

Неделя профилактики неинфекционных заболеваний



С 15 по 21 января в рамках недели профилактики развития ХНИЗ в ГБУЗ РМ «Поликлиника «№ 2» проводились мероприятия, направленные на информирование населения о профилактике возникновения ХНИЗ и влияние факторов риска на их развитие.

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности среди населения Российской Федерации.

На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых 40 % являются преждевременными.

К основным типам ХНИЗ относятся заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет, злокачественные новообразования.

Основные факторы в развитии ХНИЗ:

- курение
- нерациональное питание
- низкая физическая активность
- избыточное употребление алкоголя
- повышенный уровень артериального давления
- повышенный уровень холестерина крови
- ожирение
- стресс

Основные рекомендации для профилактики ХНИЗ:

- Самым действенным методом профилактики ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.
- Так же необходимо знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина и глюкозы в крови, уровень

артериального давления, индекс массы тела, окружность талии).

-Регулярно проходить медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию.

Записаться на диспансеризацию можно самостоятельно в поликлинике по месту жительства или через портал госуслуг.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» кабинет диспансеризации работает ежедневно с 8:00 до 18:00, суббота с 8:00 до 15:00, воскресенье-выходной.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» приглашает Вас позаботиться о своем здоровье и своевременно пройти диспансерный осмотр.

Каждый из нас должен ответственно относиться к своему здоровью, регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию! Именно они направлены на выявление и коррекцию факторов риска, являющихся причиной возникновения основных групп ХНИЗ.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья