

Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний

В 20-м веке произошли резкие изменения причин смертности. До 19-го века люди в основном умирали от инфекционных заболеваний. В 20-21-м веке хронические неинфекционные заболевания – причина подавляющего большинства смертей в России и мире.

Более 80% смертей в России приходится на долю ХНИЗ: ССЗ – 56% (1,3 миллиона человек), травмы и отравления 13% (300 тысяч человек) онкологические болезни – 12% (287 тыс. человек).

Вылечить хронические заболевания невозможно. Их нужно профилактировать, воздействуя на факторы риска. Факторы риска увеличивают вероятность возникновения хронических заболеваний. Эти факторы риска универсальны.



Высокое артериальное давление (АД)

Повышенное АД оказывает неблагоприятное воздействие на кровеносные сосуды и внутренние органы: головной мозг, сердце, почки. Это так называемые органы-мишени, которые наиболее повреждаются при гипертонии. Если гипертонию не лечить, то это нередко приводит к таким серьезным осложнениям, как инсульт, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, сердечная и почечная недостаточность, нарушения зрения. Артериальная гипертония в 3 раза повышает риск смерти от сердечно – сосудистых заболеваний и является причиной 7 миллионов смертей в мире ежегодно.



Курение

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), курение табака является ведущей причиной плохого здоровья и преждевременно смертности. Курение является одним из наиболее значимых факторов риска, приводящих к развитию таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, респираторные, некоторые формы рака. С курением связаны до 90% всех случаев рака легких, 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% случаев ишемической болезни сердца. Известно также, что смолы табака — не единственное из опасных для жизни веществ, вдыхаемых в процессе курения. Еще недавно в табачном дыме насчитывали 500, затем 1000 компонентов. Согласно современным данным, количество этих компонентов составляет 4720, в том числе наиболее ядовитых — около 200.

Установлен вред не только активного, но и пассивного курения. Регулярное пребывание в роли «пассивного курильщика» в 2,5 раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом по сравнению с теми людьми, которые не подверглись действию вторичного табачного дыма. Наиболее чувствительны к табачному дыму дети до 5 лет. Пассивное курение способствует развитию у них гиповитаминозов, ведет к потере аппетита и расстройству пищеварения.



Избыточная масса тела

Ожирение является одним из проявлений болезней цивилизации, обусловленных чрезмерным, нерациональным, несбалансированным питанием с одной стороны, и низкими энергозатратами – с другой.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о связи ожирения с заболеваемостью диабетом 2-го типа, сердечно-сосудистыми заболеваниями (ИМ, ишемический инсульт), злокачественными новообразованиями различной локализации. В РФ избыточную массу тела имеют 50% женщин и 30% мужчин. Вероятность развития артериальной гипертонии у лиц с ожирением на 50% выше, чем у лиц с нормальной массой тела.



Высокий уровень холестерина крови

Существует определенная взаимосвязь между повышенным уровнем холестерина крови и развитием сердечно-сосудистых заболеваний. Избыток холестерина откладывается в стенках сосудов и приводит к образованию жировых отложений (атеросклеротических бляшек), которые суживают просвет сосуда — так развивается атеросклероз, что затрудняет работу сердца и ведет к повышению артериального давления. По мере своего роста, бляшка перекрывает просвет сосуда и препятствует нормальному кровотоку в сосуде. При этом нарушается доставка кислорода и питательных веществ, в ткань, что приводит к ее отмиранию. Если это происходит в сердце — развивается инфаркт миокарда, если в головном мозге — инсульт. Уровень общего холестерина в крови должен быть 5,0 ммоль/л и менее.



Повышенное содержание глюкозы в крови

Инсулин — это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов. Диабет повышает риск развития болезней сердца и инсульта. Согласно данным международного исследования, 50% людей с диабетом умирает от сердечно-сосудистых болезней (в основном, от болезней сердца и инсульта).



Пагубное употребление алкоголя

В целом в мире ежегодно по этой причине умирает 2,3 миллиона человек. В Российской Федерации на долю алкоголя приходится 350-700 тысяч смертей в год.

Употребление алкоголя связано с риском развития таких проблем со здоровьем, как психические и поведенческие нарушения, включая алкогольную зависимость, тяжелые неинфекционные заболевания, такие как цирроз печени, некоторые виды рака и сердечно-сосудистые болезни, а также травмы в результате насилия и дорожно-транспортных аварий.

Значительная доля бремени болезней, обусловленного вредным употреблением алкоголя, связана с непреднамеренными и преднамеренными травмами, включая травмы в результате дорожно-транспортных аварий, насилия и суицидальных попыток.



Низкая физическая активность

Малоподвижный образ жизни или недостаточную физическую активность обозначают термином «гиподинамия». Гиподинамия увеличивает риск развития и отягощает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет.

Минимальный объем физических нагрузок для человека любого возраста — 5 раз в неделю по 30 минут упражнений в день. Для большинства людей рекомендуется более интенсивная и продолжительная физическая нагрузка. У каждого человека имеются свои индивидуальные границы интенсивности нагрузки, которые зависят от пола, возраста, индивидуальных особенностей организма, наличия заболеваний. Исследования показали, что регулярная физическая активность увеличивает продолжительность жизни на 5 лет, по сравнению с физически неактивными людьми.

Коррекция факторов риска при регулярном прохождении диспансеризации позволит Вам в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения нашей страны или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.

*Информация предоставлена
Отделением «Центр здоровья»
ГБУЗ СК Шпаковская РБ»*