



# ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

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

С возрастом риск сердечно - сосудистых заболеваний существенно возрастает. Риск выше, если 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.

Однозначных причин развития сердечно - сосудистых и других неинфекционных заболеваний не существует, однако установлены предрасполагающие факторы.

Их принято называть **ФАКТОРАМИ РИСКА**.

Существуют факторы риска, на которые мы не можем повлиять. Их называют **немодифицируемыми (неизменяемые) факторы риска**. К ним относятся: **возраст, пол, наследственная предрасположенность**.

Существуют факторы риска, на которые мы можем повлиять. 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 сигареты в день. **Негативные и опасные факторы курения:**

- ✓ повышение уровня артериального давления и холестерина;
- ✓ увеличение риска инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза периферических сосудов, внезапной смерти;
- ✓ многократное увеличение риска бронхолегочных и многих онкологических заболеваний;
- ✓ повышение риска импотенции у мужчин и нарушений репродуктивного здоровья;
- ✓ сокращение продолжительности жизни (в среднем на 7 лет).

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

## НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Наиболее часто встречающиеся формы нездорового питания – это избыточное потребление насыщенных жиров, транс-жиров, легкоусвояемых углеводов и соли, 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

Соответствие массы тела надлежащей оцениваются с помощью индекса массы тела. **Индекс массы тела** = масса тела (кг)/рост (м<sup>2</sup>). Если Ваш индекс массы тела 25-29,9 кг/м<sup>2</sup>, у Вас избыточная

масса тела, если  $30 \text{ кг/м}^2$  и более, у Вас ожирение. С точки зрения риска важен тип ожирения. Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение – отложение жира в области талии. Окружность талии у мужчин больше 102 см, у женщин больше 88 см. указывает на абдоминальное ожирение.

### **ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА**

Холестерин – жироподобное вещество, которое образуется в печени и поступает в организм в готовом виде с пищей. Это важный «строительный материал» для образования клеточных мембран, витаминов, гормонов, но избыток холестерина вреден, так как в составе комплексов с белками (липопротеидов) может отложиться в стенках сосудов, сузить их просвет и вызвать инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

### **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Если физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 мин в день, то у Вас низкий уровень физической активности. Низкий уровень физической активности способствует развитию очень большого числа заболеваний.

### **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 – ведущая причина развития мозгового инсульта. Оно способствует также развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.

### **ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ**

Многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. Измерение уровня глюкозы в крови – простой анализ, позволяющий своевременно предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Проведение этого анализа особенно важно для людей с ожирением, при наличии близких родственников, страдающих сахарным диабетом, а также женщин, родивших крупного (более 4 кг) ребенка.

В норме (в венозной крови) глюкоза натощак  $< 6,1$  ммоль/л. Если глюкоза натощак  $6,1 - 6,9$  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 переносят сосудистые и сердечные осложнения.

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

Стресс – это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляет острое стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.

Нередко в стрессовых ситуациях у людей развиваются тревожные или депрессивные состояния. Это более чем в 2 раза увеличивает риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

**Пройти обследование и узнать о состоянии своего здоровья, свои физические, психические и адаптационные резервы организма, а так же холестерин и глюкозу крови, определить содержание угарного газа в лёгких, состояние сердечной мышцы вы можете в Центре здоровья по адресу: ул. Ленина, д.2. Запись по т. 3-31-62. Обследование проводится бесплатно!**