

**ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
И БОРЬБА С НИМИ**

**Актуальность:** заключается в том, что в мире 3 из 5 человек умирает от неинфекционных заболеваний. Однако случаи преждевременной смерти от НИЗ можно предотвращать путем активного привлечения не только организаций здравоохранения, но и других. Благодаря эффективным действиям будут спасены человеческие жизни и предотвращены страдания многих людей.

**Объект исследования** - неинфекционные заболевания 4 группы: онкологические заболевания, сердечно - сосудистые заболевания, сахарный диабет и хронические респираторные заболевания.

**Предмет исследования** - профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними.

**Цель:** Изучить опасность неинфекционных заболеваний и их профилактику.

## **Задачи:**

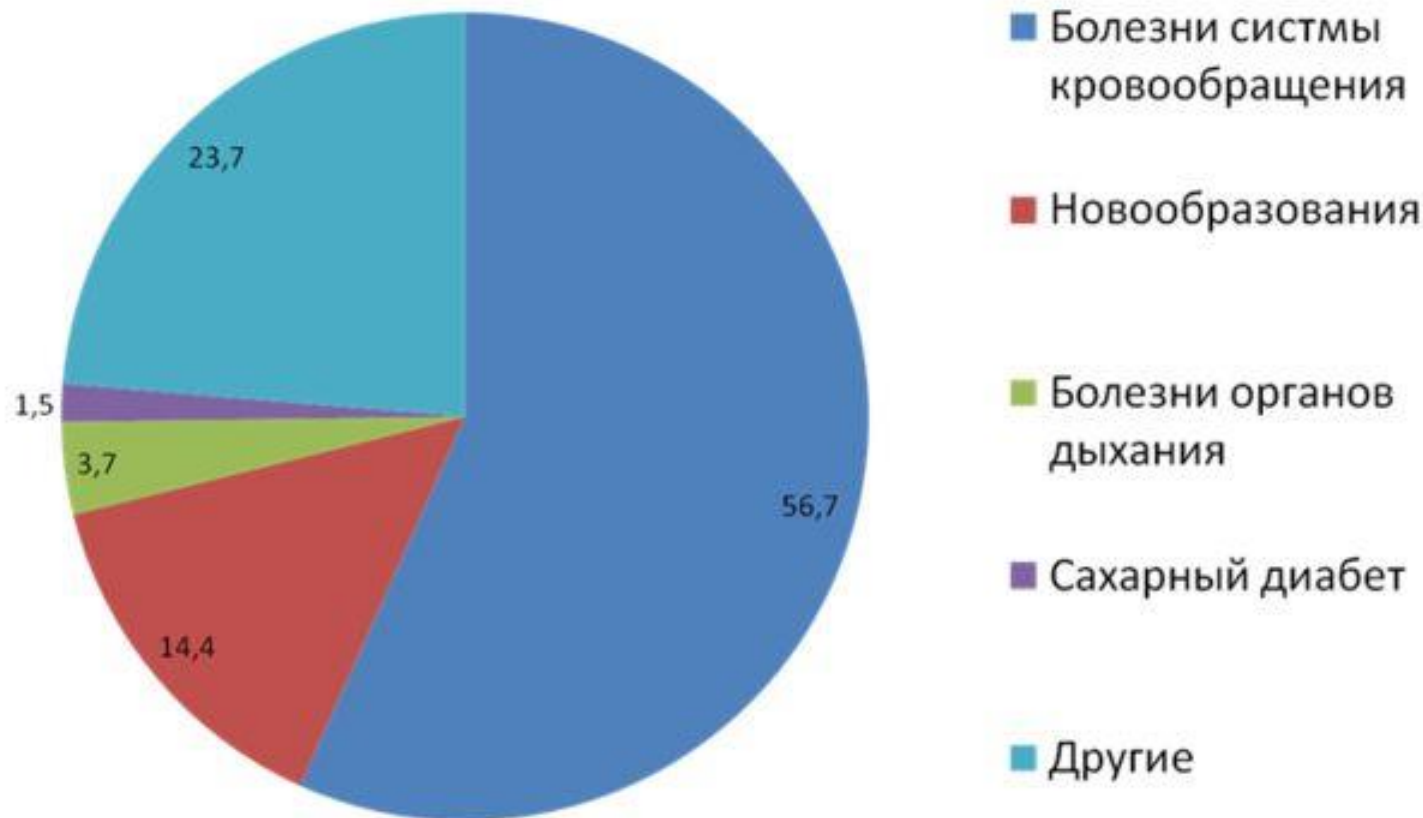
- 1) Изучить и исследовать основные 4 группы неинфекционных заболеваний.
- 2) Выявить и проанализировать меры борьбы и профилактики с НИЗ.
- 3) Раскрыть всю актуальность и опасность неинфекционных заболеваний.

**Гипотеза исследования:** Если улучшать и расширять профилактические меры по неинфекционным заболеваниям, то будет возможность снизить риск возникновения заболеваний данной группы.

