

УПОЗНАЈТЕ

www.izjzv.org.rs/app/kod_zdravlja/

КОД ЗДРАВЉА



0 Без цигарета



3 Пешачити 3км дневно (или 30 км недељно),
или бити сваки дан 30 минута физички активан



5 порција воћа или поврћа дневно



140 Систолни крени притисак мањи од 140 mmHg



5 Укупни холестерол мањи од 5 mmol/l



3 LDL холестерол мањи од 3 mmol/l



0 Без гојазности и повишеног шећера у крви



Хроничне незаразне болести (ХНБ) су: кардиоваскуларне болести, малигне болести, хронична опструктивна болест плућа/ХОБП (хронични бронхитис, емфизем, бронхијална астма), хроничне болести органа за варење (чир желуца и 12-опалачног црева, Кророва болест, улцерозни колитис...), дијабетес, неке болести мишићно-коштаног система (реуматоидни артритис, гихт, лумбоишијалгија, остеопороза...), униполарна депресија, неке болести зависности, каријес, пародонтопатије итд.

У основи настанка ХНБ су фактори ризика. Они могу бити непроменљиви (или тешко променљиви): доб, пол, наслеђе, социоекономски услови. Посебно је штетно дуготрајно присуство променљивих фактора ризика, у виду штетних навика и понашања (неправилна исхрана, физичка неактивност, пушење и изложеност дуванском диму, прекомерна употреба алкохола, изложеност стресу, неправилно коришћење здравствене службе...), који доводе до гојазности, повишеног крвног притиска, шећерне болести, повишених масноћа у крви и др. Ови биолошки фактори ризика директно претходе тежим, хроничним, поремећајима здравља, а они превременом инвалидитету и смрти.