

## **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 причинами смерти людей в большинстве стран мира.

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 не модифицируемыми (неизменяемые) факторы риска. К ним относятся:

- **возраст**
- **пол**
- **наследственная предрасположенность**

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.

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.

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 нарушений репродуктивного здоровья

сокращает продолжительность 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.

### **Правила рационального питания:**

- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя;
- разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;
- последний прием пищи за 2-3 часа до сна;
- более калорийная пища утром и днем;
- старайтесь брать на работу, заранее приготовленную еду в боксах, если нет возможности питаться в столовой или буфете не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);
- кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи (не менее 500 гр. в день, каждый день)
- предпочтительные способы приготовления – отваривание, запекание, тушение.

## **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 кг/м<sup>2</sup> 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  $\geq 102$  см, у женщин  $\geq 88$  см. указывает на абдоминальное ожирение.

**Профилактика избыточной массы тела/ожирения:** рациональное питание, регулярная физическая активность.

## **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.

**Профилактика повышенного холестерина:** жирные сорта мяса (баранина, свинина), колбасы и копчености, субпродукты, цельное молоко и жирные молочные продукты (масло, сливки, сыры), белый хлеб и хлебобулочные изделия, яичный желток, готовые соусы, особенно майонез, сладости (сливочное мороженое, шоколад).

## **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.

**Правила физической активности:** тренирующий режим дозированной ходьбы - это быстрый темп без остановок (приблизительно 120 шагов в минуту) на дистанцию 3-4 км. Начинать надо постепенно, определив исходный индивидуальный предел ходьбы в обычном темпе до остановки (усталость, одышка, боли и т.д.). Темп и дистанцию следует увеличивать постепенно. Такие тренировки можно проводить, используя время на работу и с работы, исключив езду на общественном и личном транспорте полностью, либо частично.

### **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.

**Профилактика артериального давления:** отказ от курения и алкоголя, нормальная масса тела, ограничение психоэмоциональных факторов, регулярные физические нагрузки.

### **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 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 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

Люди с повышенным уровнем глюкозы и, особенно с сахарным диабетом гораздо чаще переносят сосудистые и сердечные осложнения.

**Профилактика сахарного диабета:** дробное питание до 5 раз в день, употребление рафинированных углеводов (сахар, мед, джемы и т.д.) и насыщенных жиров должно быть снижено до минимума; регулярные физические нагрузки.

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

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

Нередко в стрессовых ситуациях у людей развиваются тревожные или депрессивные состояния.

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

**Профилактика стресса:** занимайтесь спортом, рационально распределяйте время труда и отдыха, не держите всё в себе, не пытайтесь быть идеальным, смотрите на всё происходящее в перспективе, общайтесь с семьей.