ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ФУНДАМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ХРОНІЧНИХ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

HEALTHY NUTRITION AS A FOUNDATION FOR THE PREVENTION OF CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES

Тетяна В. Плужнікова, Світлана С. Касинець, Вікторія А. Пінчук
ВИЩИЙ ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКРАЇНИ "УКРАЇНСЬКА МЕДИЧНА СТОМАТОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ", ПОЛТАВА, УКРАЇНА

Вступ
Враховуючи дані багаторічних досліджень загальновизнано, що епідемія хронічних неінфекційних захворювань (ХНІЗ) значною мірою пов'язана зі способом життя і формуванням унаслідок цього різних чинників ризику виникнення захворюваності. Поряд с такими найважливішими факторами, як паління, недостатня фізична активність і зловживання алкоголем, нездорове харчування займає особливе місце, в силу того, що призводить до порушення жирового і вуглеводного обміну, і як результат - надлишкова маса тіла, ожиріння, артеріальна гіпертензія. Неправильне харчування призводять до зниження імунного і гуморального захисту організму, до збільшення кількості інфекційних та неінфекційних захворювань, передчасному виснаженню організму і зростанню смертності. Забезпечення послідовних і довготривалих заходів, що сприяють мотивації населення і формуванню здорового способу життя для збереження здоров›я, для підвищення якості та подовження тривалості життя громадян, для зниженню поширеності серед населення ХНІЗ - одне з головних завдань держави.

Мета дослідження
Мета: висвітлити значення соціально-провітницьких заходів щодо правильного харчування для зменьшення виникнення та розвитку ХНІЗ у населення.

Матеріали та Методи
Матеріали – звіти волонтерських загонів, методи – аналітичний, бібліосемантичний.

Результати
Починаючи з березня 2017 року волонтери загону «Єдність» спільно з Управлінням у справах сім'ї, молоді та спорту виконавчого комітету Полтавської міської ради розпочали соціально-просвітницький проект «Здорове харчування як складова здорового способу життя», адресований учням технікумів, коледжів та професійно-технічних закладів м. Полтава. Студенти-волонтери доводять до свідомості юнаків та підлітків, що правильне харчування сприяє збереженню здоров›я, є опорою шкідливим впливам довкілля, підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує профілактику ХНІЗ.

Висновки
Будь-яка профілактична програма повинна включати комплекси популяційних та індивідуальних заходів. Профілактика захворюваності можлива не тільки шляхом здійснення заходів, що заохочують здоровий спосіб життя і створюють сприятливе для здоров›я середовище на рівні всього населення, а і заходів, спрямованих на зниження ступеня ризику за рахунок профілактики на індивідуальному рівні, для категорій підвищеного ризику.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: харчування, профілактика, хронічні неінфекційні захворювань.

KEY WORDS: nutrition, prevention, chronic non-communicable diseases.

Wiad Lek 2017, 70, 3, cz. I, 527