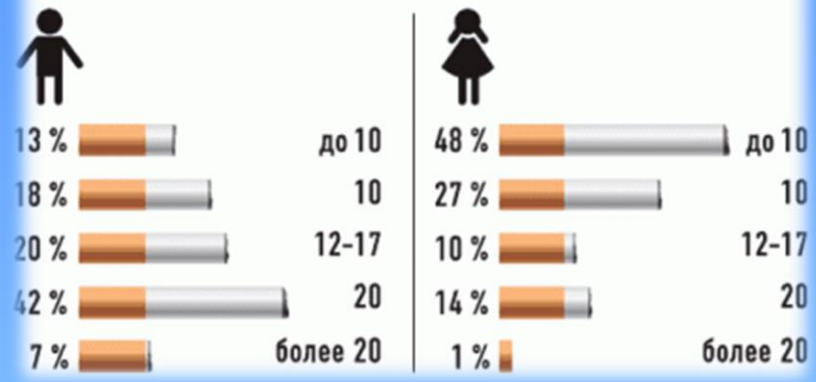
**Методы:** Изучение данной проблемы в литературных источниках, анкетирование.

**Практическая значимость исследования:** Данная курсовая работа показывает всю серьёзность и масштабность неинфекционных заболеваний, а так же раскрывает всю важность их профилактики.

# Неинфекционные заболевания определяют 76% всех причин смерти населения Российской Федерации



СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫКУРИВАЮТ РОССИЯНЕ



# Основные факторы риска неинфекционных заболеваний



# Курение

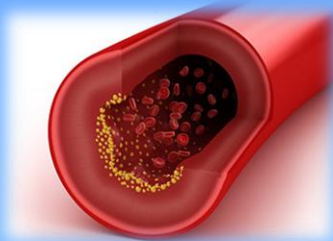
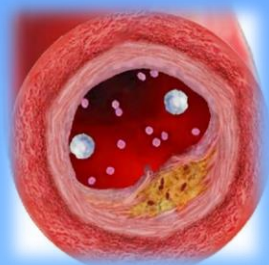
КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ  
ОБРАЗОВАНИЮ  
РАКА.



# Избыточная масса тела



# Высокий уровень холестерина

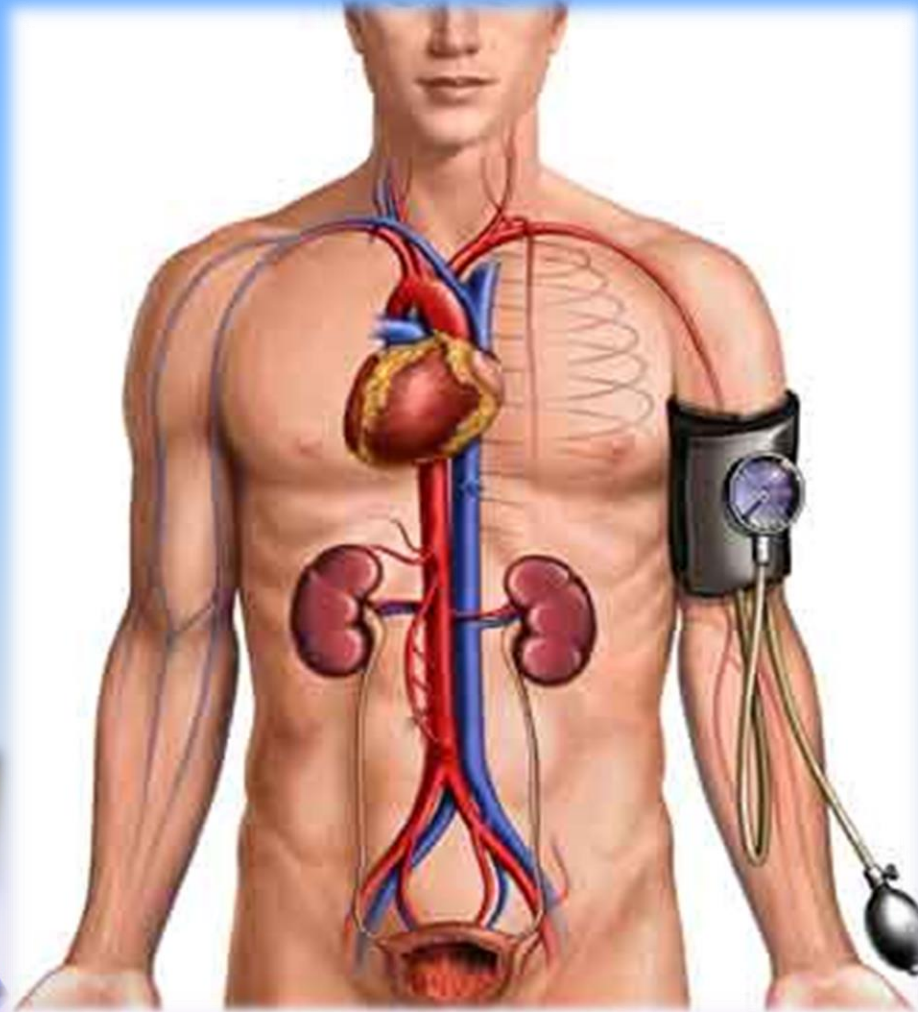


Холестерин





# Повышенное артериальное давление



# Потребление алкоголя



# Низкая физическая активность



## **Анализ работы по исследованию на выявление факторов риска возникновения НИЗ**

Организация исследования была направлена на выявление факторов риска возникновения сердечно - сосудистых заболеваний. Исследование проводилось при помощи метода анкетирования в группе в количестве 12 человек в возрасте от 25 до 60 лет.

