



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Революции пл., д.2/1, Иваново, 153000, тел. (4932) 32-67-60, факс (4932) 41-03-70, e-mail 077@ivreg.ru, <https://ivedu.ivanovoobl.ru/>

22 ЯНВ 2025

№ исх - 258-008/01-12

Руководителям профессиональных
образовательных организаций
Ивановской области

(согласно листу рассылки)

О направлении информации

Уважаемые коллеги!

В соответствии с письмом Департамента здравоохранения Ивановской области от 21.01.2025 № 04-592 Департамент образования и науки Ивановской области информирует о том, что период с 20.01.2025 по 26.01.2025 Министерством здравоохранения Российской Федерации обозначена как «Неделя профилактики неинфекционных заболеваний».

Направляем ссылку на материалы Портала «Takzdorovo.ru» (информационный материал по заявленной теме) и просим в срок до 24.01.2025 информацию по теме разместить в социальных сетях вашей образовательной организации.

Приложение: в электронном виде.

Заместитель директора Департамента
образования и науки Ивановской области

Е.Н. Красикова

Информационный материал для размещения на сайтах и в социальных сетях

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.

Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ – это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое 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.

Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).
2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.
3. Правильно питаться:
 - ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);
 - увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);
 - увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
 - снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желателен жирных сортов);
 - ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости);
 - не курить;
 - отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;
 - быть физически активным;

Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.

интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.

Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.

Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья.

Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).

Ссылка на Портал «TAKZDOROVO.RU»:

<https://www.takzdorovo.ru/> - «Заболевания» - «Неинфекционные заболевания».