



Вредные привычки - факторы риска развития заболеваний

Врач методист ГБУЗ КЦОЗиМП к.м.н. Кожинова И.Н.

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

Мы можем повлиять

Курение

Нездоровое питание

Низкая физическая активность

Повышенный холестерин

Артериальная гипертония

Стресс, тревога, депрессия

Ожирение

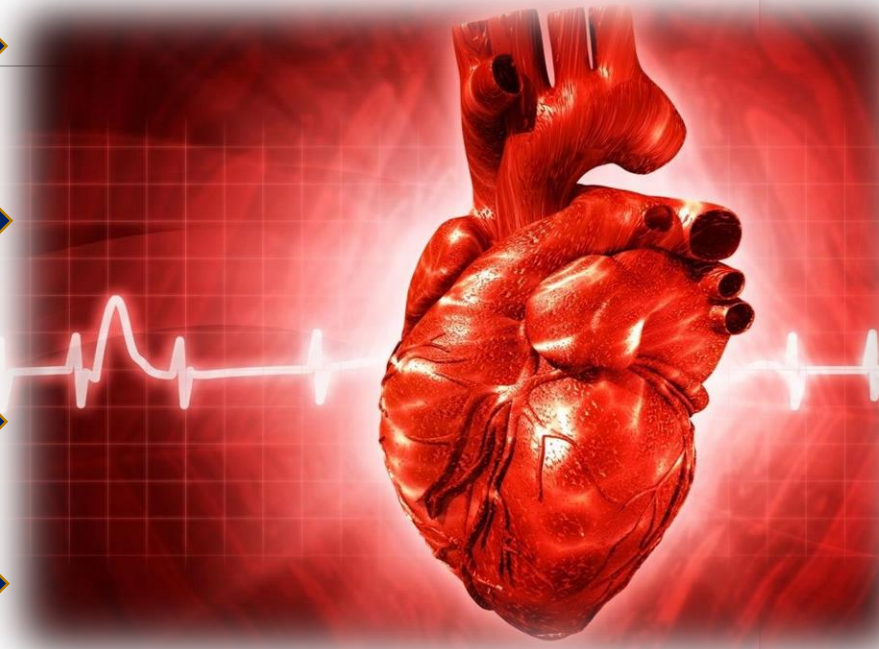
Избыточное потребление алкоголя

Возраст

Пол

Наследственность

Мы не можем изменить



Факторы риска в российской популяции



Артериальная
гипертензия
44%

Недостаток рыбы
и морепродуктов
36,9%



Ожирение
29,7%

Недостаток
овощей и фруктов
41,9%



Курение
27,7%

Избыточное
потребление соли
49,9%



Низкая
физическая
активность
38,8%

Избыточное
потребление
алкоголя
3,8%



Курение



Дети и подростки считают, что:

- ~ это развлечение
- ~ помогает выглядеть взрослыми, независимыми
- ~ снижает вес
- ~ избавляет от чувства тревоги и раздражительности

Почему люди курят?

