

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

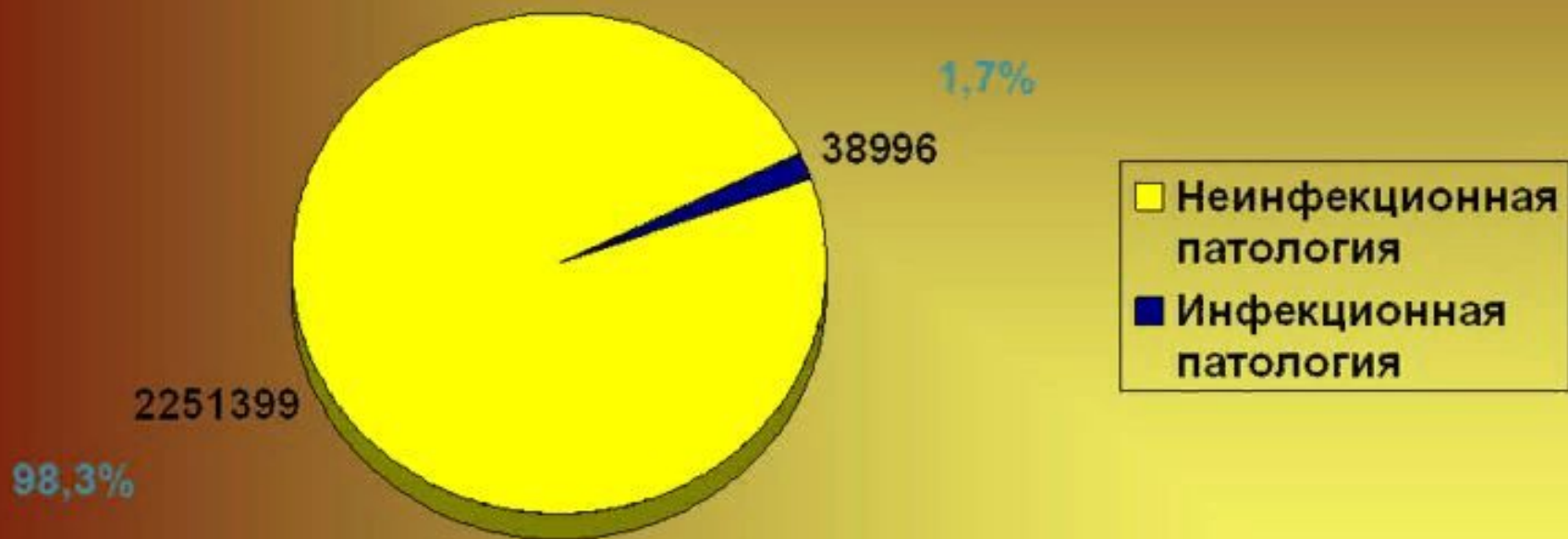
Пол

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

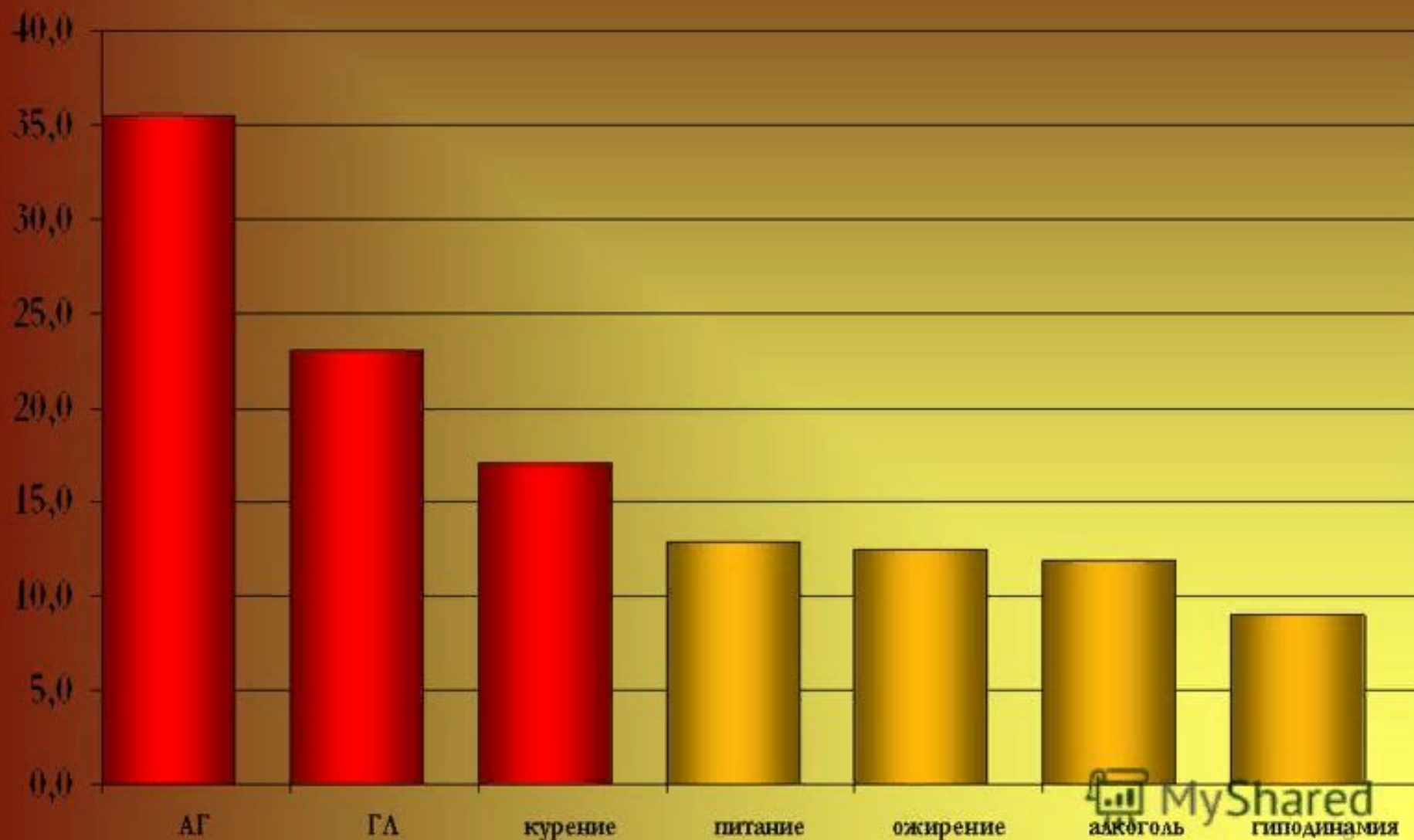
Низкая физическая активность

(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 (м<sup>2</sup>).

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

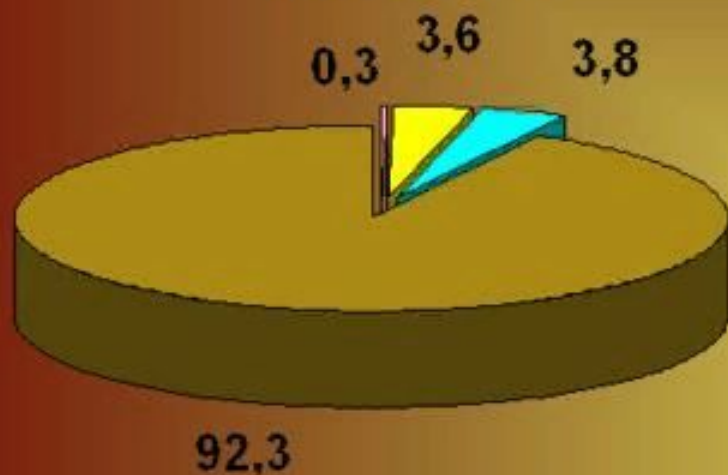
- Мотивы зависимости\*
- За компанию
- От нечего делать
- неприятности
- другое

