

## **Тема: Неинфекционные хронические заболевания (1 час)**

**Задание:** - прослушать лекцию, прочитать печатный материал, сделать краткие записи

-составить личную программу по предупреждению неинфекционных заболеваний

### **Ссылка на видео лекцию**

[https://www.youtube.com/watch?v=QtQj1Mvddjg&list=PLpranVBl1Wa5D4c-mQDepPN\\_yKFB0YxU-](https://www.youtube.com/watch?v=QtQj1Mvddjg&list=PLpranVBl1Wa5D4c-mQDepPN_yKFB0YxU-)

### **Лекционный материал:**

По продолжительности течения болезни разделяются на острые и хронические. Первые продолжаются недолго, а хронические занимают более продолжительный промежуток времени и затягиваются на многие месяцы, годы, десятилетия.

Все болезни подразделяются на инфекционные (заразные) и неинфекционные (незаразные).

Неинфекционные заболевания, известные также как хронические заболевания, не передаются от человека к человеку. Это длительные заболевания, как правило, медленно прогрессирующие.

4 основные типа неинфекционных заболеваний — это сердечно-сосудистые заболевания (например, инсульт и инфаркт), рак, хронические респираторные заболевания (например, хроническая обструктивная болезнь легких и астма) и диабет.

Научные исследования показывают, что существует ряд факторов, повышающих вероятность возникновения хронических неинфекционных заболеваний. Они называются факторами риска. Все факторы риска можно разделить на 2 группы:

- 1-я группа — это факторы риска, на которые нельзя повлиять. К ним относятся пол, возраст и наследственная предрасположенность. С возрастом риск ССЗ существенно увеличивается. Стоит внимательно отнестись к своему здоровью тем, чьи ближайшие родственники перенесли инфаркт миокарда или инсульт (мужчины — в возрасте до 55 лет, женщины — в возрасте до 65

лет). Также отметим, что у мужчин инфаркты и инсульты в среднем развиваются на 10 лет раньше, чем у женщин.

• 2-я группа — это факторы риска, на которые повлиять можно. К ним относятся курение, неправильное питание, низкий уровень физической активности (гиподинамия), избыточная масса тела, повышенное артериальное давление (АД), повышенный уровень холестерина и/или сахара крови, психосоциальные факторы (стресс, депрессия, тревога). Учеными доказано, что инфаркт, инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания можно предотвратить за счет коррекции факторов риска.

Причиной неинфекционных болезней у детей может быть:

а) недостаточное или неправильное питание (гипотрофия, диспепсия), отсутствие в пище необходимых витаминов (рахит, цинга и др.)

б) физические факторы – сильное охлаждение, перегревание, травмы, отравления и пр.

Мероприятия по коррекции факторов риска неинфекционных заболеваний у детей и подростков должно быть комплексным и включать в себя:

- оздоровление родителей: медико - генетическую консультацию перед зачатием, ограничение профессиональных и непрофессиональных вредностей;
- профилактику перинатальной патологии, родового травматизма, недоношенности, поддержку грудного вскармливания;
- улучшение социально - бытовых, психологических и материальных условий семей;
- регулярные занятия физической культурой и оптимизацию физических нагрузок, особенно для лиц с низкой физической активностью и избыточной массой тела, динамический контроль за физической подготовленностью.

- контроль и нормализацию основных физиологических и антропометрических показателей (масса тела, уровень артериального давления, показатели липидограммы, гликемии и т.д.)
- оптимизацию учебной нагрузки с целью приведения её в соответствие с функциональными возможностями организма ребёнка;
- проведение профилактических мероприятий, направленных на борьбу со стрессом (релаксация, медитация, ароматерапия, музыкотерапия и т.п.);
- организация рационального сбалансированного питания, соблюдение режима приёма пищи;
- борьбу с поведенческими факторами риска и вредными привычками (курение, алкоголизм, наркомания).

Таким образом, складывающаяся тенденция требует решительных действий по оптимизации медицинского обеспечения детей и подростков в превентивном направлении, ранней диагностики факторов риска и их своевременной профилактики и коррекции.

**Вопросы:**

1. Дать пояснение понятия «болезнь»
2. На какие группы подразделяются болезни детей раннего и дошкольного возраста?
3. Назовите причины неинфекционных болезней
4. Перечислите мероприятия по предупреждению неинфекционных заболеваний.