Хронические неинфекционные заболевания по прежнему остаются основной причиной инвалидности и преждевременной смерти населения.

О том, какие болезни относятся к ХНИЗ и методах их профилактики, рассказала заведующая терапевтическим отделением, врач-терапевт областной больницы №24 Наталья Скомолдинова.

«К основным типам ХНИЗ относятся болезни органов дыхания, сахарный диабет, злокачественные новообразования и болезни системы кровообращения. В рамках факторов риска, безусловно, мы можем рассматривать и генетические, и физиологические, и экологические, но большую часть вклада в развитие ХНИЗ вносит сам человек. И если на экологические и генетические факторы человек воздействовать не может, то отказаться от курения и алкоголя, повысить физическую активность, соблюдать принципы здорового питания и т.д. ему под силу. То есть, получается, что 50% успеха зависит от нас самих.

Говоря о ХНИЗ, не могу не сказать о важность контроля показателей здоровья. Это простое прохождение диспансеризации и профилактических осмотров, которое играет важную роль в профилактике ХНИЗ. Ведь по показателям уровня холестерина, глюкозы в крови, артериального давления, индекса массы тела можно уже судить о возможных рисках развития тех или иных заболеваний.

Мы учим наших пациентов, находящихся на стационарном лечение, принципам правильного питания: ограничения потребления соли (до 5 г в сутки), увеличения потребления овощей и фруктов (не менее 400 г в день), увеличение потребления продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой, снижения потребления насыщенных жиров, ограничение потребления продуктов, содержащих добавленный сахар, отказ от потребления спиртных напитков. Учим также повышению физической активности. Так как наши пациенты, в основном, это люди преклонного возраста, мы рекомендуем занятия невысокой интенсивности, например, ежедневные прогулки пешком не менее 30 минут.

Соблюдая эти простые правила, риски развития ХНИЗ существенно сокращаются, а при течении заболеваний снижаются риски обострений».

Алимова Альбина

пресс-секретарь ГБУЗ ТО «Областная больница №24»