КЕРІВНИЦТВО ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

(для амбасадорів здоров'я у громадах)

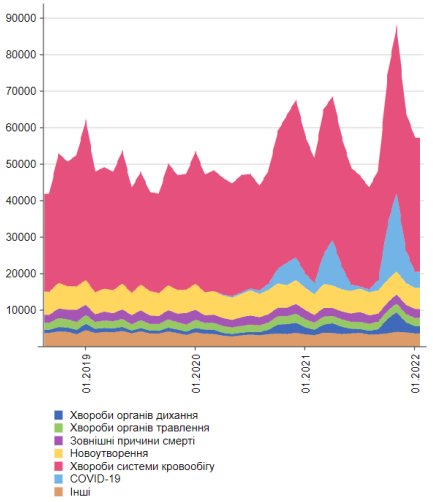
Неінфекційні захворювання (НІЗ) – це хворобливі стани, що НЕ передаються від людини до людини (інакше були б інфекційними) мають ХРОНІЧНИЙ перебіг та повільно прогресують. А ще погіршують психоемоційне та фізичне здоров'я і є **причиною смертності №1** в світі.

Україна займає 4-те місце за загальним рівнем смертності населення (станом на 2021 рік).

Окрім того, кожен 3-ій чоловік в Україні не доживає до пенсійного віку!

До неінфекційних захворювань (НІЗ) належать:

- Серцево-судинні захворювання;
- Цереброваскулярні захворювання;
- Цукровий діабет;
- Хронічні захворювання дихальної системи;
- Онкологічні захворювання;
- Психічні розлади



Рівень смертності в Україні за різними причинами.

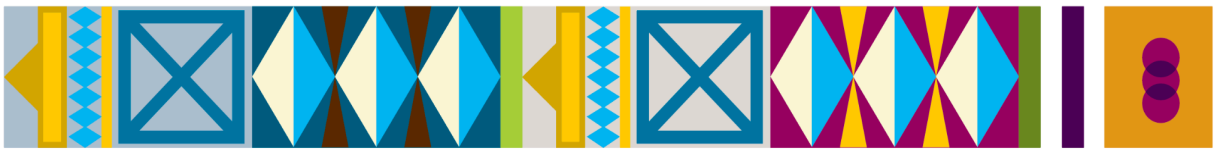
Щоб жити ДОВШЕ і КРАЩЕ, необхідно лікувати та профілактувати неінфекційні захворювання.

ЧОМУ МИ ХВОРІЄМО НА НЕІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ?

Причин, що викликають захворювання в людському організмі, надзвичайно багато. З-поміж них: спадковість, фактори навколишнього середовища, професійна діяльність, що несе підвищену загрозу здоров'ю та багато інших. Основними факторами залишається спосіб життя та звички людини. Сьогодні відомо **п'ять факторів ризику**, що спричиняють неінфекційні захворювання у людей. На них можливо і потрібно впливати.

Саме це і є обов'язком амбасадора здоров'я в громаді – навчати здоровому способу життя їх мешканців.

USAID ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ
pact building local promise.
fhi360
AIDS Foundation East West
СНІД Фонд Схід Захід



До п’яти МОДИФІКОВАНИХ факторів ризику відносять: малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, куріння, зловживання алкоголем та патологічний стрес.

МАЛОРУХЛИВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Кожній умовно здоровій людині слід мати мінімум 30-45 хв щоденної фізичної активності помірної інтенсивності. Наприклад, хода в жвавому темпі чи поїздки на велосипеді.

Пропонуйте жителям Вашої громади бути більш активними, покроково: від простішого до складнішого:

КРОК 1. Побут. Рекомендуйте робити більше роботи по дому руками. Частіше робити вологе прибирання. Це, до речі, окрім попередження гіподинамії (низької фізичної активності) буде профілактувати застудні захворювання.

КРОК 2. Без затрат часу. Радьте відмовитись від користування ліфтом чи ескалатором. Рекомендуйте більше ходити пішки. Добиратись «до роботи - з роботи» пішки чи на велосипеді. Якщо ви живете в мегаполісі і без громадського транспорту ніяк, можна не доїжджати одну чи дві зупинки.

КРОК 3. Неочевидні фізичні активності. Це можуть бути йога, пілатес, танці. Для старших жителів громади підійдуть звичайні прогулянки чи скандинавська хода. Перевагою останньої є залучення в роботу м’язів усього тулуба.

КРОК 4. Традиційні активності. Велоспорт, біг, плавання. В спортзалі рекомендовані і КОРИСНІ вправи з власною вагою, хоча турнік на бруси на свіжому повітрі чудова альтернатива.

КРОК 5. Великий спорт. Важливо розуміти, що спорт має багато позитивного впливу на організм. Він модифікує характер, зменшує вплив стресу. Однак, не потрібно забувати і про ризики для здоров’я у вигляді травматизму.

Коли консультуєте мешканця чи мешканку щодо фізичної активності – НЕ обирайте її за нього. Просто висвітлюйте проблему. А вибір щодо способу збільшення активності має лишитися за людиною.

