

10 липня – Всесвітній день боротьби з неінфекційними захворюваннями

Неінфекційні захворювання (НІЗ) – це хвороби, які не передаються від людини до людини, але щороку забирають мільйони життів у всьому світі. Вони часто пов'язані з способом життя, станом довкілля та спадковими факторами, проте в більшості випадків їх можна попередити або ефективно контролювати.

Серед основних НІЗ – серцево-судинні хвороби, діабет, хронічні респіраторні захворювання, онкологічні недуги, психічні розлади та ожиріння.

■ Статистика, яка не залишає байдужими:

- За даними ВООЗ, 7 із 10 смертей у світі спричинені саме НІЗ.
- Щороку від цих хвороб помирає понад 41 мільйон людей.
- Більше 15 мільйонів осіб помирають передчасно (до 70 років).
- В Україні НІЗ – головна причина смертності: понад 85% усіх летальних випадків.

🔍 Чому ці захворювання такі небезпечні?

НІЗ розвиваються повільно, часто безсимптомно, особливо на ранніх етапах. Багато людей звертаються до лікаря вже тоді, коли хвороба суттєво прогресувала. Це ускладнює лікування, підвищує ризик ускладнень і знижує якість життя.

Також важливо розуміти, що неінфекційні хвороби – це не лише “хвороби літніх”. Все частіше діагнози, як-от гіпертонія, діабет 2 типу чи тривожні розлади, ставлять людям у віці 30-40 років або навіть раніше.

! Як запобігти неінфекційним захворюванням?

Близько 80% випадків серйозних НІЗ можна запобігти або відкласти завдяки простим змінам у способі життя:

- ✓ Раціональне харчування – менше солі, цукру, трансжирів, більше овочів, фруктів, клітковини.
- ✓ Фізична активність – хоча б 30 хвилин руху щодня.
- ✓ Відмова від куріння та алкоголю.
- ✓ Регулярні профілактичні обстеження – контроль артеріального тиску, рівня цукру в крові, холестерину.
- ✓ Зниження рівня стресу, повноцінний сон та психоемоційна підтримка.

💬 Чому важливо говорити про це сьогодні?

У світі неінфекційні захворювання часто залишаються «невидимими»: вони не викликають негайної паніки, як інфекційні епідемії, але мають масштабний і довготривалий вплив на життя мільйонів людей.

Підтримка осіб із хронічними хворобами, доступ до якісної медичної допомоги та підвищення обізнаності населення – ключові кроки на шляху до подолання цієї глобальної проблеми.

♥ Що ми можемо зробити вже зараз?

- ► Пройти профілактичний медогляд.
- 🍏 Переглянути свої харчові звички.
- 🚶♀️ Вийти на прогулянку замість ще однієї серії серіалу.
- 💬 Поговорити з рідними про важливість здорового способу життя.
- 🔊 Поділитися інформацією про НІЗ у соцмережах, підтримати інформаційні кампанії.

! Разом сильніші

Сьогодні, у Всесвітній день боротьби з неінфекційними захворюваннями, ми закликаємо кожного зробити крок назустріч здоров'ю — своєму та своїх близьких. Хронічні хвороби – не вирок. Своєчасна профілактика, знання та турбота про себе здатні зберегти життя.

✊ Дбаймо про здоров'я щодня – не лише у свята.

📖 Підготовано за підтримки інформаційних матеріалів ВООЗ, МОЗ України та ініціативи Chronic Disease Day.

#НІЗ #ChronicDiseaseDay #Здоров'я #Профілактика #МедичнаОсвіта #10липня