

# Факторы риска неинфекционных заболеваний



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

## Факторы, которые мы не можем изменить:

1



Возраст

2



Наследственность

3

Пол (у мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше)

## Факторы, на которые мы можем повлиять:

- Курение;
- Нездоровое питание;
- Низкая физическая активность;
- Повышенный холестерин;
- Артериальная гипертония;
- Стресс, тревога, депрессия;
- Ожирение;
- Избыточное потребление алкоголя.



Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолёгочных заболеваний, сахарного диабета. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга.

**ВАЖНО! ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ  
НА ДОЛГИЕ ГОДЫ, НАДО ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

