

Как сохранить здоровье

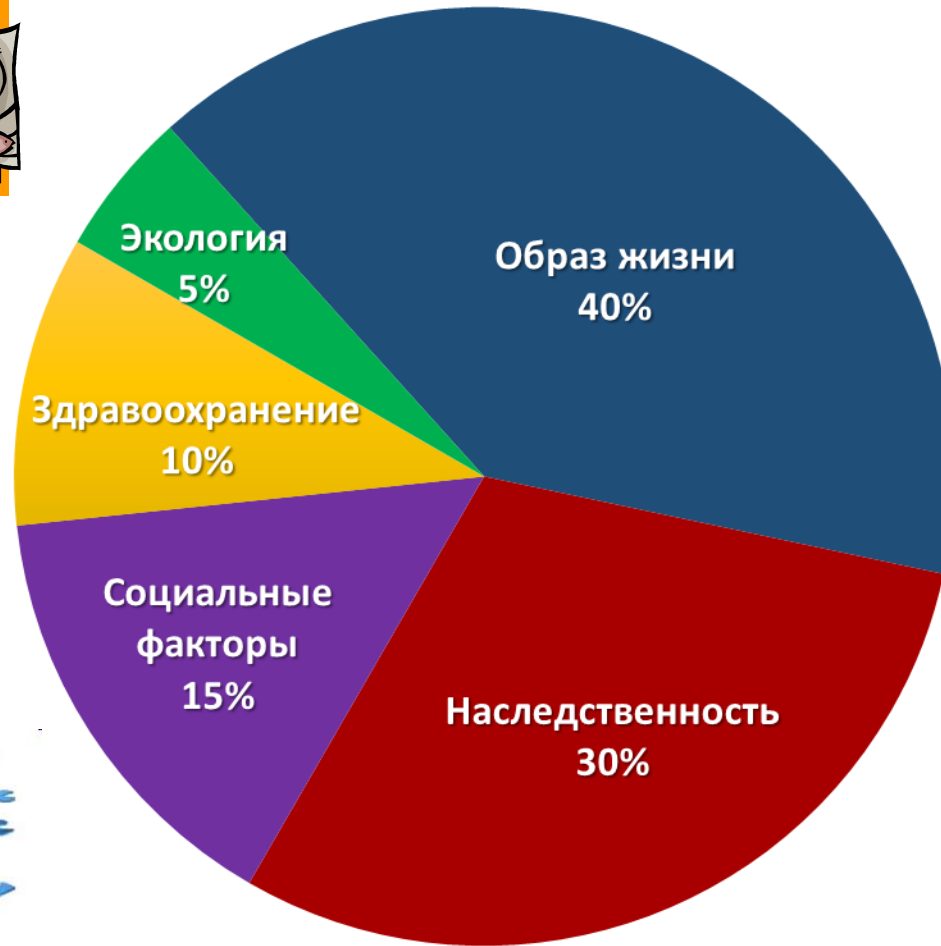


Максимова Жанна Владимировна

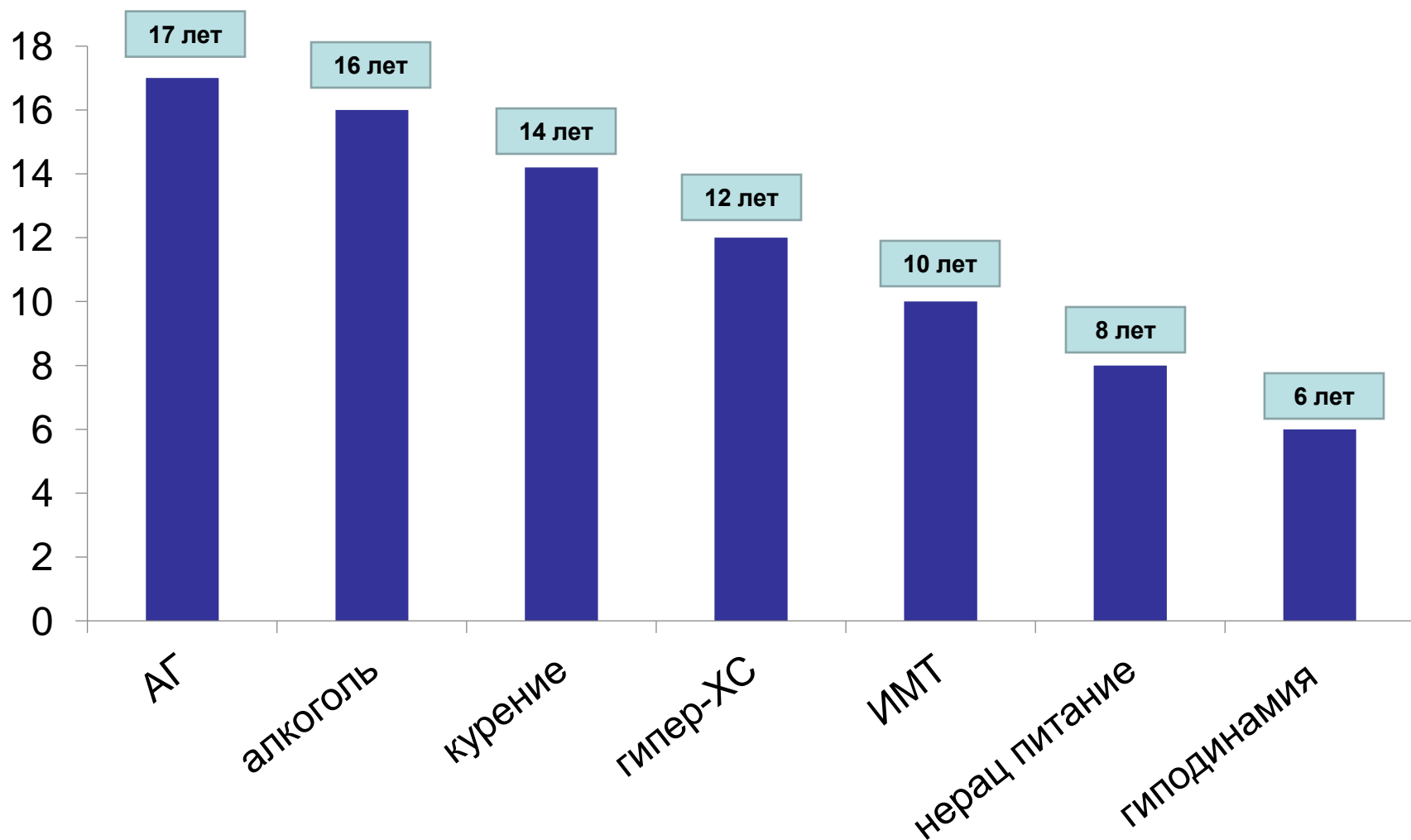
Доцент кафедры терапии Уральского государственного медицинского
университета

Специалист Свердловского областного центра медицинской профилактики
Врач-кардиолог высшей категории, к.м.н.

