

Руководители:

Главный государственный санитарный врач
в г. Каменске-Уральском, Каменском районе,
Сухоложском и Богдановичском районах

Главный врач Филиала ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии» в г. Каменске-Уральском,
Каменском районе, Сухоложском
и Богдановичском районах

Исполнитель:

врач по общей гигиене
Каменск-Уральского ФБУЗ «ЦГиЭ в СО»



подпись

Фефилов Сергей Анатольевич
расшифровка подписи



подпись

Порошкина Елена Эдуардовна
расшифровка подписи

Савина
Наталья
Владимировна

тел. 8(3439)37-06-09

30 июля 2024 года

НИЗ – основная причина преждевременной смертности

Неинфекционные заболевания (НИЗ), которые развиваются в результате совокупного воздействия генетических, экологических и поведенческих факторов риска, имеют хроническое течение, носят массовый характер (подобно эпидемиям), являются главной причиной преждевременной смертности населения.

Наиболее значительно сокращают продолжительность жизни такие НИЗ как: сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты, инсульты), онкологические заболевания, болезни органов дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), пневмонии), болезни органов пищеварения (цирроз, алкогольная болезнь печени) и диабет.

По современным оценкам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): ежегодно от НИЗ умирает более 40 миллионов человек, что составляет около 75% (3/4) от всех случаев смерти в мире; в том числе более 40% смертей являются «преждевременными», то есть происходят среди лиц, не достигших 70 лет...

В Каменском ГО по средне-многолетним данным за последние 5 лет:

- в структуре причин общей смертности населения на долю НИЗ приходится более 80% смертей, в том числе на: сердечно-сосудистые заболевания – 50%, онкологию – 16%, болезни органов пищеварения и дыхания – по 4,5%.
- в структуре причин смертности населения трудоспособного возраста: на долю НИЗ приходится более 65% смертей, в том числе на: сердечно-сосудистые заболевания – 30%, онкологию – 17%, болезни пищеварения – 6%, болезни органов дыхания – 4%.

Развитию НИЗ способствуют и экологические факторы риска, связанные с окружающей средой. Наиболее значимым из них является загрязнение воздуха (и, как следствие, почвы), обусловленное деятельностью автотранспорта, промпредприятий, накоплением отходов производства и потребления.

Доказано, что повышенная химическая нагрузка с вдыхаемым воздухом приводит к возникновению нарушений мозгового кровообращения, ИБС, ХОБЛ и онкологии (курящий человек многократно повышает эту нагрузку)...

А, при наличии комплексной химической нагрузки (с воздухом, почвой, водой и продуктами питания), увеличивается количество органов-мишеней, спектр НИЗ расширяется и отягощается...

Риск смерти от НИЗ значительно повышают такие факторы, как:

- низкий уровень физической активности,
- воздействие табачного дыма, вредное употребление алкоголя,
- нездоровое питание и загрязнение окружающей среды.

НИЗ распространены во всех возрастных группах населения и, к сожалению, с каждым годом «молодеют» (впервые возникают во всё более раннем возрасте). Этому способствуют метаболические факторы - последствия нездорового образа жизни – избыточное несбалансированное питание и недостаточный уровень физической активности, в результате которых возникают первые проявления НИЗ: увеличение артериального давления (АД), содержания глюкозы и липидов в крови, массы тела.

Проблемой является то, что эти первые проявления НИЗ, зачастую остаются не выявленными, либо, даже при выявлении, им не придаётся большого значения, действенные меры по коррекции образа жизни не принимаются...

Между тем, факторы риска развития НИЗ просты и хорошо известны... Необходимо лишь помнить о них и ежедневно реализовывать на практике:

Факторы риска развития НИЗ	Меры профилактики НИЗ и преждевременной смертности
Наследственная (генетическая) предрасположенность	Обязательное прохождение Диспансеризации и периодических профилактических Медосмотров! Контроль АД, массы тела, глюкозы и липидов в крови
Загрязнение среды обитания (автотранспорт, промпредприятия, отходы)	Экологическое просвещение, воспитание ответственного отношения к окружающей среде; внедрение биологической профилактики для снижения химической нагрузки
Вредные условия труда, факторы риска трудового процесса (в т.ч. обучения)	Использование Средств Индивидуальной Защиты, соблюдение режима труда и отдыха, введение полезных перерывов с перераспределением нагрузки на мышцы
Факторы образа жизни (вредные привычки, нерациональное питания, гиподинамия...)	Отказ от курения, соблюдение норм потребления алкоголя, максимально простое натуральное разнообразное питание: ограничение сладкого, солёного, жирного (использование полезных жиров), увеличение физической активности

Долгая полноценная жизни и хорошее самочувствие стоят того, чтобы каждый день уделять внимание своему здоровью и находить возможности позаботиться о нём!