USAID ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ
pact building local promise.
fhi360
AIDS Foundation East West
СНІД Фонд Схід Захід

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Як харчуватися правильно?

Основою збалансованого раціону є НЕ заборона певних продуктів, а обмеження – що важливо. Більше того, робиться акцент на РІЗНОМАНІТНОСТІ їжі.

«Тарілка здорового харчування» є зручною для використання у першу чергу тому, що вона візуально відображає головні принципи збалансованого харчування, тож її можна навіть роздрукувати, повісити на холодильнику та користуватись під час приготування їжі.

ОВОЧІ та ФРУКТИ – 1/2. Половину раціону мають становити саме вони. Усіх кольорів веселки. Це джерело клітковини та вуглеводів. Останні слугують постачальником енергії для нас. Сюди ж належить і зелень.



Варто надавати перевагу овочам та фруктам, що були вирощені у вашій місцевості. Що стосується картоплі - вона не розглядається як частина здорового харчування, тож має вживатись обмежено, бо містить у великій кількості крохмаль, що є джерелом «голих» калорій.

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ – 1/4. Четвертину раціону мають становити продукти з цільного неочищеного зерна. А також макаронні вироби з твердих сортів пшениці. Такі продукти мають мінімальний вплив на обмін інсуліну. А от білий хліб та шліфований рис навпаки варто обмежити.

ДЖЕРЕЛА БІЛКУ – 1/4. Не варто забувати про «будівельний матеріал» нашого організму – білки та амінокислоти, які вони містять. Джерелами корисного білку є м'ясо курки чи індички, риба, несолодкий йогурт чи яйця. Рослинними джерелами є бобові та горіхи.
А от червоне м’ясо, особливо жирні сорти, термічно оброблене або у вигляді ковбас – варто обмежити.

ДЖЕРЕЛА ЖИРІВ. Панує думка, що жири шкідливі. Насправді, це така сама обов’язкова складова щоденного раціону. Жирні кислоти беруть участь в обміні речовин, синтезі статевих гормонів, побудові клітинних мембран.
Корисним джерелом жирів є оливкова чи лляна олії, а також горіхи.
Рослинні жири мають становити 90% від усього їх об'єму. І лише 10-та частина припадає на тваринні (сало, вершкове масло).



USAID ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ
pact building local promise.
fhi360
AIDS Foundation East West СНІД Фонд Схід Захід

Намагайтеся уникати **трансжирів**. Це термічно оброблені жири чи модифіковані жири, які несуть безпосередню шкоду організму. Тому уважно читайте склад готових продуктів, коли купуєте їх в супермаркеті.



ВООЗ рекомендує вживати не більше 5 г солі на добу. Це еквівалент чайної ложки. Здається, що цього достатньо, але ми забуваємо, що багато готових продуктів, які ми купуємо, вже містять сіль. Гарною практичною рекомендацією буде прибрати сільничку зі столу і не солити їжу під час прийому їжі.

ЦУКОР. Рекомендовано вживати не більше 28 г цукру на добу. Здається, що це багато. Однак не варто забувати, що ми отримуємо його достатньо з фруктами та овочами. А також з різноманітних готових продуктів, наприклад з йогуртів, пластівців і навіть з кетчупу. За можливості, відмовтесь від солодкої води та кондитерських виробів. Також потужним джерелом цукру є енергетичні напої – зважайте й на це.



ВОДА. Не забувайте пити якомога більше звичайної води. Це забезпечує нормальну роботу нирок, профілактує запаморочення та артеріальну гіпотензію, сприяє кращому травленню та обміну речовин. Не забуваємо, що на 70% ми складаємось із води.
Тому виховуємо у собі звичку всюди носити з собою пляшечку води.

КУРІННЯ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ

Усі знають, що куріння шкідливе. Однак це не заважає курінню бути фактором ризику №1, що призводить до передчасної смертності у всьому світі.

Існує думка, що куріння – це винятково – рак легенів. Так, дійсно 9 із 10 злоякісних пухлин легень викликані саме нікотиновим димом. Проте часто забувають, що вдихаючи дим, ми пропускаємо його через губи, ротову порожнину, гортань, а ще він потрапляє у шлунок. Відповідно і всі його смоли та канцерогени осідають там. А отже, ризик виникнення раку цих органів також збільшується в кілька разів.

Також ми часто забуваємо, що нікотин - ВОРОГ СУДИН №1. Тож де є судини – там будуть і проблеми. А де є судини? Правильно. Практично всюди! Це і облітеруючий атеросклероз судин нижніх кінцівок, де першим пунктом у лікуванні є відмова від куріння. Дуже часто лікарю доводиться ставити пацієнта перед вибором: «Цигарка або ноги». Це й імпотенція, бо та сама ерекція, по суті, є судинною реакцією. Це й інфаркти та інсульти, адже це судинні захворювання.

