

**С 26 января по 1 февраля 2026 года** Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило **Неделю профилактики неинфекционных заболеваний**.

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

Большинство хронических неинфекционных заболеваний имеет прямую связь с модифицируемыми факторами риска - курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.

Регулярный контроль артериального давления, уровня сахара крови и липидного спектра является основой первичной профилактики.

Формирование устойчивых здоровьесберегающих привычек требует системного подхода и поддержки со стороны медицинских работников.

Скрининговые программы позволяют выявлять заболевания на ранних стадиях и повышают эффективность лечения.

Осознанное отношение граждан к своему здоровью является ключевым условием снижения бремени ХНИЗ.

**Основные рекомендации для профилактики заболеваний:**

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).

2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

3. Правильно питаться:

- ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);

- увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);

- увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;

- снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желателно жирных сортов);

- ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости).

1. Не курить.

2. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков.

### 3. Быть физически активным:

- Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;
- Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
- Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;
- Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).