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

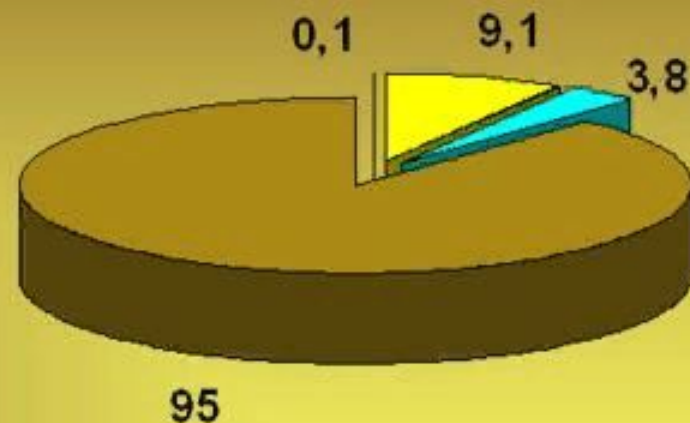


## Информированность о вреде курения

мальчики



девочки

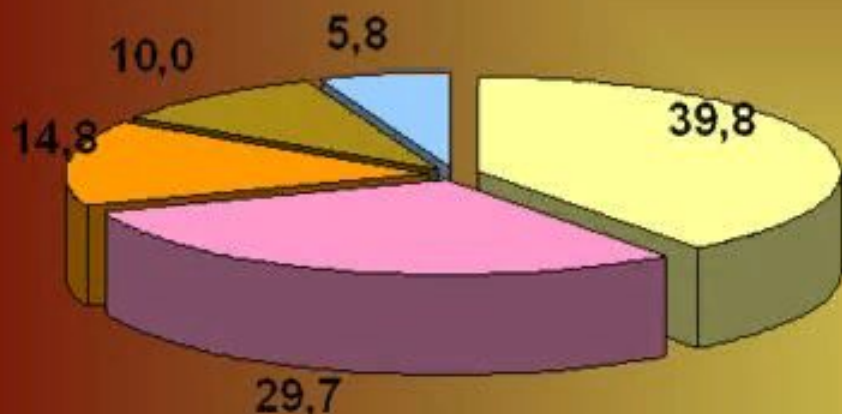


■ нет ответа    ■ не вредно  
■ не знаю    ■ вредно

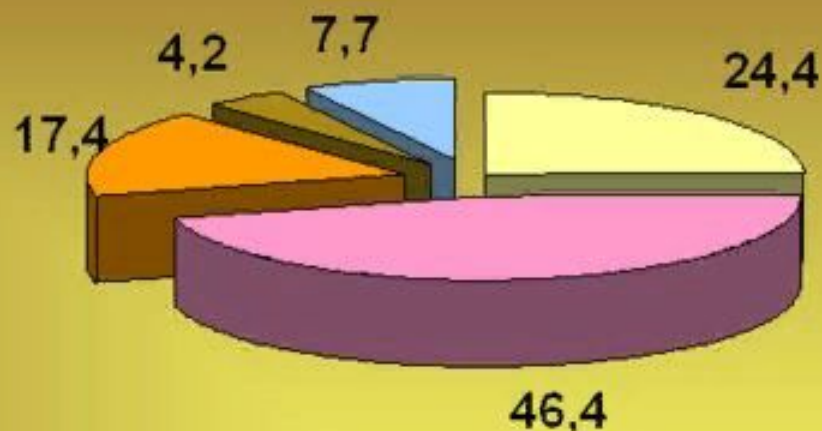
■ нет ответа    ■ не вредно  
■ не знаю    ■ вредно

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!!!