В анкете по раннему выявлению сердечно - сосудистых заболеваний были даны следующие вопросы: возраст, наследственность (наличие сердечно - сосудистых заболеваний у родственников), курение, носит ли ваша жизнь стрессовый характер, питание, масса тела, физическая активность, артериальное давление.

# Анкета по раннему выявлению сердечно - сосудистых заболеваний

Показатель	М	Ж	Баллы
<b>1. Возраст</b>			
до 30 лет	1	0	
30-40 лет	3	2	
40-50 лет	5	4	
50-60 лет	6	5	
<b>2. Наследственность</b> (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников)			
не было			0
у родственников в возрасте от 40 до 50 лет			1
у 2 кровных родственников в любом возрасте			3
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте			8
<b>3. Курение</b>			
не курите			0
1-10 сигарет в сутки			3
более 11 сигарет в сутки			8
<b>4. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?</b>			
Нет			0
Периодами			4
Да			6
<b>5. Питание</b>			
соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)			0
очень умеренное потребление мяса, жиров, мучного, сладкого			1
несколько избыточное употребление			3
без ограничений			7
<b>6. Масса тела (рост, см - 100)</b>			
без избыточной массы			0
превышение до 5 кг			2
превышение до 10 кг			3
превышение до 15 кг			4
превышение до 20 кг			5
превышение более 20 кг			6
<b>7. Физическая активность</b>			
ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут (или ходьба по 40 мин. до 3-4 раз в неделю, или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/лыжные прогулки, или активные плавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка)			2
отсутствие аналогичной нагрузки			6
<b>8. Артериальное давление</b>			
до 140/90 мм.рт.ст.			1
свыше 140/90 мм.рт.ст.			7

Общее количество баллов

**Результаты исследования:** В результате анкетирования исследуемой группы было выявлено, что риск развития сердечно – сосудистых заболеваний следующий:

у 2 – х человек риск минимальный;

у 7 – ми человек риск явный;

у 2 – х человек риск выраженный;

у 1 – го человека риск максимальный.

**Анализ исследования:** После полученных данных анкетирования была проведена выборка факторов, по которым были начислены максимальные баллы, то есть факторы, дающие наиболее высокий риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний.

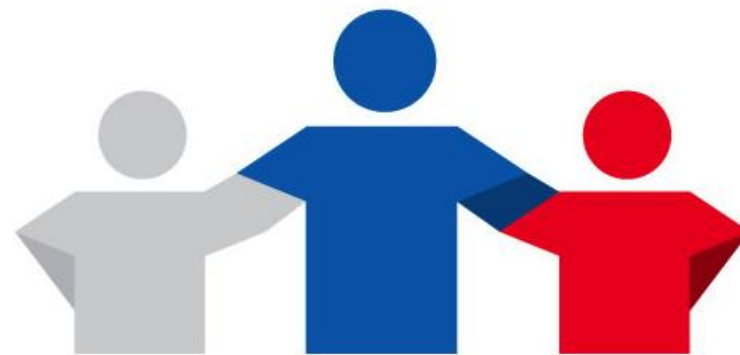
**Вывод:** На основе полученных результатов и проведённого анализа исследования можно сделать вывод о том, что основными факторами риска возникновения сердечно - сосудистых заболеваний являются: - нерациональное питание  
- отсутствие физической нагрузки  
- курение.

## Рекомендации по профилактике НИЗ.

На основе проведённого исследования и полученных результатов необходимы следующие рекомендации по профилактике возникновения неинфекционных заболеваний:

- Исключить вредные привычки, такие как курение и потребление алкоголя.
- Следить за рациональным питанием, употреблять больше овощей и фруктов, а также контролировать массу тела.
- Проходить периодические медицинские осмотры с обязательным измерением артериального давления, глюкозы и холестерина в анализе крови.
- Нормализовать физическую активность индивидуально для определённого организма.
- Чаще бывать на свежем воздухе.

**Учитывая весь комплекс экономических, социальных, поведенческих и экологических аспектов проблемы, борьба с неинфекционными заболеваниями может быть эффективной лишь в случае, если она основана на многоуровневом подходе, т.е. профилактике и ранней диагностике неинфекционных заболеваний.**



**ЗА ЗДОРОВУЮ  
ЖИЗНЬ**



***Спасибо за внимание!***

Материалы с сайта: <https://infourok.ru>