

**АДМИНИСТРАЦИЯ САВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

155710, п. Савино, ул. Первомайская, д.22, т.(49356) 9-13-57, факс 9-13-31, E – mail: savino\_rayoo@ ivreg.ru

**ПРИКАЗ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 23.01.2025 | №  | 11 |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| пос.Савино**О мерах профилактики неинфекционных заболеваний** |
|  |

Период с 20.01.2025 по 26.01.2025г. Министерством здравоохранения Российской Федерации обозначен как «Неделя профилактики неинфекционных заболеваний». В соответствии с письмом Департамента образования и науки Ивановской области от 22.01.2025г. № исх-253-008/01-12, письмом Департамента здравоохранения Ивановской области от 21.01.2025г. № 592, ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Руководителям образовательных организаций:

1.1. Информационный материал о неинфекционных заболеваниях разместить на официальном сайте организации ( ссылка на портал в приложении);

2. Ссылки на размещение материала в формате «WORD» необходимо направить в адрес отдела образования в срок до 24.01.2025г. на электронную почту: savino\_rayoo@ ivreg.ru

3. Контроль за исполнением приказа возложить на эксперта отдела образования Кузьминову Т.Н.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Начальник отдела образования |  |  |  | Л.А.Кузнецова |
|  |  |  |  |  |

Приложение к приказу отдела образования администрации Савинского муниципального района

от 23.01.2025г. № 11

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 BO3, 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 сахарной диабет.

50% вклада в развитие XIDI3 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 rp. 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, желательно жирных сортов);

-ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный caxap (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.

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/](http://www.takzdorovo.ru/) - «Заболевания» - «Неинфекционные заболевания».