

## 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, что 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 – это простой анализ позволит предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Обязательно должны следить за уровнем глюкозы 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 преддиабет**

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.

## ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Оптимальным считают давление ниже 120/80, нормальным – 120-129/80-84 мм рт.ст. Если Ваше давление находится в пределах 130-139/85-89 мм рт.ст., оно считается высоким нормальным. При уровне давления 140/90 мм рт.ст. и более диагностируют артериальную гипертонию.

Повышенное артериальное давление – основная причина мозгового инсульта. Оно способствует развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.

## ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА (СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ)

Стресс – это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и не приносят большого вреда. Угрожают здоровью острые сильные стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.

В стрессовых ситуациях у людей нередко развиваются тревожные или депрессивные состояния. Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

 [yazdorov-48.ru](http://yazdorov-48.ru)

 [instagram.com/yazdorov\\_48](https://www.instagram.com/yazdorov_48)

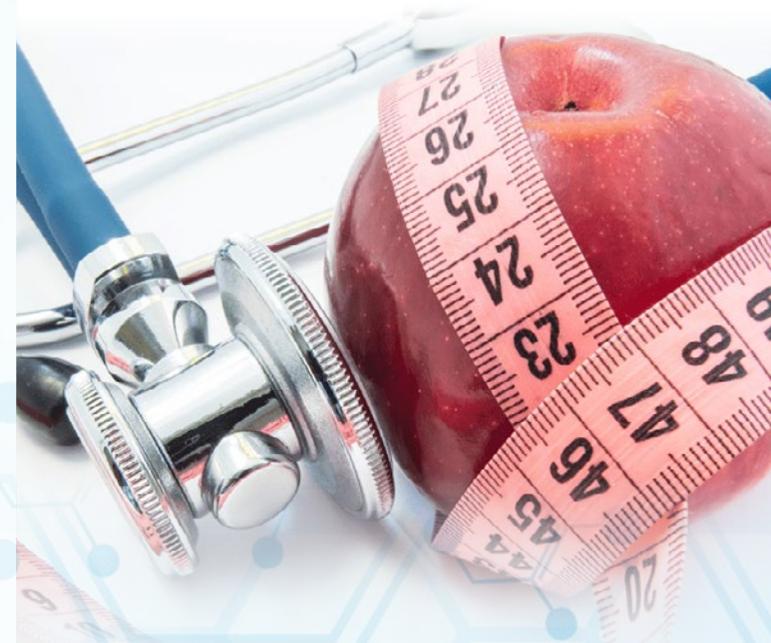
 [vk.com/yazdorov48](https://vk.com/yazdorov48)



Подготовлено по материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации. Источник: [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЗОТ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



## ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

г. Липецк

## 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.

**Факторы риска, на которые человек не может повлиять – не модифицируемые (неизменяемые) факторы риска:**

- ▶ **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 и мозговой инсульт. У мужчин инфаркт миокарда и мозговой инсульт развиваются в среднем на 10 лет раньше, чем у женщин.

**Факторы риска, на которые можно повлиять (модифицируемые факторы риска):**

- ▶ **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

Курящимся 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 нарушение 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!



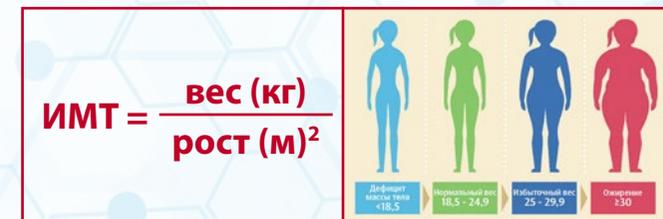
## НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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 человека. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:



*Если ваш индекс массы тела 25-29,9 кг/м<sup>2</sup>, то у вас избыточная масса тела, если 30 кг/м<sup>2</sup> и более – у вас ожирение*

Тип ожирения также влияет на степень риска. Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение – отложение жира в области талии. Обхват 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 (липопротеидов) холестерин может откладываться в стенках сосудов, сужать их просвет и вызывать инфаркт миокарда или мозговой инсульт.