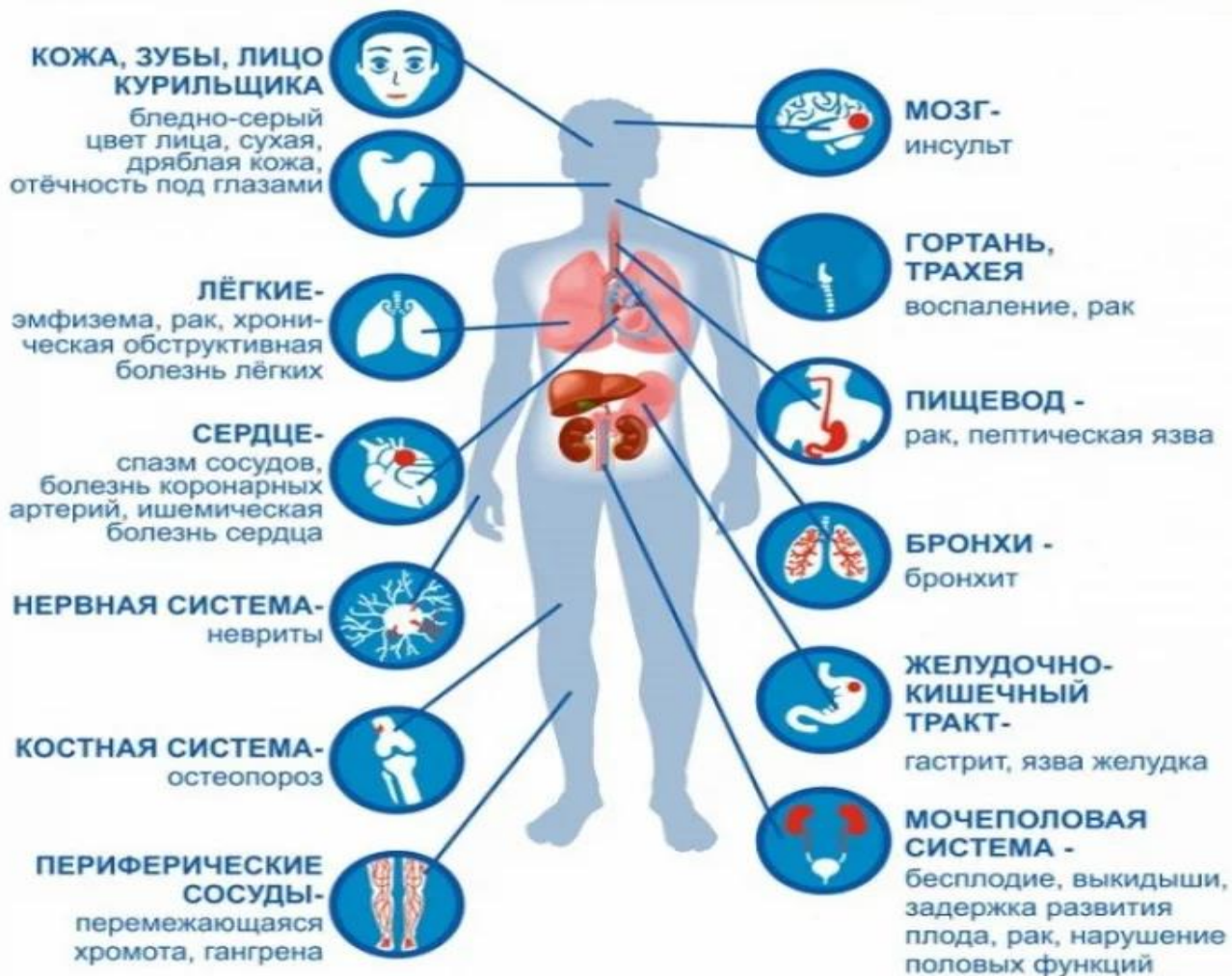


Употребление табака приводит к более 8 млн смертей в год в мире
Каждый пятый в нашей стране – курильщик

Взрослые люди считают, что курение помогает:

- ~ сосредоточиться на умственной деятельности
- ~ сконцентрировать внимание
- ~ отдохнуть и расслабиться
- ~ способствует общению
- ~ снижает вес
- ~ приносит удовольствие

Влияние курения на организм



Рак

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Заболевания органов пищеварения

Болезни дыхательной системы

Заболевания полости рта

Нарушения опорно-двигательного аппарата

Болезни глаз

Заболевания репродуктивной системы

Другие заболевания

Кожа

Фигура

Полость рта

Пассивное курение



Генетический вред от табачных канцерогенов проявляется через несколько поколений

Дети курящих родителей рискуют развитием синдрома внезапной детской смерти, ОРИ и тяжелой астмы

У беременных повышается вероятность рождения недоношенного или маловесного ребёнка

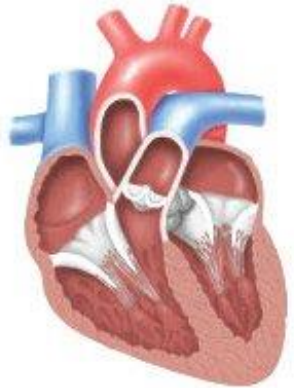
Пассивные курильщики подвергаются воздействию тех же токсинов, что и активные

В дыме 1 сигареты 4-7 тыс. химических веществ, **69 канцерогенов** и **250 компонентов с цитотоксическим действием**

