

# Здоровье – главное условие полноценной и продолжительной жизни

**Здоровье** – совокупность физического, психического, социального благополучия человека, обеспечивающее его полноценное и комфортное существование.

**Факторы риска неинфекционных заболеваний** – это условия и/или особенности образа жизни, которые, не являясь непосредственной причиной заболеваний, могут способствовать развитию сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, бронхо-легочной патологии и сахарного диабета (факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга).

Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»  
С использованием материалов ФГБУ  
ГНИЦПМ Минздрава России, Москва  
www.gnicpm.ru

ВОЗРАСТ

ПОЛ

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

ВНЕШНЯЯ СРЕДА

**ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ**

## ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ

**ФАКТОРЫ, НА КОТОРЫЕ  
МЫ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ**

### КУРЕНИЕ

В среднем курящий человек сокращает себе жизнь на 10-15 лет.

✓ **Откажитесь от курения! Избегайте мест и ситуаций, в которых Вы подвергаетесь воздействию окружающего табачного дыма!**



### НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Связано в одну цепочку с избыточной массой тела, повышенным артериальным давлением, повышенным холестерином и сахаром крови.



✓ **Соблюдайте режим питания (3 основных приема пищи и 2 перекуса), следите за разнообразием пищевых продуктов, соответствием энергопоступления и энергозатрат!**

### НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у малоподвижных людей в два раза выше по сравнению с физически активными.



✓ **Небольшая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Умеренная физическая активность – не менее 30 минут ежедневно!**

### ИЗБЫТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Безопасных границ ежедневного употребления алкоголя не существует, т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья.



✓ **Старайтесь не злоупотреблять алкоголем!**

### ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН КРОВИ

Снижение риска смерти от ишемической болезни сердца прямо пропорционально снижению холестерина.

✓ **Контролируйте уровень общего холестерина, норма – не более 5,0 ммоль/л. Ограничьте употребление животных жиров в пользу растительных, регулярно употребляйте рыбу, сократите употребление соли, увеличьте количество фруктов и овощей в рационе!**



### ПОВЫШЕННЫЙ САХАР КРОВИ

сопровождается нарушением всех видов обмена, особенно углеводного.

✓ **Контролируйте уровень глюкозы, норма – не более 6,1 ммоль/л (из вены). Избегайте ожирения, ограничьте употребление продуктов, содержащих сахар и муку высшего сорта, будьте физически активны!**



### АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Повышенное артериальное давление (АД) – ведущий фактор риска, определяющий высокую смертность населения в развитых странах.



✓ **Уровень АД 140/90 мм рт. ст. и выше считается повышенным, не превышайте эти цифры! Сократите употребление соли, не допускайте ожирения, откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем!**

### СТРЕСС

и тревожно-депрессивные состояния более чем в два раза увеличивают риск развития инфаркта и инсульта.



✓ **Зачастую источником стресса является не событие, как таковое, а наша реакция на это событие – измените отношение к ситуации! Ключ к спокойствию – здоровый образ жизни и своевременное избавление от напряжения!**

### ОЖИРЕНИЕ

увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сахарного диабета, онкопатологии, способствует ухудшению репродуктивного здоровья. Объем талии не должен превышать **у мужчин 94 см, у женщин 80 см**, соотношение объема талии и бедер – **не более 1**.



✓ **Сократите употребление животных жиров и простых углеводов, уменьшите размер привычной порции, откажитесь от фаст-фуда! Увеличьте физическую активность! Контролируйте массу тела раз в неделю**

**Для консультации и получения медицинской помощи обращайтесь в кабинеты медицинской профилактики по месту жительства, в Центры здоровья г.Кирова и области**