

**Уважаемые коллеги,**

в целях формирования здорового образа жизни, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний **согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год с 20 по 26 января** проводятся мероприятия, посвященные **профилактике неинфекционных заболеваний.**

**Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:**

- хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения РФ. На долю смертей от ХНИЗ приходится около 70 % всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными;
- согласно определению ВОЗ, ХНИЗ – это болезни, характеризующиеся продолжительным лечением 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;
- 50 % вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное употребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение;
- важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за здоровьем, своевременное прохождение профилактических осмотров и диспансеризации.

**Основные рекомендации:**

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).
2. Регулярно проводить профилактические медицинские осмотры.