

# ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



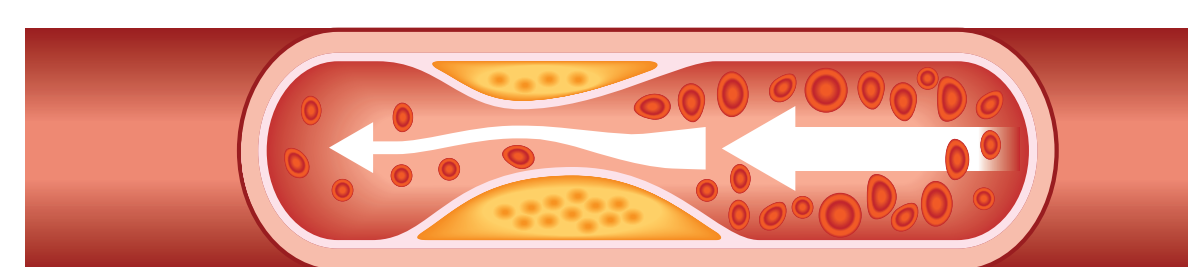
Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертония



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

## РИСК

Сердечно-сосудистых  
Онкологических  
Бронхолегочных  
заболеваний  
Сахарного диабета

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний

Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск

Возраст

Пол

У мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить

Узнайте больше о своем здоровье!

- ➔ Пройдите ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ! Вы можете пройти диспансеризацию, если в текущем году у Вас наступает возраст, делящийся на 3 без остатка (например: 21, 24, 27 и т.д.)
- ➔ Посетите Центр здоровья ОГАУЗ «Межвузовская поликлиника», г. Томск, ул. Киевская, 74, телефон для предварительной записи (3822) 55-35-48

- ➔ Присоединяйтесь к группам «Будь здоров, Томск!» ВКонтакте и в Одноклассниках
- ➔ Пользуйтесь информацией сайта [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)