ОГБПОУ «УМК им. Шобогорова М.Ш.»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ТЕМА: «Основные факторы риска неинфекционных заболеваний, увеличивающие вероятность ухудшения здоровья подростков и молодежи»

Выполнил: Дардаев В.А.

Проверила: Шадарова С.Ю.

п. Усть-Ордынский 2018 г.

Профилактика неинфекционных заболеваний

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

психосоциальный стресс

алкоголь

традиционные факторы риска:

курение

Избыточная масса тела

артериальная гипертония

гиперхолестеринемия

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять

Курение

Нездоровое питание

Низкая физическая активность

Повышенный холестерин

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

Артериальная гипертония

Стресс, тревога, депрессия

Ожирение

Избыточное потребление алкоголя

Факторы, которые мы не можем изменить

Возраст

Пол

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

Наследственность

Смертность населения России (включая травмы) 2005 год

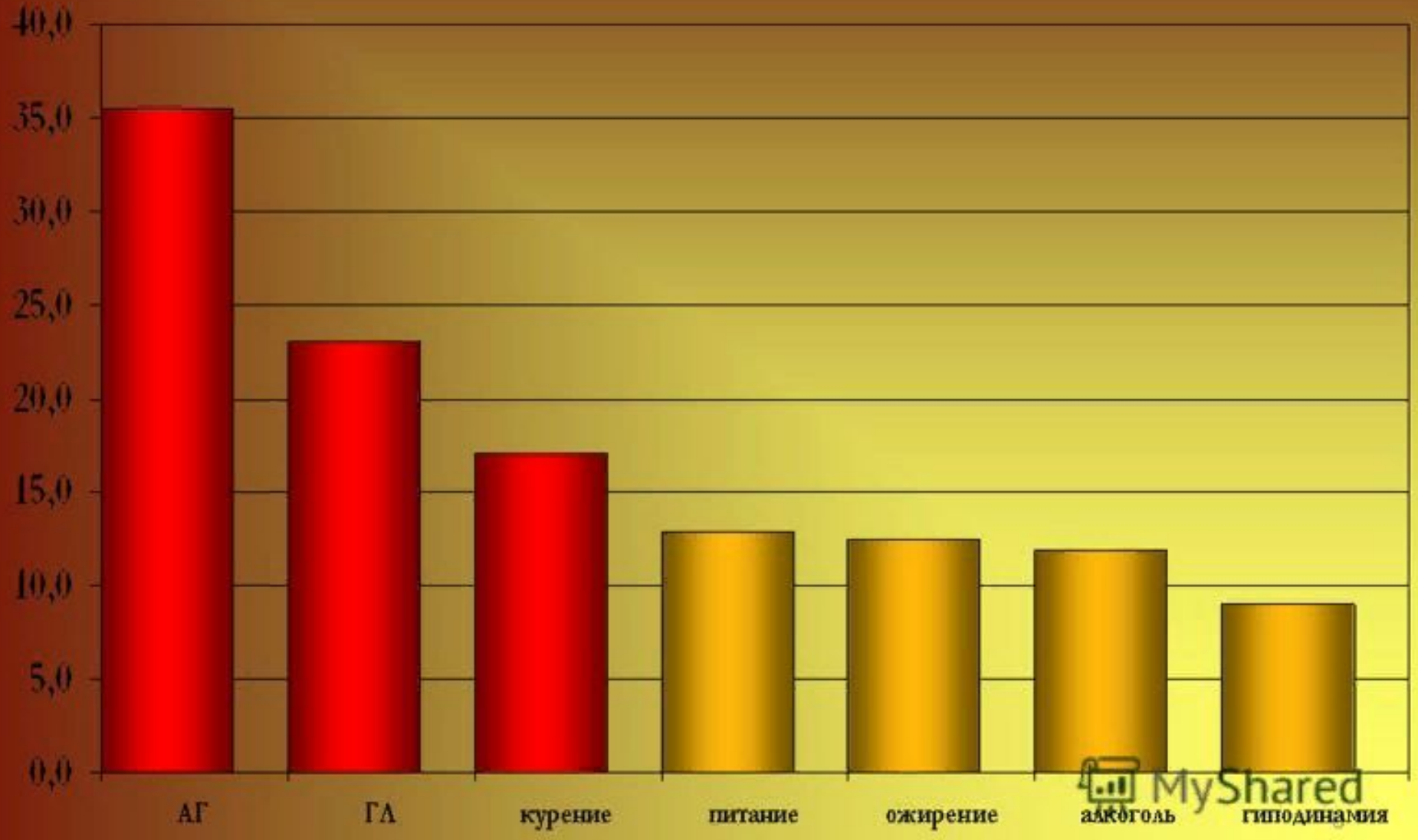
MyShared

7 факторов риска определяют риск смерти (%) и нетрудоспособности (%) населения России