Факторы, определяющие здоровье человека



Потерянные годы здоровой жизни, обусловленные факторами риска



Распространенность основных хронических заболеваний и их факторов риска в РФ

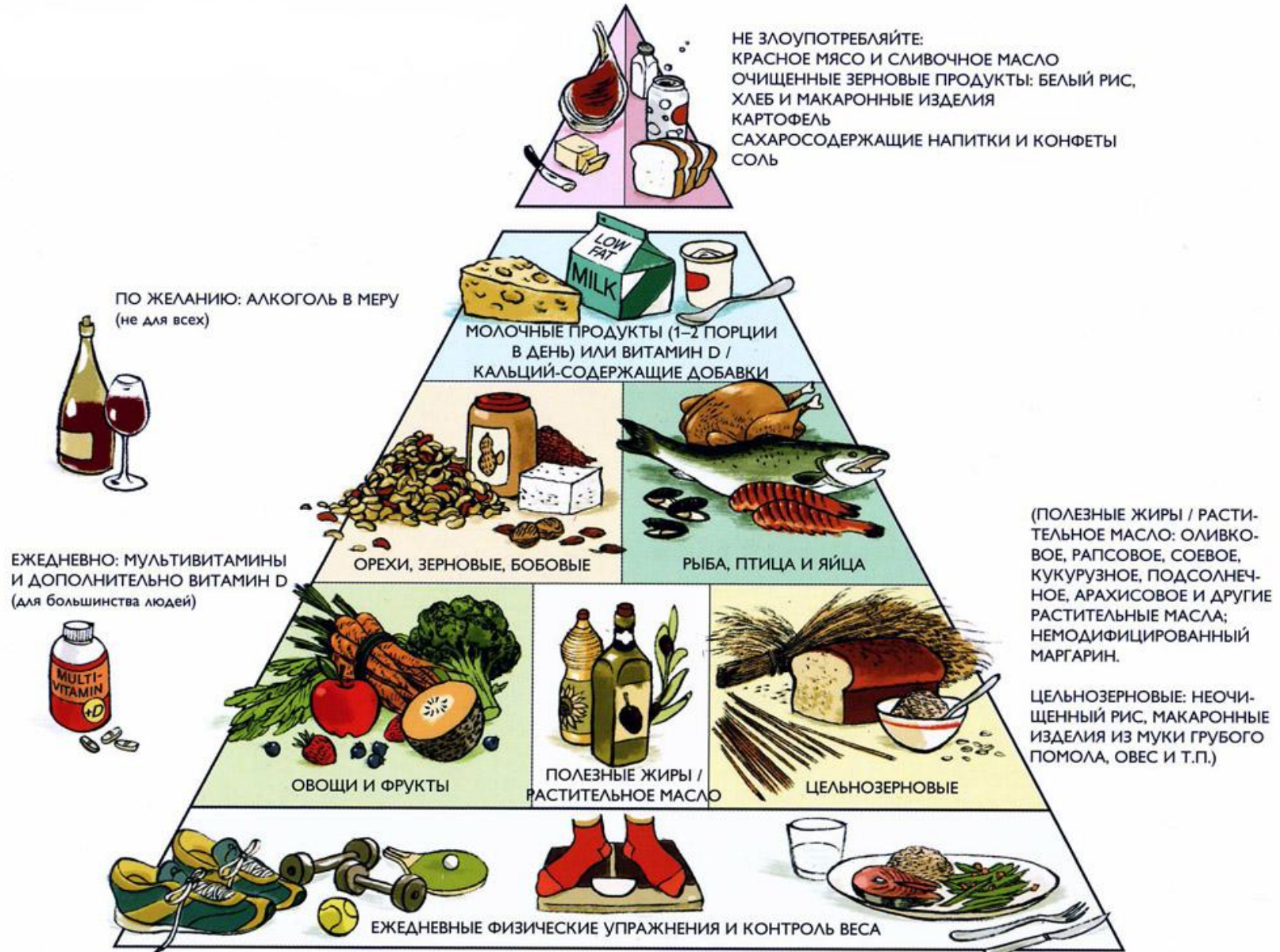
Нозология	Мужчины	Женщины
Артериальная гипертония	37%	32%
Курение	50%	14%
Эпизоды рискованного употребления алкоголя	30%	10%
Избыточная масса тела	56%	63%
Ожирение	19%	33%
Повышенный холестерин	48%	56%
Диабет и преддиабет	11%	11%
Низкая физическая активность	23%	22%
Депрессия	21%	29%

10 условий здорового долголетия

1. Отказ от курения
2. 7-8 часов сна
3. АД < 130/85 мм рт. ст.
4. Индекс массы тела 20-25 кг/м²
5. Холестерин < 5 ммоль/л
6. Отказ от алкоголя или эпизодическое употребление малых доз
7. Окружность талии < 80 см у женщин и < 94 см у мужчин
8. Средиземноморская диета (пирамида здорового питания)
9. 150 минут физической активности умеренной интенсивности или 75 мин высокой интенсивности в неделю
10. Навыки релаксации, контроль эмоций



Пирамида здорового питания



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.

(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





Употребление 1 порции мясного продукта укорачивает жизнь также как выкуривание 5 сигарет в день на протяжении 15 лет



1 порция овсянки ежедневно



Эквивалентны по
увеличению
продолжительности
жизни



2 горсти орехов в неделю



4 часа лёгкого бега в неделю

Влияние красного мяса на сосуды



На протяжении 4
часов снижается
способность
сосудов
расширяться

Какова причина сужения сосудов после употребления животного жира?

- После употребления пищи с высоким содержанием животного жира кровь переполняется бактериальными токсическими веществами, находящимися в животных продуктах
- Продукты с высоким содержанием животного жира, перегруженные бактериями, немедленно вызывают воспаление в сосудах и органах → инфаркт, инсульт, рак

Ghanim H, Abuaysheh S, Ling Sia C, Korzeniewski K, Chaudhuri A, Fernandes-Real JM, Dandona P. Increase in Plasma Endotoxin Concentrations and the Expression of Toll-Like Receptors and Suppressor of Cytokine Signaling-3 in Mononuclear Cells After a High-Fat, High-Carbohydrate Meal. *Diabetes Care* 2009;32:2281–7

Erridge C. The capacity of foodstuffs to induce innate immune activation of human monocytes in vitro is dependent on food content of stimulants of Toll-like receptors 2 and 4. *British Journal of Nutrition* 2011; 105: 15-23

Употребление мяса и смертность

10-летнее исследование полмиллиона лиц 50-71 года
(National Institutes of Health, USA)

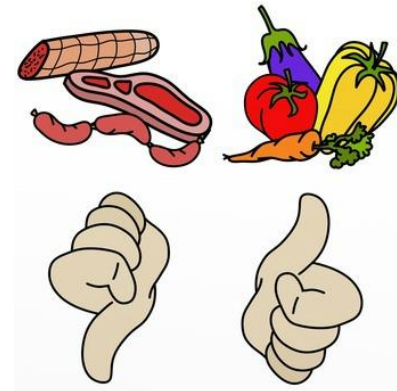
Лица с наиболее высоким потреблением красного и обработанного мяса имели повышенный риск:

- общей смертности (на 35%)
- смертности от рака (на 30%)
- сердечно-сосудистых заболеваний (на 50%)

Sinha R., Cross A.J., Graubard B.I., Leitzmann M.F., Schatzkin A. Meat Intake and Mortality. A Prospective Study of Over Half a Million People. Arch Intern Med. 2009;169(6):562-571.

Влияние диеты на психическое здоровье

- Ограничение мяса сопровождается снижением нервного возбуждения, тревожности и волнения
- Употребление пищи, богатой овощами, фруктами и грибами ассоциируется со снижением частоты депрессивных состояний (на 44%)



Продукты, которые уменьшают депрессию

Продукты, богатые серотонином



Продукты, богатые триптофаном



Потребление алкоголя измеряется стандартными дозами

Стандартная доза - это порция алкогольных напитков, содержащая около 10 г или 15 мл чистого спирта

Напиток	Стандартные порции	Напиток	Стандартные порции
Бутылка вина крепостью 14% и объемом 750 мл	8,3	500 мл пива крепостью 4,5%	1,8
Бокал вина крепостью 14% и объемом 175 мл	2	330 мл пива или иного напитка крепостью 5%	1,3
Бутылка напитка крепостью 40% и объемом 700 мл	22	30 мл алкогольного напитка крепостью 42%	1

Число стандартных порций = объем (мл) x крепость (%) x 8 / 10 000

Скрининг на злоупотребление алкоголем

AUDIT – C (Alcohol Use Disorders Identification Test)

1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?

(0) Никогда	(1) 1 раз в месяц или реже	(2) 2-4 раза в месяц	(3) 2-3 раза в неделю	(4) 4 или более раз в неделю
--------------------	-----------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------------

2. Сколько стандартных доз алкогольного напитка Вы обычно выпиваете в день?

(0) 1 или 2	(1) 3 или 4	(2) 5 или 6	(3) От 7 до 9	(4) 10 или более
--------------------	--------------------	--------------------	----------------------	-------------------------

3. Как часто Вы выпиваете 6 или более стандартных доз?

(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
--------------------	------------------------------------	--------------------------	---------------------------	--

Мужчины: 4 балла и более – рискованное употребление или алкоголизм

Женщины: 3 балла и более – рискованное употребление или алкоголизм

Чем выше балл, тем больше риск для здоровья

Алкоголь – профилактика ССЗ?

Регулярно, но немного выпивающие люди живут дольше – миф

- Влияние регулярного употребления низких доз алкоголя на снижение риска ишемической болезни сердца не подтверждено последними крупными научными исследованиями
- **Регулярное** употребление умеренных и даже низких доз алкоголя (≤ 2 порций в день для мужчин и ≤ 1 порции в день для женщин) ассоциируется с **повышенным риском рака полости рта, глотки, пищевода, гортани, прямой кишки, печени, а у женщин также – молочной железы** (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study; Million Women Study)
- Дозозависимый эффект алкоголя: чем выше еженедельная доза, тем выше вероятность развития рака, преимущественно пищеварительного тракта
- Профилактической дозы алкоголя не существует

Не следует употреблять более
1 порции в день

Эпизодически!



Вспышки гнева и здоровье



- После вспышки гнева повышается риск
инфаркта – в 5 раз
инсульта – в 4 раза
кровоизлияния в мозг – в 6 раз
аритмии – в 3 раза



Важно научиться справляться со стрессом

- Находить время, чтобы расслабиться, даже если это будут всего 10 минут
- Начинать и заканчивать день чем-либо приятным
- Дышать животом, когда волнуетесь

Эффективный метод релаксации при стрессовой ситуации – брюшное дыхание



Увеличение физической активности

- Регулярная динамическая физическая активность умеренной интенсивности, по крайней мере, 3-4 раза в неделю (ходьба, велотренажер).
- Продолжительность нагрузки в среднем должна составлять 40 минут.
- Приём каких-либо витаминов не рекомендуется.

