**Неделя профилактики неинфекционных заболеваний**

**в 2025 году пройдёт с 20 по 26 января.**

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ – это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

К основным типам хронических неинфекционных заболеваний относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

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

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

В профилактике таких заболеваний выделяются два основных направления действий: формирование здорового образа жизни и ранняя диагностика с последующей своевременной коррекцией. Оба направления зависят непосредственно от каждого из нас. Только соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности, отказ от вредных привычек и ежегодное прохождение профилактических осмотров и диспансеризации позволят минимизировать риски развития хронических неинфекционных заболеваний.