

Избыточная масса тела/ожирение

Соответствие массы тела надлежащей оценивается с помощью индекса массы тела. Индекс массы тела = масса тела (кг)/рост (м²). Если Ваш индекс массы тела 25-29,9 кг/м², у Вас избыточная масса тела, если 30 кг/м² и более, у Вас ожирение.

Низкий уровень физической активности

Если физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 мин в день, то у Вас низкий уровень физической активности. Низкий уровень физической активности способствует развитию очень большого числа заболеваний.

Повышенный уровень глюкозы

Измерение уровня глюкозы в крови – простой анализ, позволяющий своевременно предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Проведение этого анализа особенно важно для людей с ожирением, при наличии близких родственников, страдающих сахарным диабетом, а также женщин, родивших крупного (более 4 кг) ребенка. В норме глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л. Если глюкоза натощак 6,1 – 6,9 ммоль/л и/или уровень глюкозы 7,8 – 11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки – это преддиабет. Сахарный диабет диагностируют при уровне глюкозы натощак 7,0 ммоль/л и более и/или при уровне глюкозы 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки. Люди с повышенным уровнем глюкозы и, особенно с сахарным диабетом, гораздо чаще переносят сосудистые и сердечные осложнения.

Повышенный уровень холестерина

Холестерин необходим для нормальной жизнедеятельности организма, однако его высокий уровень в крови способствует развитию атеросклероза. В настоящее время накоплено большое количество неоспоримых доказательств связи между повышенным уровнем холестерина в крови и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ЗДОРОВЬЕ - ОДНА ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

Пройти обследование и узнать о состоянии своего здоровья, свои физические и адаптационные резервы организма, а так же холестерин и глюкозу крови, определить содержание угарного газа в лёгких, состояние сердечной мышцы вы можете в Центре здоровья по адресу: ул. Куратова, д.6б. Запись по телефону 44-25-53.

Обследование проводится бесплатно при наличии полиса обязательного медицинского страхования.

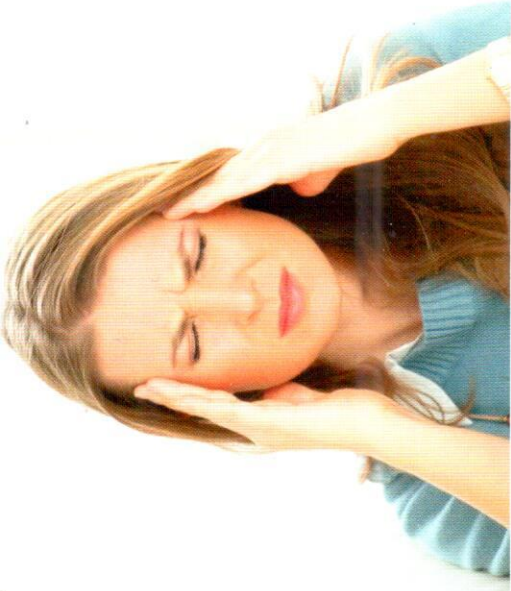
Министерство здравоохранения
Республики Коми



Центр медицинской
профилактики
Республики Коми



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Что такое ФАКТОРЫ РИСКА?

Неинфекционные заболевания, известные также как хронические болезни, не передаются от человека человеку. Они возникают незаметно, имеют длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессируют. Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт и инсульт), сахарный диабет, бронхолегочные (хроническая обструктивная болезнь легких и астма) и онкологические болезни - это основные неинфекционные заболевания, которые чаще всего становятся причинами смертности людей.

Однозначных причин развития неинфекционных заболеваний не существует, однако установлены предрасполагающие факторы. Их принято называть факторами риска.

Основными факторами риска неинфекционных заболеваний являются: курение, нездоровое питание, низкий уровень физической активности, чрезмерное потребление алкоголя, избыточная масса тела (ожирение), повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина, повышенный уровень глюкозы.

Курение

С курением связаны до 90% всех случаев рака легких, 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% случаев ишемической болезни сердца. Установлен вред не только активного, но и пассивного курения. Регулярное пребывание в роли «пассивного курительщика» в 2,5 раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом по сравнению с теми людьми, которые не подверглись воздействию вторичного табачного дыма.

Нездоровое питание

Наиболее часто встречающиеся формы нездорового питания – это избыточное потребление насыщенных жиров, трансжиров, легкоусвояемых углеводов и соли, недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы. Нездоровое питание повышает риск развития большого числа заболеваний и в первую очередь – ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта, онкологических болезней.



Чрезмерное потребление алкоголя

Потребление 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 происшествий.

Повышенное артериальное давление

Оптимальным считаются давление ниже 120/80, нормальным 120-129/80-84 мм рт.ст. Если Ваше давление находится в пределах 130-139/85-89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным. При уровне давления 140/90 мм рт. ст. и более диагностируют артериальную гипертензию. Повышенное артериальное давление – ведущая причина развития мозгового инсульта. Оно способствует также развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.