

Скрытая угроза: что на самом деле забирает наше здоровье?

Мы привыкли бояться сезонных вирусов, но статистика показывает: главную угрозу несут неинфекционные заболевания (НИЗ), развивающиеся годами, тихо и незаметно. В Минской области в **2025 году** на долю НИЗ приходилось **66%** от всей заболеваемости в регионе.

Основная нагрузка в структуре неинфекционных патологий легла на следующие классы:

- **Болезни системы кровообращения (19,5%)** – ишемическая болезнь сердца и гипертония выступают абсолютным лидером
- **Болезни костно-мышечной системы (7,6%)** – системная проблема, требующая внимания к опорно-двигательному аппарату
- **Болезни глаза и его придаточного аппарата (6,1%)**
- **Эндокринные нарушения (6,0%)** – включая сахарный диабет и болезни щитовидной железы

Фундамент этих болезней – наши ежедневные привычки.

Что мы делаем не так?



Табакокурение. Удар по сосудам и легким (именно поэтому так важно соблюдение антитабачного Декрета).



Питание. Избыток соли, сахара и трансжиров. Простой отказ от полуфабрикатов и добавление свежих овощей могут кардинально изменить ситуацию.



Недостаток движения. Всего 30 минут активности в день (даже простой ходьбы) существенно защищают сердце.

Здоровье – это привычка! Профилактика не требует сложных процедур. Регулярная диспансеризация, правильная еда и активность – ваша лучшая инвестиция в долголетие.