

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



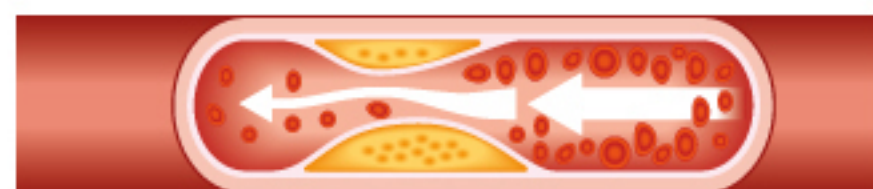
Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертензия



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

РИСК

Сердечно-сосудистых
Онкологических
Бронхолегочных
заболеваний
Сахарного диабета

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск

Возраст

Пол

У мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить

10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих
- 2** Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета
- 3** Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск
- 4** У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца
- 5** Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение
- 6** Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши
- 7** У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей
- 8** Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид
- 9** Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными
- 10** Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!
Отказаться от курения смогли миллионы
людей во всем мире



**СМОЖЕТЕ
И ВЫ!**

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!**

СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ

Стресс — эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает трудными либо неразрешимыми.

Стресс — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны.

Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.



У каждого человека в ситуации неопределенности может возникнуть чувство тревоги, и это нормально. Но если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с повседневными делами, это состояние может быть тревожным расстройством, требующим лечения.

Если в течение 2 недель и более у человека стойко понижено настроение, он быстро утомляется, не может испытывать радость и удовольствие, необходимо рассказать об этом врачу, возможно, это депрессивное расстройство.

Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний

ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

**ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ
СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ**

УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

**УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ,
ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ**



**НАЙДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

**СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ
НА ПОЗИТИВНОМ
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!**

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

**ПРОЙДИТЕ ШКОЛУ УПРАВЛЕНИЯ
СТРЕССОМ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ!**



**ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНОЙ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ
ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше

Артериальная гипертония

130-139/85-89

Высокое нормальное давление

120-129/80-84

Нормальное давление

Ниже 120/80

Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа – инсулинозависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

2 типа – инсулинонезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

ПРЕДДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертензия (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

ДИАБЕТ



9 СИМПТОМОВ

- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- Избыточной массы тела
- Артериальной гипертензии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Депрессии
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Рака молочной железы
- Рака толстого кишечника
- Преждевременной смерти

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие
- Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю)
- Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели
- При условии физического здоровья, для получения большей пользы можно постепенно увеличивать свою физическую активность до 5 часов умеренной физической активности в неделю (или 150 минут интенсивной физической активности в неделю)

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!



Если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности





ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

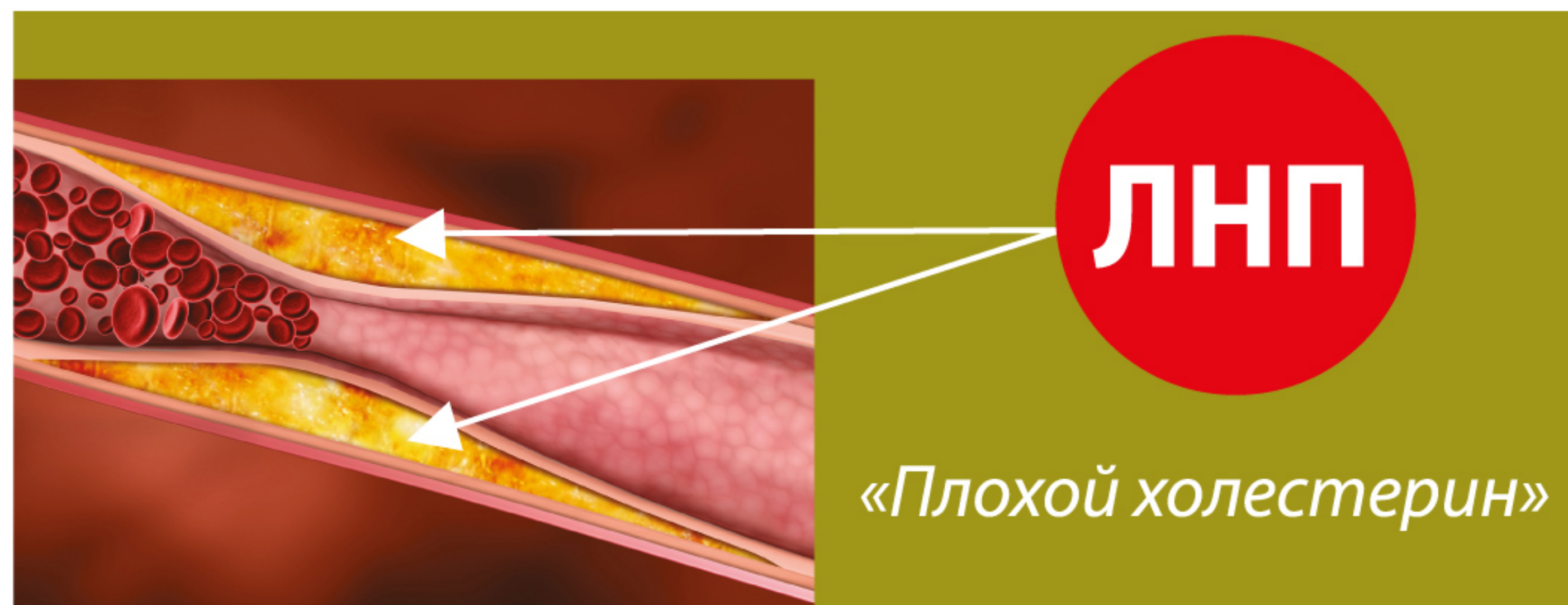
Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

