**Факторы риска развития неинфекционных заболеваний**

Основными неинфекционными заболеваниями являются болезни системы кровообращения (инфаркт, инсульт), онкологические заболевания, хронические респираторные болезни (хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), астма) и диабет.

**Факторы риска** повышают вероятность возникновения неинфекционных заболеваний, их развитие и неблагоприятный исход.

Наиболее распространёнными и поддающимися коррекции факторами риска являются:

**КУРЕНИЕ** ускоряет развитие атеросклероза, вызывает спазм коронарных артерий и в 3 раза повышает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти.

**Совет специалистов: бросайте курить как можно быстрее. Содержащийся в табачных изделиях никотин вызывает сильнейшую зависимость и без помощи в отказе от курения успеха добиваются только 4 % людей, пытающихся отказаться от табака.**

**ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ** в 1.5 раза повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний, заболеваний желудочно – кишечного тракта и мочеполовой системы.

**Специалисты напоминают: норма потребления соли для человека 5 грамм в день**.

**НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ** ведёт к развитию гиповитаминоза, анемий, гастритов и других заболеваний.

**Принципы рационального питания: баланс энергии; соотношение белков, жиров, углеводов (80 гр. белков, 50-60 гр. жиров, 70-80 гр. углеводов; соблюдение режима питания.**

**ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ СОДЕРЖАНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.**

Снижению уровня «плохого» холестерина в крови способствует уменьшение калорийности рациона, **ограничение продуктов, содержащих трансжиры и животные жиры, употребление орехов, жирных** сортов морской рыбы, красного риса и продуктов, богатых клетчаткой.

**Специалисты напоминают: уровень холестерина в крови не должен превышать 5 ммоль/л.**

**ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** в норме не должно превышать 140/90 мм.рт.ст. для всех возрастов.

**Совет специалистов: контролируйте своё артериальное давление и если оно выше нормы, то обязательно обратитесь к врачу.**

**НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** (гиподинамия) ведёт к ожирению, нарушению обменных процессов, в 2 раза повышает вероятность развития болезней системы кровообращения.

**Совет специалистов: уделяйте физической активности не менее 150 минут в неделю, больше бывайте на свежем воздухе, старайтесь больше ходить пешком.**

**АЛКОГОЛИЗМ** – злоупотребление алкогольными напитками приводит к нарушению обмена веществ, нарушению функций внутренних органов, циррозу печени, поражению нервной и репродуктивной систем**.**

**СТРЕСС** снижает иммунитет, приводит к нарушению сна, хронической усталости, нервозности, раздражительности, ухудшает общее состояние**.**

**Помните! Умеренной и безопасной дозы алкоголя просто не существует.**

**Совет специалистов: избегайте стрессовых ситуаций, займитесь спортом, больше гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь.**