

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.

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

НЕ прокури своё ЗДОРОВЬЕ!



Гипертония - стабильно высокое артериальное давление



Жировые отложения на стенках сосуда

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертензия



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

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

Возраст

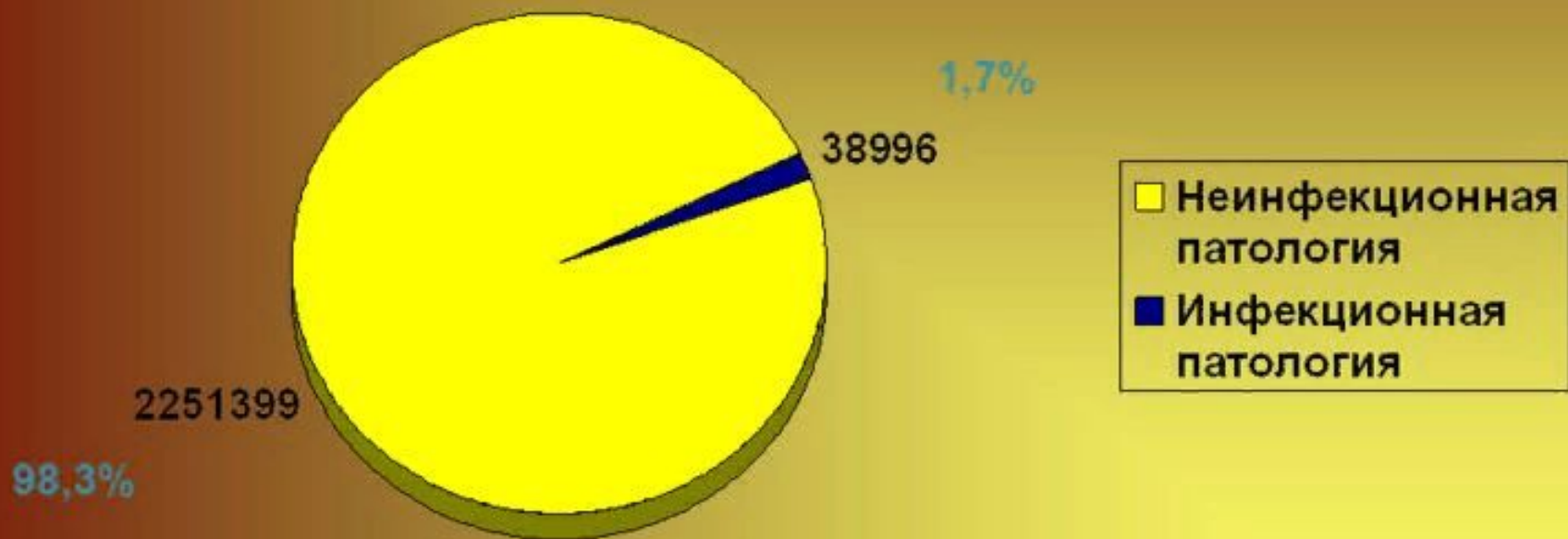
Пол

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

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить

Смертность населения России (включая травмы) 2005 год



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

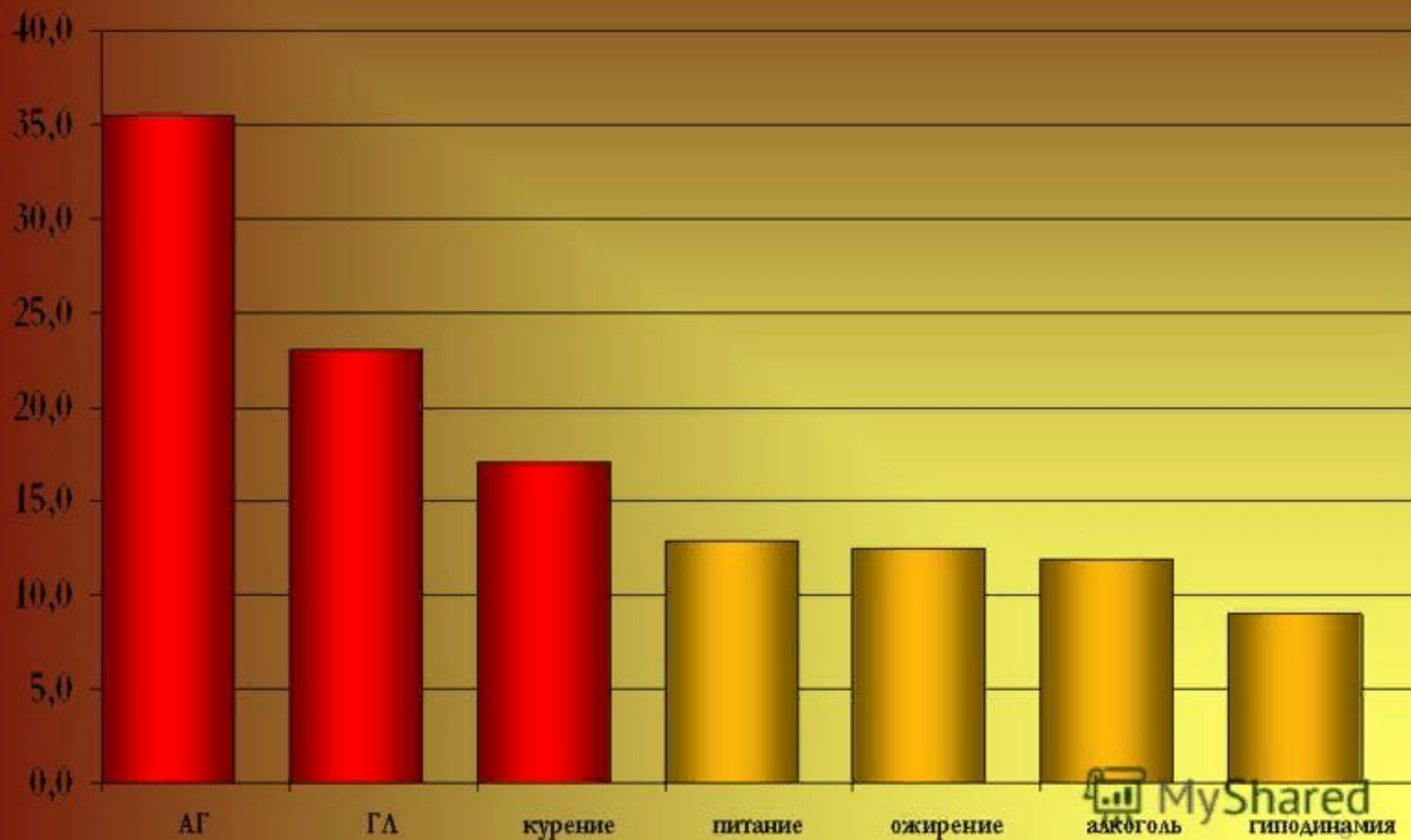
Низкая физическая активность

(9)

(4,6)

Низкая физическая активность

Факторы риска преждевременной смерти в РФ (2009 г.)



Модифицируемые факторы риска ХНЗ

Поведенческие и социальные

Биологические

Окружающая среда

Нездоровое питание
Курение
Алкоголь
Гиподинамия
Низкий социальный и образовательный статус

Гипертония
Дислипидемии
Гиперинсулинемия
Гипергликемия
Гиперурикемия
Тромбогенные факторы

Загрязнения воздуха, воды, почвы