Смертность		Дни нетрудоспособности	
Артериальная гипертония	(35,5)	(16,5)	Употребление алкоголя
Гиперхолестеринемия	(23)	(16,3)	Артериальная гипертония
Курение	(17,1)	(13,4)	Курение
Малое употребление фруктов и овощей	(12,9)	(12,3)	Гиперхолестеринемия
Ожирение	(12,5)	(8,5)	Ожирение
Употребление алкоголя	(11,9)	(7,0)	Малое употребление фруктов и овощей
Низкая физическая активность	(9)	(4,6)	Низкая физическая активность

MyShared

Факторы риска преждевременной смерти в РФ (2009 г.)



MyShared

Модифицируемые факторы риска ХНЗ

Поведенческие и социальные

Нездоровое питание
Курение
Алкоголь
Гиподинамия
Низкий социальный и образовательный статус

Биологические

Гипертония
Дислипидемии
Гиперинсулинемия
Гипергликемия
Гиперурикемия
Тромбогенные факторы

Окружающая среда

Загрязнения воздуха, воды, почвы

ИБС, инсульт, рак, ХЗЛ, диабет, остеопороз, ожирение, отравления, травмы

MyShared

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ
- СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ МЕР ПО БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
- РАЗВИТИЕ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
- СНИЖЕНИЕ РИСКА ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

- СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВИРОВАНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ
- СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВИРОВАНИЯ ГРАЖДАН К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УЧАСТИЮ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ
- СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВИРОВАНИЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ К УЧАСТИЮ В ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ

МАССОВАЯ ПРОФИЛАКТИКА ФАКТОРОВ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

MyShared

Принципы коррекции поведенческих факторов риска

- **Контроль поведенческих ФР должен начинаться как можно раньше (с детского и подросткового возраста)** и должен продолжаться в последующем, особенно у группы лиц высокого риска развития ССЗ и пациентов с ССЗ.
- Важнейшая роль в выявлении и контроле за поведенческими ФР принадлежит врачам первичного контакта – участковым врачам, врачам общей практики, семейным врачам, врачам центров здоровья.
- Исследования свидетельствуют, что пациенты считают врачей надежным источником информации о своем здоровье и хотят получить от них квалифицированную помощь в отказе от вредных привычек и стереотипов поведения.

MyShared

Не медикаментозное лечение артериальной гипертонии

- **Ограничить употребление соли до 5 г (1 чайная ложка без “горки”) в сутки, что поможет снизить давление на 4-8 мм рт. ст.**
- **Снижение массы тела (если она избыточна) на каждые 10 кг снижает АД на 10 мм рт. ст. Индекс массы тела в норме = 25.**

  Расчёт индекса - масса тела (кг) / Рост (м2).

  Нарушение нормальных размеров талии приводит к сахарному диабету, гипертонии, атеросклерозу. В норме у взрослых мужчин окружность талии должна быть меньше 102 см, а у женщин – 88 см.
- **Увеличить двигательную активность – ходить в умеренном темпе не менее 30 минут в день. ФА снижает АД на 4-9 мм рт. ст. Увеличение ФА складывается из малого. По возможности пользуйтесь лестницей, а не лифтом. По дороге домой с работы выходите на 1 остановку раньше.**

MyShared

Четыре типа НИЗ можно предотвратить посредством эффективной коррекции факторов риска

Модифицируемые Факторы риска

Неинфекци-онные заболевания	Курение	Нездоровое питание	Низкий уровень физической активности	Избыточное потребление алкоголя
ИБС	✓	✓	✓	✓
Диабет	✓	✓	✓	✓
Онкология	✓	✓	✓	✓
ХОБЛ	✓			

MyShared

ВОЗ: 6 составляющих образа жизни, наиболее негативно влияющих на здоровье

- Психосоциальный стресс
- Нездоровое питание
- Злоупотребление алкоголем
- Курение
- Низкая физическая активность
- Употребление наркотиков

MyShared

Не медикаментозное лечение артериальной гипертонии

- Ограничение потребления алкоголя снижает АД на 4 мм рт. ст.
- Исключить из рациона продукты с высоким содержанием холестерина: холодец, яйцо, жирное мясо, сливочное масло и др. Повышенный уровень холестерина - главная причина атеросклероза. Признаком патологии служит даже небольшое превышение показателя холестерина в крови (норма - 5,2 ммоль/л).
- Для стабилизации давления очень важно поступление в организм калия. Калий оказывает диуретическое действие (усиливает выделение из организма воды). Продукты богатые солями калия: абрикосы, виноград, изюм, курага, кабачки и др. Соблюдение диеты снижает АД на 8-14 мм рт. ст.
- Соблюдать режим труда и отдыха. Спать не менее 7-8 часов в сутки.

