

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ЧТО ЭТО?

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска.
- Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.
- Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте — привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни.

## КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Наиболее важными для здорового образа жизни являются:

- отказ от курения;
- отказ от алкоголя и прочих наркотиков;
- рациональное питание;
- физическая активность, отказ от сидячего образа жизни.







## ОТКАЗ ОТ ТАБАКА

- Последствием курения является сокращение продолжительности жизни в среднем на 10 лет. Потребление табака ассоциировано с повышением отношения рисков смерти среди курящих мужчин в России в 1,6 раз в сравнении с некурящими, при этом, с курением связано 23 % смертей среди мужчин.
  - **Отказ от табака приводит к значительному улучшению здоровья, в том числе:**
    - через 0,5-3 месяцев улучшается кровообращение и возрастают функциональные показатели дыхательной системы;
    - через 1-9 месяцев уменьшается кашель и затруднения дыхания, восстанавливается функция мерцательного эпителия (ресничек) и снижается уязвимость для бронхолёгочных инфекций;
    - через 1 год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца сокращается в 2 раза;
    - уже через 2 года отказа вероятность инсульта может снизиться до обычного уровня — такого же, как у никогда не куривших;
    - через 5 лет вдвое снижаются риски развития рака ротовой полости, горла, пищевода и мочевого пузыря. У бросивших курить женщин — угроза рака шейки матки снижается до уровня никогда не куривших;
    - после 10 лет вдвое (по сравнению с продолжающими курить) снижается риск смерти от рака легких, а также падает вероятность рака гортани и поджелудочной железы;
    - через 15 лет риск ишемической болезни сердца возвращается к тому же уровню, как у никогда не куривших.

# ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

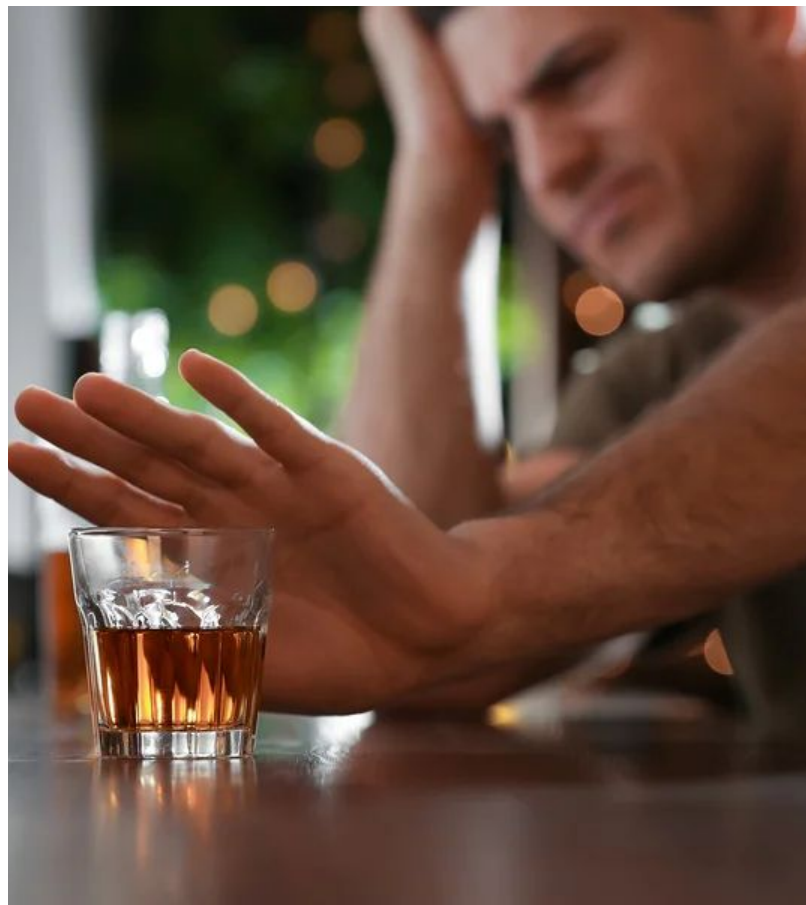
По данным Всемирной организации здравоохранения, вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

Употребление алкоголя — причина не только высокой смертности, но и заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий, домашнего и бытового насилия.

По мере увеличения потребления алкоголя человеком свыше 30 мл в день значительно повышается риск смерти человека, прежде всего от внешних причин и сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения определяет злоупотребление алкоголем как потребление за одно мероприятие более 60 мл чистого этанола (этилового спирта, безводного алкоголя) для мужчин и более 50 мл для женщин по крайней мере раз в месяц. 50-60 мл этанола соответствует 125—150 мл водки, 417—500 мл вина, 1,1-1,3 л пива.

Потребляющие более 100 мл этанола за раз (250 мл водки, 0,83 л вина, 2,2 л пива) находятся в зоне очень высокого риска.

Смертельно опасная доза алкоголя составляет 200—400 мл этанола, выпитого за одно мероприятия (в зависимости от определённых характеристик человека, таких как пол, возраст, и другие).







## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние миокарда, а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- Клинические и эпидемиологические исследования показывают, что продукты, богатые какао, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, так как какао имеет высокое содержание полифенолов, особенно флавоноидов. Потребление темного шоколада может способствовать чувству насыщения и снижению калорийности питания. В то же время неумеренное потребление шоколадных конфет ассоциировано с увеличением массы тела, без увеличения при этом рисков сердечной недостаточности.
- Яйца при умеренном потреблении (оптимально не более одного яйца раз в 2 дня) ассоциированы со снижением рисков смертности от всех причин, при более высоком потреблении наблюдается рост риска[49]. Высокое потребление яиц (более 1 шт. в день) связано с повышением рисков ИБС, сердечной недостаточности на 25 %, инфаркта миокарда.



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей.
- Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех естественных причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 минутам умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 %.
- При этом досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) ассоциирована с более низким уровнем смертности от всех причин, а тяжёлая физическая активность на работе не оказывает такого позитивного воздействия либо ассоциирована с более высоким уровнем её, что может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую активность на работе. Таким образом, досуговая физическая активность необходима и для людей, занятых физическим трудом.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**