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

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



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.

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.

Четыре типа НИЗ можно предотвратить посредством эффективной коррекции факторов риска

Модифицируемые Факторы риска

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

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

Психосоциальный стресс

Нездоровое питание

Злоупотребление алкоголем

Курение

Низкая физическая активность

Употребление наркотиков

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»*

Рекомендации по кардиоваскулярной профилактике

- не курить
- соблюдать принципы здорового питания
- физическая активность: 30 мин умеренной физической нагрузки в день
- индекс массы тела $< 25 \text{ кг/м}^2$ 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).

- **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.

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



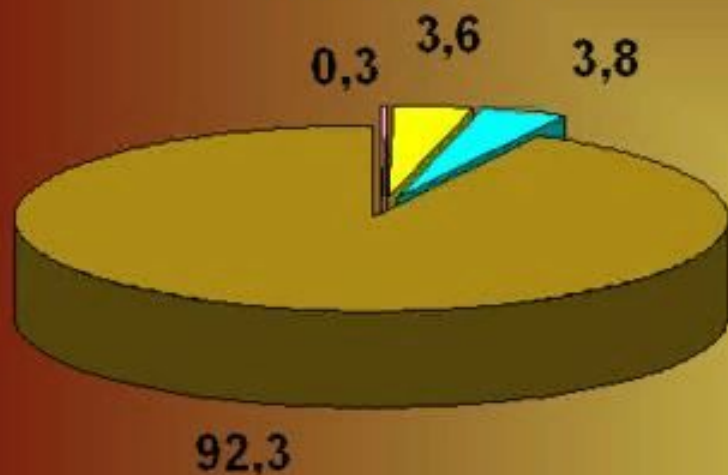
- Мотивы зависимости*
- За компанию
- От нечего делать
- неприятности
- другое

