**Методы профилактики ХНИЗ**

**1. Соблюдение принципов здорового питания**. Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки — 1 чайная ложка без верха). Есть больше фруктов и овощей (не менее 400-500 граммов в день — 5 порций). Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки, рыба не менее 2 раз в неделю). Есть продукты из цельного зерна и отказаться от фастфуда и трансжиров. Важно ограничить потребление сладостей, газировки и сахара.

**2. Повышение физической активности.**Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю  занятиям физической активностью средней интенсивности или не менее 75 минут в              неделю занятиям высокой интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. Необходимо чередовать анаэробные (силовые тренировки) и аэробные нагрузки (велосипед, танцы, аэробика, плавание, катание на лыжах и коньках, бег). Аэробные нагрузки должны выполняться 5-7 раз в неделю, а силовые 2-3 раза в неделю.

**3. Отказ от вредных привычек (курения и употребления алкоголя).**Злоупотребление спиртными напитками и табакокурение входят в число причин развития заболеваний сердца и сосудов, проблем с репродуктивной системой и памятью. Алкоголь провоцирует развитие гипертонической болезни, аритмии, инсультов и инфарктов. С курением ассоциирован риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезней органов дыхания. Курение во время беременности вызывает нарушения развития плода и повышает риск преждевременных родов. Минздрав напоминает, что безопасный дозы алкоголя не существует, как и не существует безопасного для здоровья курения – кальяны и электронные сигареты так же вредны, как и табак.

**4. Регулярное прохождение профосмотров и диспансеризации.**

Отделение медицинской профилактикиПоликлинического отделенияГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК