



Что такое хронические неинфекционные заболевания и факторы риска?

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические болезни - это основные неинфекционные заболевания, которые чаще всего становятся причиной смерти людей по всему миру.

Научные исследования показывают, что существует ряд факторов, повышающих вероятность возникновения хронических неинфекционных заболеваний. Они называются факторами риска.

Все факторы риска можно разделить на 2 группы:

1-я группа - это факторы риска, на которые нельзя повлиять.

К ним относятся пол, возраст и наследственная предрасположенность. С возрастом риск ССЗ существенно увеличивается. Стоит внимательно относиться к своему здоровью тем, чьи ближайшие родственники перенесли инфаркт миокарда или инсульт (мужчины - в возрасте до 55 лет, женщины - в возрасте до 65 лет). Также отметим, что у мужчин инфаркты и инсульты в среднем развиваются на 10 лет раньше, чем у женщин.

2-я группа - это факторы риска, на которые повлиять можно.

К ним относятся курение, неправильное питание, низкий уровень физической активности (гиподинамия), избыточная масса тела, повышенное артериальное давление (АД), повышенный уровень холестерина и/или сахара крови, психосоциальные факторы (стресс, депрессия, тревога).

Учеными доказано, что инфаркт, инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания можно предотвратить за счет коррекции факторов риска.

Разберем подробнее

1. Курение не только многократно увеличивает риск развития болезней легких и онкологии, но и повышает уровень АД и холестерина. У курящих выше риск развития инфаркта, инсульта, атеросклероза, импотенции у мужчин и ухудшения репродуктивного здоровья.

2. В основе неправильного питания лежит избыточное потребление насыщенных жиров, трансжиров, легкоусвояемых углеводов и соли, а также недостаточное (меньше 500 г в сутки) количество овощей и фруктов в рационе. Это фактор риска для ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта, инсульта, онкологии.

3. Повышенный уровень холестерина опасен, так как в составе комплексов с белками может отложиться в стенках сосудов, сузить их просвет и вызвать инфаркт миокарда или инсульт.

4. Повышенное АД - главная причина развития инсульта, а также аритмий, инфаркта, сердечной недостаточности, почечной недостаточности и болезни Альцгеймера. Оптимальным считается давление ниже 120/80 мм рт. ст., нормальным - 120-129/80-84; если АД находится в пределах 130-139/85-89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным, при цифрах выше 140/90 диагностируют артериальную гипертонию.

5. У людей с повышенным уровнем сахара в крови и диабетом чаще наблюдаются сосудистые и сердечные осложнения. В норме глюкоза должна быть ниже 6,1 ммоль/л.

6. Гиподинамия также способствует развитию большого числа болезней. Физическая активность считается сниженной, если человек двигается менее 30 минут в день (учитывается ходьба, работа по дому и прочее).

7. Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от ССЗ.

Здоровье человека в его собственных руках! Достаточно вести здоровый образ жизни и регулярно посещать врача.

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» www.profilaktika-penza.ru