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

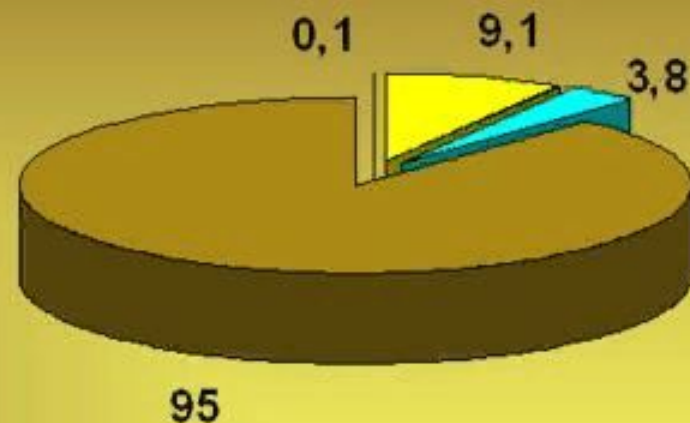
*Мотивы зависимости: «по собственному желанию», «нравится», «втянулся».

Информированность о вреде курения

мальчики



девочки

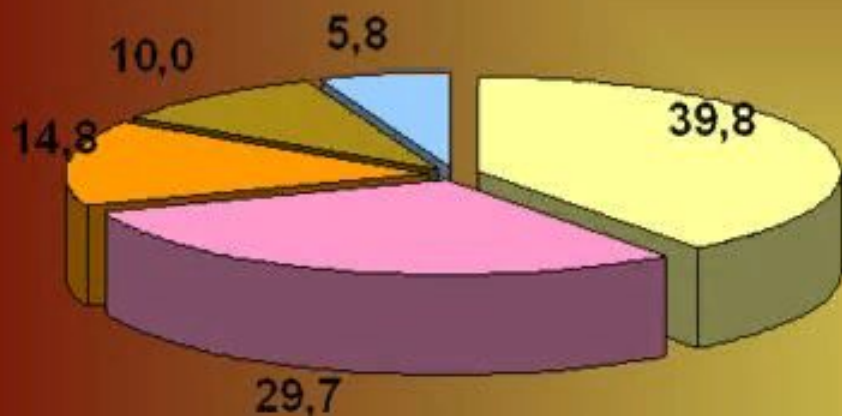


■ нет ответа ■ не вредно
■ не знаю ■ вредно

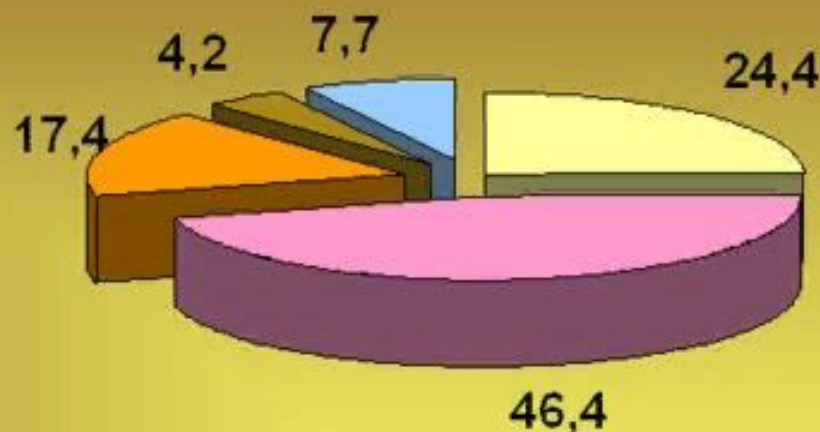
■ нет ответа ■ не вредно
■ не знаю ■ вредно

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

мальчики



девочки



- Пиво
- Шампанское
- Вино
- Водка
- Легкие алкогольные напитки

- Пиво
- Шампанское
- Вино
- Водка
- Легкие алкогольные напитки

Спасибо за
внимание!!!