ХОЛЕСТЕРИН



ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РИСКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопroteидами.

Липопroteиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

Липопroteиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снижать уровень холестерина

Нормативные показатели липидов для здоровых людей:

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

**ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин
> 1,2 ммоль/л у женщин**

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л

Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)²

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

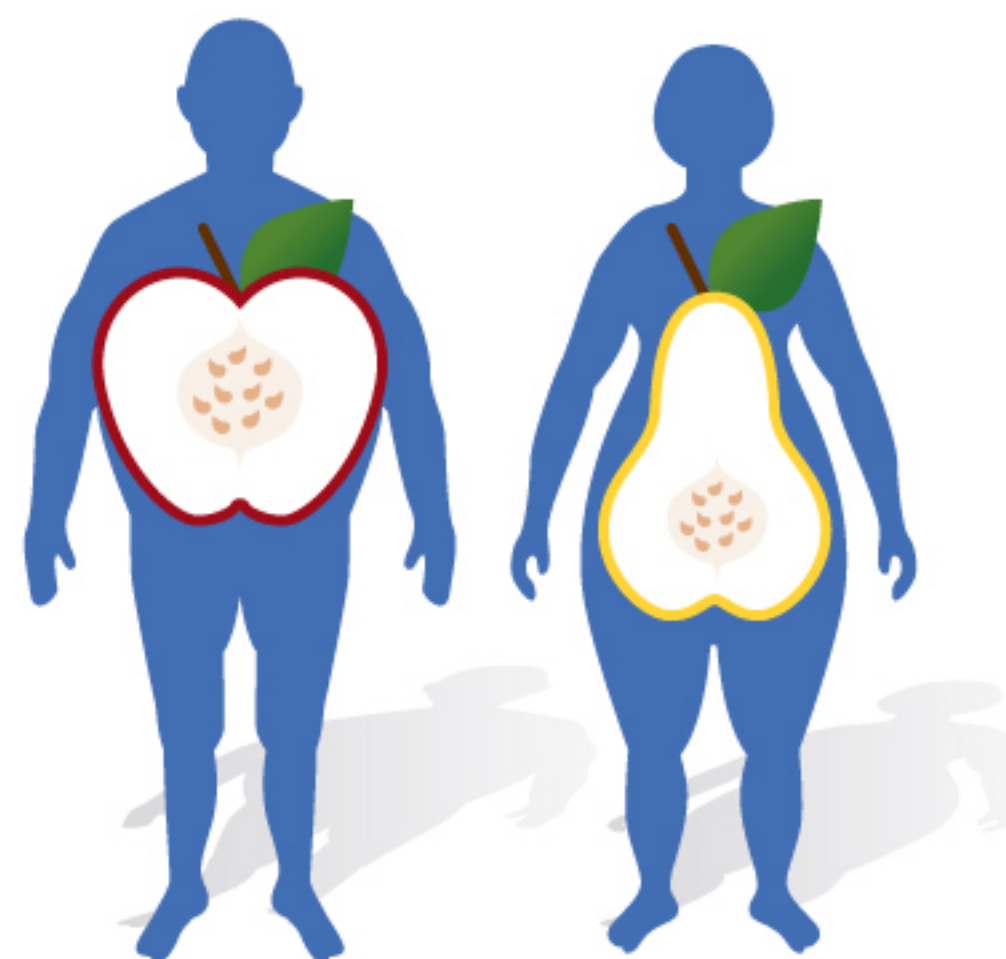
Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения —

АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

артериальная гипертония — в 3 раза чаще
сахарный диабет — в 9 раз чаще

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- **Постановка реалистичных целей:** снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
- **Ведение пищевого дневника**
- **Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки**
- **Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов**
- **Ограничение соли, острых закусок, соусов**
- **Увеличение потребления овощей и фруктов**
- **Дробное питание малыми порциями**
- **Увеличение физической активности**
- **В части случаев:**
 - Психотерапия
 - Лекарства для снижения массы тела
 - Бариатрическая хирургия