

Факторы риска неинфекционных хронических заболеваний

Курение



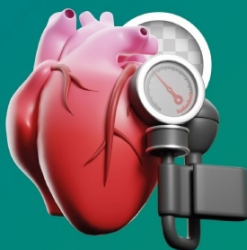
Нездоровое питание

Потребление алкоголя



Низкая физическая активность и ожирение

Повышенный уровень артериального давления



Повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови

Здоровые цифры здорового человека



140/90

Давление ниже
140/90 мм рт. ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



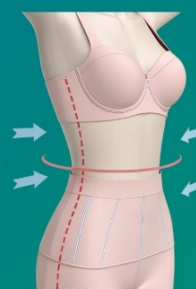
0

сигарет



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



102 и 88

окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



500

грамм фруктов
и овощей

или



5

порций в день



19-25

оптимальный
индекс массы тела



30 минут
умеренной
физической
активности

или



10000

шагов в день

Однако на эти факторы МОЖНО повлиять!

Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию

Откажитесь от употребления табака и алкогольных напитков

Контролируйте артериальное давление, содержание глюкозы и холестерина в крови

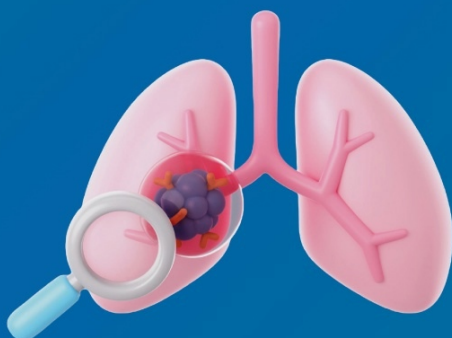
Будьте физически активным!

Придерживайтесь правильного питания!



Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) – это:

- сердечно-сосудистые
- онкологические
- бронхолегочные
- сахарный диабет



НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