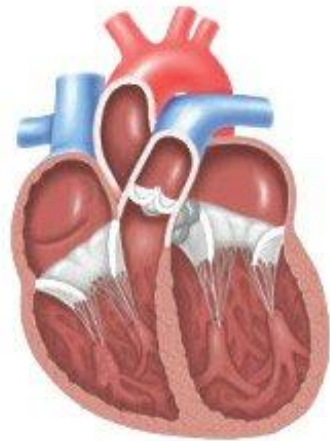
Пассивное курение - причина около **200 тыс. смертей** от ССЗ (ВОЗ, 2017)



Избыточное потребление алкоголя



норма



изменения сердца
при алкогольной КМП

Токсическое действие этанола на миокард:

- ~ нарушение кровоснабжения
- ~ развитие миокардиодистрофии
- ~ снижение сократительной способности
- ~ снижение артериального давления
- ~ повышение венозного давления

Осложнения алкогольной миокардиодистрофии:

- ~ боли в области сердца
- ~ нарушение ритма сердца
- ~ тромбоэмболии
- ~ сердечная недостаточность

Избыточное потребление алкоголя

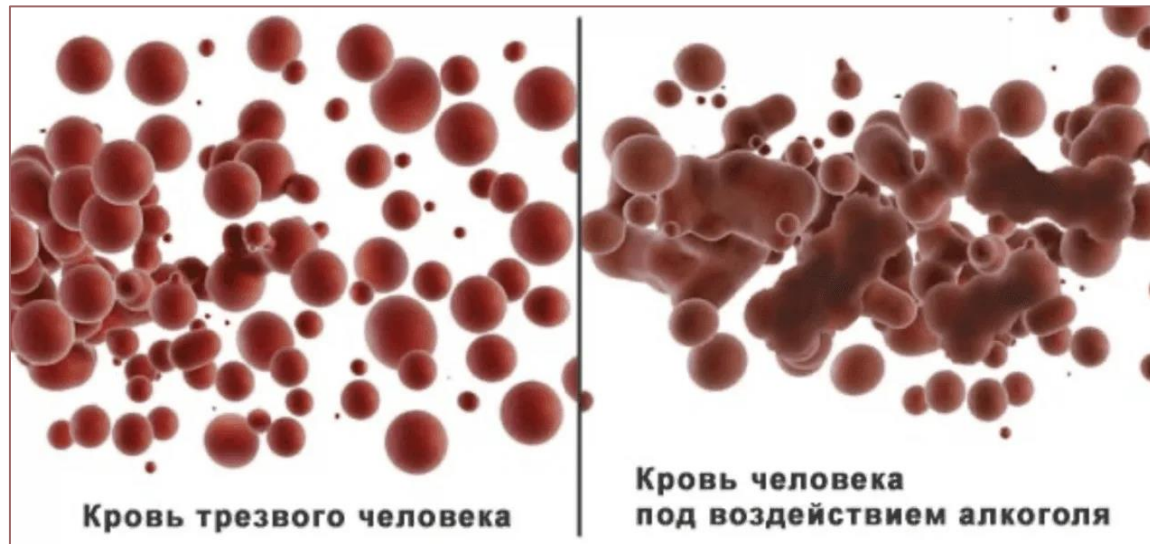


Действие этанола на кровь:

- ~ разрушает оболочку эритроцитов
- ~ вызывает склеивание эритроцитов
- ~ снижается сахар крови
- ~ повышает уровень холестерина

Заболевания, вызываемые алкоголем:

- ~ гепатит, цирроз печени
- ~ хронический бронхит, эмфизема легких
- ~ язвенная болезнь желудка и ДПК
- ~ нефриты, камни почек



