

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Профилактика неинфекционных заболеваний

Научной основой профилактики НИЗ является концепция факторов риска. Среди возможных причин резких колебаний смертности в конце 20-го столетия можно выделить:



Факторы риска сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний и сахарного диабета

Сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические болезни — это основные неинфекционные заболевания, которые чаще всего становятся причиной смерти людей в большинстве стран мира.

Однозначных оснований развития сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний не существует, однако выделяются факторы, предрасполагающие к возникновению этих болезней. Их принято называть **факторами риска**.

Существуют факторы риска, на которые человек не может повлиять. Это **немодифицируемые (неизменяемые) факторы риска**.

К ним относятся:

- возраст;
- пол;
- наследственная предрасположенность.

С возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний существенно увеличивается. Выше всего он у тех людей, чьи ближайшие родственники по мужской линии (отец, брат) в возрасте до 55 лет и/или родственники по женской линии (мать, сестра) в возрасте до 65 лет перенесли инфаркт миокарда или мозговой инсульт. У мужчин инфаркт миокарда и мозговой инсульт развиваются в среднем на 10 лет раньше, чем у женщин.

Существуют факторы риска, на которые можно повлиять (модифицируемые факторы риска).

К ним относятся:

- курение;
- нездоровое питание;
- низкий уровень физической активности;
- чрезмерное потребление алкоголя;
- избыточная масса тела/ожирение;
- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина;
- повышенный уровень глюкозы;
- психосоциальные факторы (стресс, тревога, депрессия).

Достоверно доказано, что инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания у многих людей можно предотвратить за счет коррекции факторов риска!

Курение

Курящим считается человек, который выкуривает одну и более сигарет в день.

Курение:

- повышает уровень артериального давления и холестерина;
- увеличивает риск инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза периферических сосудов, внезапной смерти, многократно увеличивает риск бронхолегочных и многих онкологических заболеваний;
- повышает риск импотенции у мужчин и вызывает нарушения репродуктивного здоровья;
- сокращает продолжительность жизни (в среднем на 7 лет).

Уменьшение числа сигарет, курение «легких» сигарет, трубки или кальяна и другие формы потребления табака не снижают риски!

Нездоровое питание

Чаще всего нездоровое питание означает избыточное потребление насыщенных жиров, транс-жиров, легкоусвояемых углеводов, соли и недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы.

Нездоровое питание повышает риск развития большого числа заболеваний и в первую очередь — ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта, онкологических болезней.

Избыточная масса тела/ожирение

С помощью индекса массы тела можно оценить соответствие роста и веса тела человека. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

ИМТ = Масса тела (в кг) / рост² (в м).

Если ваш индекс массы тела 25–29,9 кг/м², то у вас избыточная масса тела; если 30 кг/м² и более — у вас ожирение.

Тип ожирения также влияет на степень риска. Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение — отложение жира в области талии. Окружность талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин указывает на абдоминальное ожирение.

Повышенный уровень холестерина

Холестерин — жироподобное вещество, которое образуется в печени, а также поступает в организм с пищей. Холестерин — важный строительный материал для образования клеточных мембран, выработки витаминов и гормонов. Однако избыток холестерина вреден, так как в составе комплексов с белками (липопротеинов) холестерин может откладываться в стенках сосудов, сужать их просвет и вызывать инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

Низкий уровень физической активности

Если ваша физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 минут в день, то у вас низкий уровень физической активности. Недостаток физической активности способствует развитию множества заболеваний.

Повышенный уровень глюкозы

Многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. Поэтому каждому человеку полезно периодически проходить измерение уровня глюкозы в крови — этот простой анализ позволит предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Обязательно должны следить за уровнем глюкозы в крови люди с ожирением; имеющие близких родственников, страдающих сахарным диабетом; а также женщины, родившие крупного (более 4 кг) ребенка.

В норме уровень глюкозы натощак — менее 6,1 ммоль/л. Если глюкоза натощак составляет 6,1–6,9 ммоль/л и/или уровень глюкозы 7,8–11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки — это **ПРЕДИАБЕТ**.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ диагностируют при уровне глюкозы натощак 7,0 ммоль/л и более и/или при уровне глюкозы 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки.

Люди с повышенным уровнем глюкозы и особенно с сахарным диабетом гораздо чаще стареют от сосудистых и сердечных осложнений.

Профилактика неинфекционных заболеваний



Отказ от избыточного
употребления соли,
сахара, жиров



Отказ от употребления
табака



Отказ от чрезмерного
употребления алкоголя



Физическая активность,
подвижный образ жизни



Контроль артериального
давления, уровня сахара
в крови



Регулярное прохождение
диспансеризации

О рисках развития и мерах профилактики НИЗ можно узнать по телефону горячей линии Минздрава России **8-800-200-0-200** и на сайте **WWW.TAKZDOROVO.RU**. Консультации можно получить круглосуточно, звонки бесплатны для всех регионов России

