

Профилактика неинфекционных заболеваний

Профилактика неинфекционных заболеваний

Профилактика - это комплекс предупредительно-оздоровительных мероприятий по охране и укреплению здоровья отдельного человека или целого коллектива. Слово «профилактика» происходит от греческого и означает «предохранительный». Профилактика возникновения заболеваний, формирование культуры здоровья у населения являются важной составляющей деятельности амбулаторно-поликлинических учреждений.

Большое значение в проведении первичной профилактики имеет осуществление динамического наблюдения за пациентами, т.е. **диспансеризация**. Н.А. Семашко отмечал: «Профилактика - основное направление медицины, диспансеризация - метод, при помощи которого это профилактическое направление проводится в жизнь». Диспансеризация проводится всей службой медицинской организации, и начинается в кабинете профилактики поликлиники.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы

Человек подвержен риску развития какого-либо заболевания. Оно может затронуть любой орган. В нашем теле все органы объединены в системы по своим функциям. Самой уязвимой является сердечно-сосудистая. Она хоть и состоит всего из двух элементов - сердца и кровеносных сосудов, но от ее работы зависит качество здоровья и жизнь человека. Мы недаром упомянули качество жизни, которое связано с состоянием сердца и сосудов. Ведь любые осложнения или патологические процессы в них могут навсегда лишить человека трудоспособности и функциональности. Поэтому профилактика сердечных, сосудистых заболеваний занимает важное место в жизни каждого.

От чего себя оберегать, и какие заболевания сердца и сосудов бывают



Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний



Много забот и трудностей приносят сердечно-сосудистые заболевания. Лечение и профилактика этих патологий на уровне государства является одним из приоритетных направлений.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы начинается с обязательного условия существования человека - питания.

Чем больше жирной, калорийной еды, сладостей, жареных, соленых и острых блюд мы едим, тем сильнее страдает наше сердце. С помощью диетотерапии можно достичь нормальной работы сердца, повысить сопротивляемость организма, предотвратить ожирение, гипертонию – причин появления патологий в сердце и сосудах. Особенности **диеты при сердечно-сосудистых заболеваниях:**

- Исключение из рациона любых продуктов и напитков, негативно сказывающихся на работе сердца и сосудов: шоколад, острые блюда, приправы, алкоголь, кофе, крепкий чай;
- Ограничения в употреблении поваренной соли, а также соленых блюд;
- Частые приемы пищи (по 5–6 раз в день) небольшими порциями;
- Включение в рацион свежих овощей, фруктов, зелени;
- Снижение калорийности рациона;
- Уменьшение количества потребляемой жидкости (не больше 1,5 литра воды в день);
- Проведение разгрузочных дней.

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

- Шоколад и какао
- Молочное и сливочное мороженое, пудинг, крем с добавлением сметаны и масла, торты, пирожные, бисквиты, сдоба
- Цельное молоко и приготовленные на его основе кисломолочные продукты (сливки, сметана, ряженка), мягкие сорта сыра
- Животные жиры, сливочное масло, нутряное сало, твердые сорта маргарина, пальмовое, кокосовое масло
- Жирные сорта птицы (гусь, утка), бройлерные куры для жарки, куриные окорочка
- Копченая колбаса, окорок, корейка, грудинка, паштет
- Жирное мясо (баранина, свинина, телятина) и субпродукты (печень, почки, сердце, мозги, язык)
- Чипсы, арахис, кокос, соленые и/или жареные орешки



СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

- Свежие ягоды и фрукты (особенно ананасы), свежевыжатый сок
- Свежие и замороженные овощи, зелень (салат, шпинат, петрушка, кинза, укроп), зеленый и репчатый лук, чеснок, соя, фасоль, горох, бобы, чечевица
- Растительное масло (подсолнечное, соевое, кукурузное, рапсовое, оливковое, льняное, миндальное, персиковое)
- Постные сорта птицы
- Постное мясо (говядина, кролик)
- Обезжиренное (0,5–1,5 %) молоко, простокваша, йогурт, кефир, творог, твердый сыр, сыр из козьего молока (сулугуни, осетинский)
- Скумбрия, сардины, сельдь, тунец, лосось, палтус, треска, окунь, пикша, судак, макрель, форель, моллюски, морские гребешки, устрицы, мидии



Предупредить заболевания сердца – задача трудная, но выполнимая. Главное – иметь силу воли и терпение, и тогда проблем со здоровьем возникать не будет. **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний** заключается в обязательном выполнении следующих мероприятий:

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

1. Не переедайте!
Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!

2. Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу
Много соли в пище - это дорога к гипертонии.

3. Не курите
Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.

4. Не злоупотребляйте алкоголем!

5. Контролируйте свое артериальное давление
Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.

6. Чаще улыбайтесь!
Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

7. Будьте активны!
Не теряйте интерес к жизни.

8. Постоянно двигайтесь
10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.

9. Укрепляйте иммунитет
Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

10. Следите за своим весом и своей талией
Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

Профилактика болезней дыхательной системы

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Заболевания органов дыхания представляют собой важную социально-медицинскую проблему, поскольку занимают одно из ведущих мест в общей смертности населения.



Заболеваемость раком легких за последние годы возросла в 10-15 раз.

Каждый человек с раннего возраста знаком с заболеваниями дыхательной системы. Часто они перерастают в хронические формы, которые тяжелее поддаются лечению. Поэтому так важна и своевременная диагностика, и грамотное лечение, и, конечно, профилактика.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

**Хронический бронхит • Пневмония • Бронхиальная астма
• Хроническая обструктивная болезнь легких • Рак легких**

ФАКТОРЫ РИСКА

НЕУСТРАНИМЫЕ:

- наследственность.

Некоторые заболевания дыхательной системы обусловлены наследственным фактором. К таким болезням относится, например, бронхиальная астма.

УСТРАНИМЫЕ:

- курение
- воздействие аллергенов • воздействие профессиональных вредностей (пыль, пары кислот, щелочей и др.)
- загрязнение воздуха
- избыточный вес и ожирение • неправильное питание
- ослабление иммунитета



Заболевания дыхательной системы относятся к болезням, которые нуждаются в регулярном медицинском контроле, включающем в себя мониторинг состояния органов дыхания (флюорография) и профилактические меры.

В обязательный перечень медицинского контроля дыхательной системы входят следующие мероприятия:

- осмотр врача-терапевта - 1 раз в год
- флюорография - 1 раз в год

ПОМНИТЕ! Профилактика болезней органов дыхания – это здоровый образ жизни! **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

Заболевания органов дыхания традиционно являются одними из наиболее массовых: их доля в общей заболеваемости составляет до 24,5 % (1 место), а в причинах смертности занимает 5 место. Профилактика болезней дыхательной системы заключается в предупреждении развития данных патологий. Однако на этом задачи профилактики не заканчиваются, ведь даже в том случае, когда заболевание органов дыхания уже возникло, необходимо сделать все, чтобы оно протекало как можно легче, избежать развития осложнений.

Профилактика онкологических заболеваний

Профилактика онкологических заболеваний.



Уменьшить солнечное воздействие!
- Не загорать в опасное время с 11.00 до 15.00.
- Не допускать солнечных ожогов.
- Носить качественные солнцезащитные очки.



Нормализовать питание:

- ✓ Увеличение клетчатки в рационе (рисовые, овсяные каши, фрукты, овощи);
- ✓ Уменьшение количества жиров (не более 75 г для мужчин и 50 г для женщин);
- ✓ Потребление продуктов, богатых витаминами А, В, С;
- ✓ Уменьшение количества мясных продуктов, содержащих нитраты (сосиски, бекон, ветчина);
- ✓ Исключение жареных, острых и копченых продуктов;
- ✓ Применение очистительных фильтров для питьевой воды



Отказаться от курения:
Курение увеличивает риск заболевания раком на 40-45%.
Нормализовать массу тела:
При превышении массы тела на 40% и более риск заболеть раком увеличивается на 30-50%.



При работе с химическими веществами использовать средства индивидуальной защиты дыхательных путей!
Необходимо держаться на достаточном расстоянии от источников электромагнитного излучения!
Исключить круглосуточное воздействие сетей Wi-Fi!

Проходить регулярные обследования!

- Визуальный осмотр красной каймы губ, слизистой полости рта, кожи
- Пальпация лимфатических узлов
- Флюорография
- Исследование кала на скрытую кровь

Для женщин:
Ежегодный осмотр гинеколога
Маммография
Онкомаркер рака молочной железы

Для мужчин:
Мануальное обследование
Простатоспецифический антиген-онкомаркер рака предстательной железы

Профилактикой злокачественных болезней должны заниматься все люди, так как в наше время каждый имеет риск оказаться пациентом онкологической больницы. Это связано с качеством продуктов питания, экологической ситуацией, профессиональными вредностями и другими неблагоприятными факторами. **Профилактика онкологических заболеваний** не требует особых ограничений, однако все же рекомендуется провести коррекцию привычного образа жизни, пройти ежегодное флюорообследование и своевременную диагностику, в том числе диспансеризацию.

Профилактика сахарного диабета

Сахарный диабет – одно из наиболее опасных и вместе с тем самых распространенных заболеваний, от которого страдает около 400 млн. человек по всему миру и можно с полной уверенностью назвать бичом современного общества, ведь вылечить его практически невозможно. Но зато это заболевание вполне можно предупредить. Сахарный диабет занимает бронзовую ступень среди патологических состояний, которые наиболее часто приводят к летальным исходам. Болезнь уступает только опухолевым процессам и атеросклеротическому поражению сосудов. Специалисты призывают всех людей внимательно относиться к состоянию здоровья, чтобы обезопасить себя и уберечь своих близких от развития грозного недуга.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА

- 
ВОЗРАСТ
 ОБЫЧНО ДИАБЕТОМ 2-ГО ТИПА ЗАБОЛЕВАЮТ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ, НО В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ БОЛЕЗНЬ ПОМОЛОДЕЛА
- 
ВЕС
 У ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ КЛЕТКИ ЖИРОВОЙ ТКАНИ ПЛОХО ВОСПРИНИМАЮТ ИНСУЛИН
- 
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
 ЕСЛИ РОДИТЕЛИ БОЛЕЛИ ДИАБЕТОМ, РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЗРАСТАЕТ
- 
ГИПОДИНАМИЯ И НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.
 ПРИВОДЯТ К ИЗЛИШНЕМУ ВЕСУ И ОЖИРЕНИЮ
- 
КУРЕНИЕ, СТРЕССЫ
 СОЗДАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ НАГРУЗКУ НА ГОРМОНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ
- 
ПЛОХАЯ ЭКОЛОГИЯ
 2/3 БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ - ГОРОЖАНЕ

РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ ДИАБЕТ



- ИНСУЛЬТ**
 РИСК ИНСУЛЬТА ПОВЫШАЕТСЯ В 2, 3 РАЗА
 
- ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ**
 ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РИНОПАТИЯ - ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ПОТЕРИ ЗРЕНИЯ В ТРУДОСПОСОБНОМ ВОЗРАСТЕ
 
- СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**
 РИСК РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА, СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА, ИНФАРКТА ВЫШЕ В 2 РАЗА
 
- ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**
 КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ДИАБЕТИК ИМЕЕТ ХРОНИЧЕСКУЮ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК
 
- АМПУТАЦИЯ**
 ДИАБЕТ - ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА АМПУТАЦИЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ
 

Сахарный диабет

Узнай симптомы!

занимает **третье место** в мире среди причин заболеваемости и смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Профилактика

- Здоровая пища**
 Овощи, фрукты, хлеб (из муки грубого помола), крупы. Ограничить употребление сахара и соли.
- Физические нагрузки**
 Ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50%.

- 
 Сухость во рту. Повышенная жажда.
- 
 Воспалительные поражения кожи, трудно поддающиеся лечению. Зуд кожи и слизистых оболочек.
- 
 Учащенное мочеиспускание.
- 
 Быстрая утомляемость.
- 
 Постоянный неутолимый голод. Изменение веса.
- 
 Нарушение зрения.

Неинфекционные заболевания являются основной причиной смерти в мире. Четыре основные группы неинфекционных заболеваний - сердечно-сосудистые заболевания, рак, хронические заболевания легких и диабет - приводят к смерти каждого третьего из пяти людей. Однако случаи преждевременной смерти можно предотвращать путем активного привлечения не только организаций здравоохранения, но и других. Благодаря эффективным действиям будут спасены человеческие жизни и предотвращены страдания многих людей.

Диспансеризация относится к приоритетным медицинским мероприятиям **профилактики заболеваний**, проведение которых направлено на раннее выявление хронических **неинфекционных заболеваний**, таких как: **болезни** системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические **болезни лёгких**.