Факторы риска неинфекционных заболеваний

— О том, что курить вредно, а вести активный образ жизни есть овощи полезно, знают практически все. Выполнять эти рекомендации бывает не всегда просто, хотя совершенно очевидно и доказано в целом ряде научных исследований, в том числе проведённых у нас в стране, что вклад таких факторов риска, как курение, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни и злоупотребление алкоголем в здоровье человека колоссальный!

Поданным многолетних исследований, риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у курильщиков увеличивается на **13%**, а у людей, страдающих ожирением, – на **23%**. Патологически избыточный вес, а также недостаточное потребление овощей и фруктов являются также факторами риска развития колоректального рака, увеличивая его на **21%** и **22%** соответственно.

Здоровый образ жизни позволяет снизить риск смерти в течение **5** лет на **40%**. Снижение бремени неинфекционных заболеваний является серьёзной задачей, при этом наибольший экономический ущерб ассоциирован именно с артериальной гипертензией—ущерб от нее составляет до **1%** от ВВП.

Чтобы укрепить собственное здоровье: бросьте курить, ешьте ежедневно не менее **400** г овощей и фруктов, больше двигайтесь (умеренная физическая активность должна составлять не менее **150** минут в неделю), не злоупотребляйте солью (**5** г в сутки–вполне достаточно), сократите потребление алкоголя. Эти простые шаги позволят существенно снизить риск развития хронических неинфекционных заболеваний, а имеющееся заболевание—держать под контролем.

Важно также в случае имеющегося хронического заболевания выполнять рекомендации врача, так как приверженность лечению также помогает снизить риск тяжелых осложнений, регулярно проходить профосмотры и диспансеризацию.