно прохожу медицинские осмотры и диспансеризацию». Самой непопулярной здоровой привычкой оказалось «посещение спортивных учреждений».

Следует отметить, что уровень информированности во всех трёх разделах анкеты, выше среди женской аудитории, чем среди мужской. Как мужчины, так и женщины часто пренебрегают включением в свою жизнь основ здорового образа жизни, но среди женщин процент попыток изменить образ жизни выше, чем среди мужской группы респондентов. Женщины чаще мужчин знают свои «показатели здоровья»: на **20 %** чаще указывают при опросе показатели артериального давления, на **19 %** чаще осведомлены об уровнях глюкозы и на **16 %** – общего холестерина крови.

Эти и другие более глубокие выводы, которые получены в результате исследования, дают возможность разрабатывать и внедрять меры профилактики факторов риска, с учётом реальной ситуации в области. А пока специалисты работают над этим, мы предлагаем не откладывать «в дальний ящик» изменения в лучшую сторону. И, если вы хотите узнать больше, о том, что можно предпринять для сохранения здоровья и профилактики неинфекционных заболеваний, читайте статьи на нашем сайте, которые мы подготовили для вас, и применяйте эту информацию с пользой для здоровья. Вот список статей: «Мифы о питании», «Страшный зверь холестерина», «ЗОЖ в разные возрастные периоды», «Признаки здорового человека»

Начните с самого простого и доступного – совершайте пешие прогулки не менее 30 минут в день 5 дней в неделю, уберите солонку со своего обеденного стола, пройдите профилактический медицинский осмотр или диспансеризацию!