Повышают риск развития заболеваний



Ожирения

**Гипертонической
болезни**

Сахарного диабета

Остеопороза

**Заболеваний скелетно-
мышечной системы**

**Злокачественных
новообразований**



ZUYA

Здоровые цифры здорового человека



140/90

давление ниже
140/90 мм рт ст

5

Холестерин
ниже 5
ммоль/л



0



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



400-500 г
овощей и фруктов

или
4-5

порций в день



94 и 80

окружность талии
менее или равно 94
см у мужчин
менее или равно 80
у женщин



18,5 - 24,9

оптимальный индекс
массы тела



30

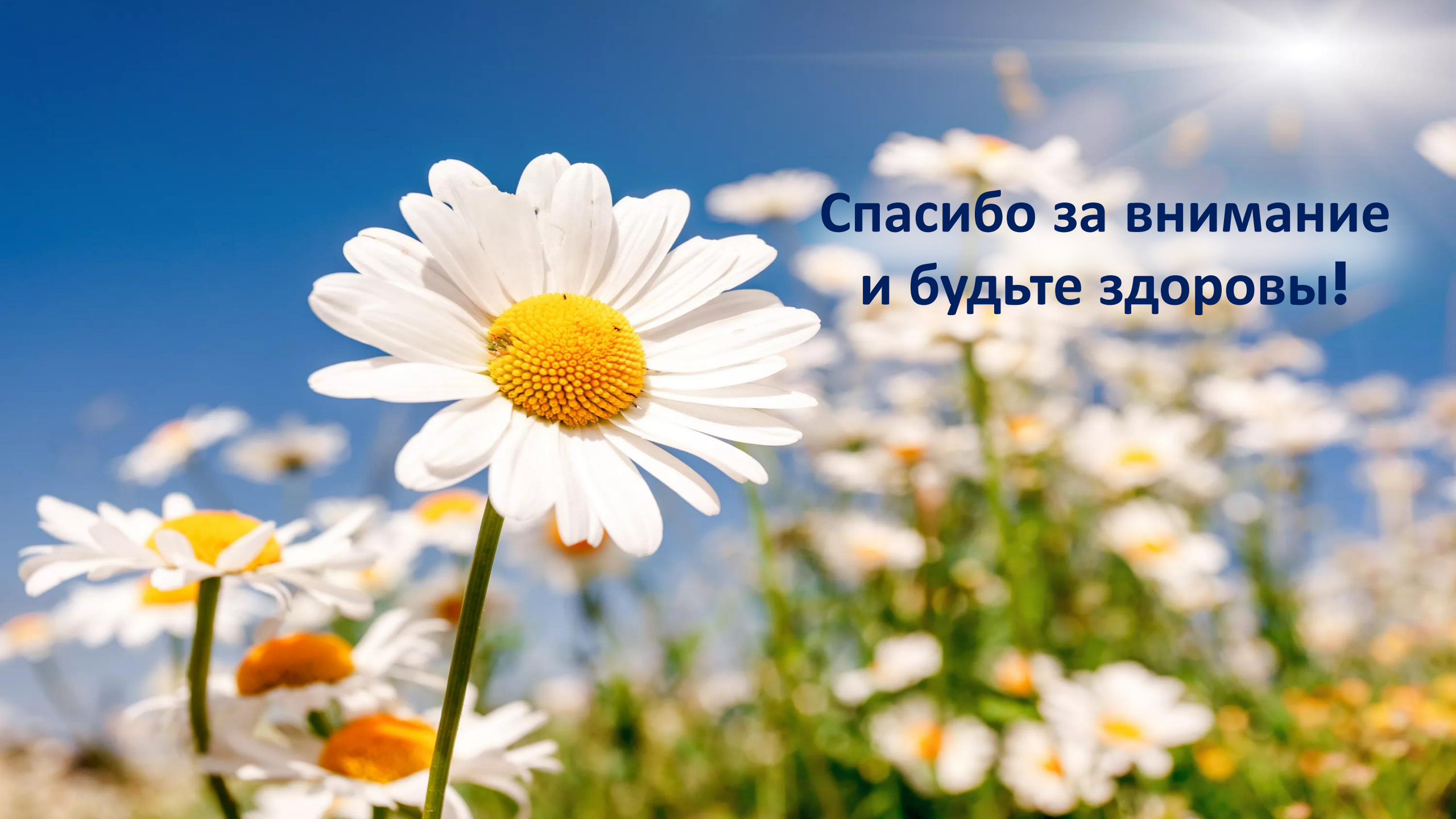
минут и более в день
умеренной физической
активности

или

10000

шагов в день

Это должен знать каждый

A vibrant field of white daisies with bright yellow centers is shown against a clear blue sky. A bright sun flare is visible in the upper right corner. The foreground features a single daisy in sharp focus, while the rest of the field is softly blurred.

**Спасибо за внимание
и будьте здоровы!**