

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ:



Возраст



Наследственность



Пол (у мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше)

НА ЭТИ ФАКТОРЫ МЫ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ:

- Курение
- Нездоровое питание
- Низкая физическая активность
- Повышенный холестерин
- Артериальная гипертензия
- Стресс, тревога, депрессия
- Ожирение
- Избыточное потребление алкоголя

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга.



ВАЖНО! Чтобы сохранить здоровье на долгие годы, надо вести здоровый образ жизни!



Источник: сайт ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России, Москва
Заказчик: Государственное казенное учреждение здравоохранения "ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" Волгоград
400081 Волгоград, ул. Политрука Тимофеева, д. 5 Телефон/факс: (8442) 38-26-20, e-mail: vosp@voniac.ru
Отпечатано: ООО «ПринТерраДизайн» 400087, г. Волгоград, ул. Невская, д. 11А, кв. 8.
Тираж 1500. Подписано в печать 1 ноября 2015 г.

