Профилактика хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ):

50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска:

курение,

нерациональное питание,

низкая физическая активность,

избыточное потребление алкоголя,

повышенный уровень артериального давления,

повышенный уровень холестерина в крови,

ожирение.

            Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.

Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

  Важно знать свои показатели, характеризующие  здоровье.