Варто акцентувати увагу, що НЕ ІСНУЄ **безпечних видів куріння.** І «підігрівання» тютюну і вдихання «парів» є небезпечними. І з ростом популярності цих напрямків прямо пропорційно зростають випадки ускладнень від цих видів вживання тютюну. Те ж саме

стосується і кальянів. Існує міф, що при цьому виді куріння дим нібито, проходячи через воду чи молоко, очищується. Насправді ж викурювання одного кальяну дорівнює викурюванню ста цигарок без фільтру.

ЯКЩО МЕШКАНЕЦЬ ЧИ МЕШКАНКА ГРОМАДИ КУРЯТЬ?

Усю вичерпну інформацію про шкідливий вплив куріння та його наслідки для організму можна отримати на сайті «Я кидаю курити!» від Центру Громадського здоров'я. Тут зібрані поради курцям та їх родичам, щодо позбавлення від цієї шкідливої звички.
Переходьте за QR-кодом, щоб дізнатися та розказати мешканцям та мешканкам громади більше.

Я КИДАЮ КУРИТИ

АЛКОГОЛЬ ТА ФАКТИ ПРО НЬОГО

Ще одна поширена шкідлива звичка, що є фактором ризику неінфекційних захворювань. Про алкоголь також існує багато міфів. Давайте проговоримо деякі з них...

АЛКОГОЛЬ ЗНИЖУЄ ТИСК та РОЗРІДЖУЄ КРОВ. Є такий міф, що нібито після 50 г коньяку покращується реологія крові. Це дійсно так, але такий ефект триває близько 30 хв. Далі дозу потрібно повторювати, що неодмінно призведе до похмільного синдрому з дегідратацією, а отже підвищеним ризиком судинних катастроф.

АЛКОГОЛЬ ЗНИЖУЄ ЦУКОР. Дехто стверджує, що алкоголь знижує рівень глюкози в крові. Можливо. Однак алкоголь стимулює апетит, а отже - як наслідок навпаки підвищує рівень цукру в крові.

ВИНО МІСТИТЬ КОРИСНІ АНТИОКСИДАНТИ. Ще один міф - натуральні вина містять багато потрібних для організму речовин, які нібито «чистять судини». Насправді ж цілющий ефект цих сполук науково не доведений. А ті ж самі антиоксиданти містить звичайний виноградний сік. А тому енотерапія – псевдонаука.

Важливим питанням залишається **БЕЗПЕЧНА ДОЗА АЛКОГОЛЮ**. Деякі рекомендації допускають певні ліміти, що є безпечним для пацієнта. Однак постійне вживання алкоголю призведе до «звикання» і неодмінного збільшення обсягів вживання, а як наслідок - до алкоголізму. А тому «безпечна доза алкоголю» поняття абстрактне, якого насправді не існує.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Варто не забувати, що психічні розлади теж належать до НЕІНФЕКЦІЙНИХ захворювань. **Важливо, що правильно їх називати саме «психічні розлади». Термінів «психічні порушення» та «психічні хвороби» варто уникати.**

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС – це 5-ий фактор виникнення неінфекційних захворювань.
Важливо розуміти, що стрес– це корисна захисна реакція організму, своєрідна мобілізація

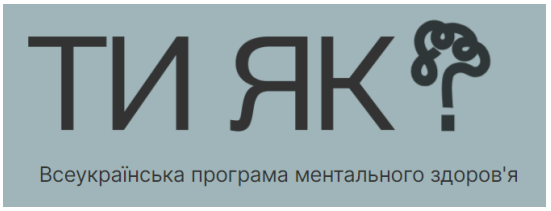
USAID ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ
pact building local promise.
fhi360
AIDS Foundation East West СНІД Фонд Схід Захід

внутрішніх ресурсів. Однак тривалий та інтенсивний стрес шкодить.

Крім того, дуже часто психічні розлади «маскуються» під тілесні захворювання. Такі скарги, як головний біль, серцебиття, запаморочення, підвищена пітливість – не завжди свідчать про хвороби внутрішніх органів.

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

Тема **психічного здоров'я** дуже об'ємна, тож її важко вмістити в кілька речень. Щоб дізнатись більше про національну програму ментального здоров'я – перейдіть за посиланням.



Щоб дізнатись, де найближчий до Вас заклад первинної медичної допомоги, що має договір з НСЗУ та найближого **сімейного лікаря** – перейдіть за QR-кодом та скористайтесь інтерактивною мапою місць надання допомоги.



Також не забувайте, що лікування більшості неінфекційних захворювань безоплатне, у тому числі й забезпечення пацієнтів медикаментозними препаратами за урядовою програмою **«Доступні ліки».** При зверненні до сімейного лікаря, пацієнт може отримати ліки від тиску, діабету, астми, ХОЗЛ за електронним рецептом, що приходить у вигляді СМС на телефон. Дізнатись більше про програму можна за QR-кодом. Перелік медикаментів постійно оновлюється, тому актуальні дані варто дізнатись у свого сімейного лікаря.



ВАЖЛИВО:

Як амбасадори та амбасадорки здоров'я, спочатку подбайте про себе своє здоров'я, а потім говоріть про зміни у способі життя з мешканцями та мешканками громади.

USAID ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ
pact building local promise.
fhi360
AIDS Foundation East West
СНІД Фонд Схід Захід