Древняя мудрость гласит:
«Пусть будут твоими врачами трое –
веселый характер, умеренность в еде и движение»

MyShared

Рекомендации по кардиоваскулярной профилактике

- не курить
- соблюдать принципы здорового питания
- физическая активность: 30 мин умеренной физической нагрузки в день
- индекс массы тела < 25 кг/м^2 и отсутствие центрального ожирения
- АД < 140/90 мм рт. ст.
- ОХС < 5 ммоль/л (< 190 мг/дл).
- ЛНП < 3 ммоль/л (<115 мг/дл).
- глюкоза в крови < 6 ммоль/л (<110 мг/дл).

MyShared

- **6 основных факторов в области питания, направленных на преодоление риска несбалансированного питания:**

- избегать переедания;
- увеличить потребление овощей и фруктов;
- снизить потребление рафинированных сахаров до 10% в общей калорийности;
- уменьшить потребление жира до 30% в общей калорийности за счет ограничения потребления мяса, яиц, использования обезжиренного молока;
- уменьшить потребление холестерина в день до 300 мг;
- ограничить потребление натрия, снизив прием соли до 5 г в день.

MyShared

Структура мотивов курения школьников 9-11 классов в РФ в 2011 г.
(% от числа курящих)

- Мотивы зависимости*
- За компанию
- От нечего делать
- неприятности
- другое

- Мотивы зависимости*
- За компанию
- От нечего делать
- неприятности
- другое

*Мотивы зависимости: «по собственному желанию», «нравится», «втянулся».

MyShared

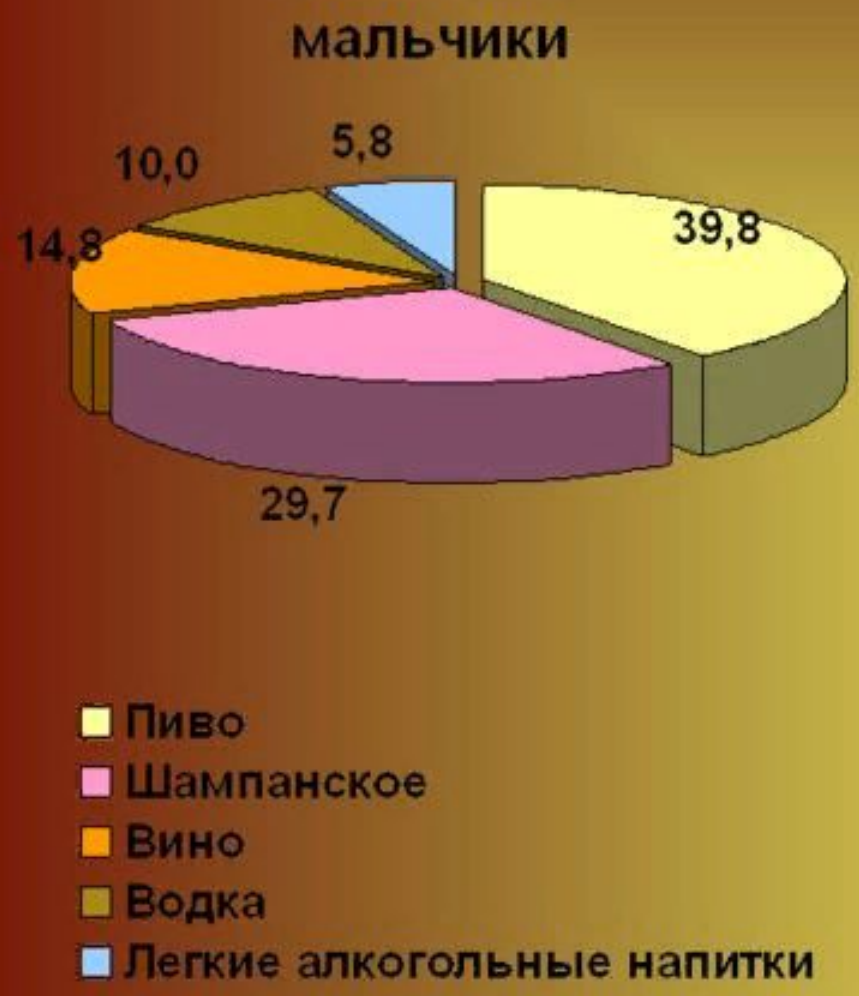
Информированность о вреде курения

нет ответа
не вредно
не знаю
вредно

нет ответа
не вредно
не знаю
вредно

MyShared

Основные алкогольные напитки употребляемые в первый раз школьниками 9-11 классов в РФ в 2011 г. (% от числа пробовавших)



MyShared

Спасибо за внимание!!!