

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 отнестись 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.



Ваше здоровье - в ваших руках

Разберем подробнее

1. Курение не только многократно увеличивает риск развития болезни легких и онкологии, но и повышает уровень АД и холестерина, увеличивает риск развития инфаркта, инсульта, атеросклероза; курение повышает риск импотенции у мужчин и нарушение репродуктивного здоровья.

2. В основе неправильного питания лежит избыточное потребление насыщенных жиров, трансжиров, легкоусвояемых углеводов и соли, а также недостаточное потребление (меньше 500 г в сутки) овощей и фруктов. Это фактор риска 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, 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. Сниженной физической активность считается, если человек двигается менее 30 минут в день (учитывается ходьба, работа по дому и прочее).

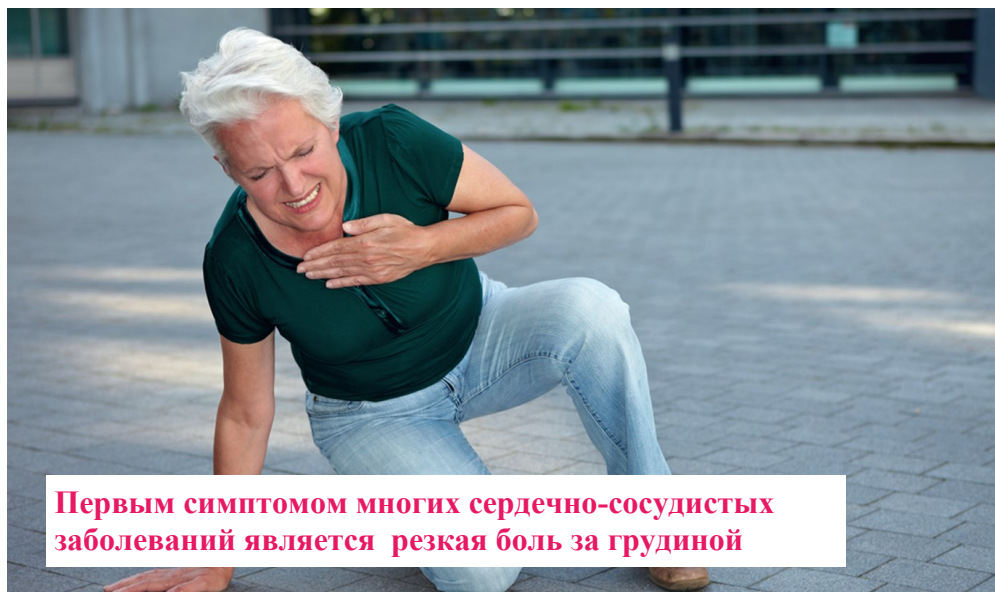
7. Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от ССЗ.

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

Подробную информацию о своих факторах риска можно получить в Центре здоровья или на сайте www.takzdorovo.ru.

Люди должны понимать важность своевременного обращения за медицинской помощью. Зачастую многие сердечно-сосудистые заболевания заканчиваются для человека внезапной смертью. Только 20% пациентов с ССЗ оказываются в стационарах, а остальные умирают дома или на улице. Это плохой показатель, и его необходимо снижать. В данном случае речь идет о людях с высокими факторами риска и о тех, кто уже имеет заболевание в анамнезе.

Если в течение 60–90 минут после инфаркта убрать тромб сосуда и восстановить кровоснабжение сердца, то шанс минимизации осложнений гораздо выше!



Первым симптомом многих сердечно-сосудистых заболеваний является резкая боль за грудиной



Знаете ли вы о «правиле золотого часа» при инфаркте миокарда?



Медикаментозный тромболитический метод лечения, первый шаг в лечении инфаркта миокарда, заключается в растворении тромба, закупорившего просвет сосуда, и восстановление кровоснабжения головного мозга. Однако, данный метод применяется только в первые 3 часа после развития ишемического инсульта, в условиях стационара.

Но чаще люди с болевым синдромом при инфарктах и инсультах обращаются к врачу на вторые сутки, и, безусловно, в таких случаях резко повышается вероятность тяжелого исхода. Чтобы сохранить здоровье, вы должны быть, в первую очередь, информированы о том, что такое сердечно-сосудистые заболевания, как

они проявляются, как их избежать и как действовать при первых симптомах. Помните о важности своевременного обращения к врачу и неукоснительного выполнения его предписаний по приему лекарственных препаратов и образу жизни.

Признаки инсульта:

- Внезапная интенсивная головная боль.
- Сильное головокружение, нарушение равновесия.
- Двоение, «мушки» в глазах, внезапное ухудшение зрения на один или оба глаза.
- Внезапная слабость и потеря чувствительности на лице, в руке, ноге, особенно если это на одной стороне тела.
- Трудности в произнесении слов или понимании речи.

По материалам газеты «Территория здоровья» ФГБУ ГНИ «Центр профилактической медицины МЗ РФ».

Помните о важности своевременного обращения к врачу!