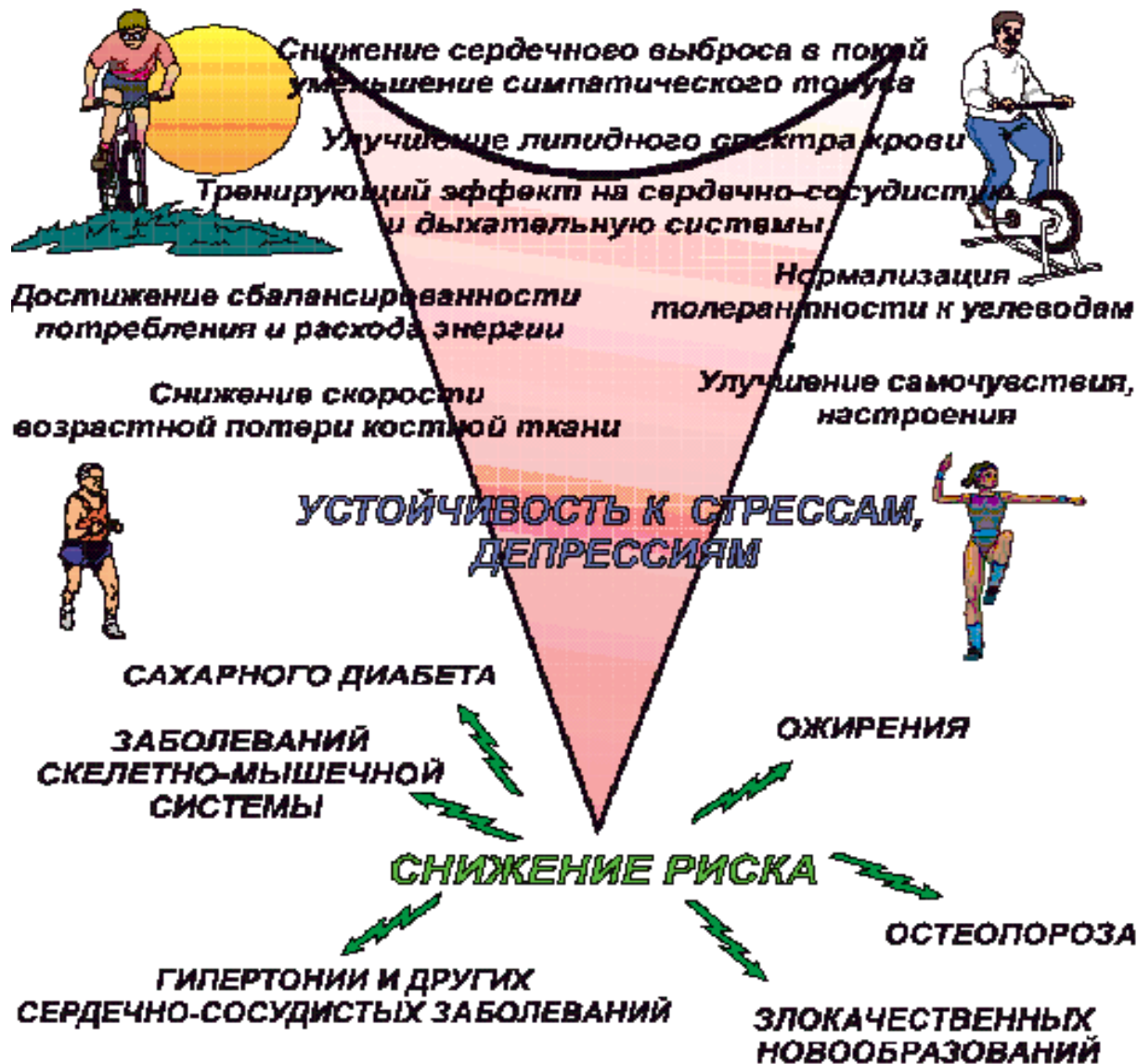




Преимущества физической активности



Влияние регулярной физической активности на здоровье



Как узнать, есть ли избыточный вес

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Например, вес – 60 кг,

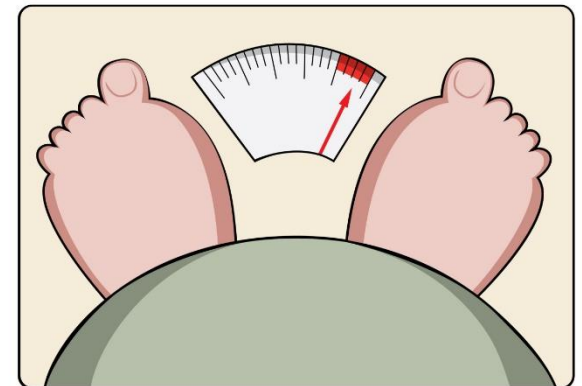
рост – 1 м 60 см

$$\text{ИМТ} = 60 / 1,6^2 = 23,4 \text{ кг/м}^2$$



Оценка индекса массы тела

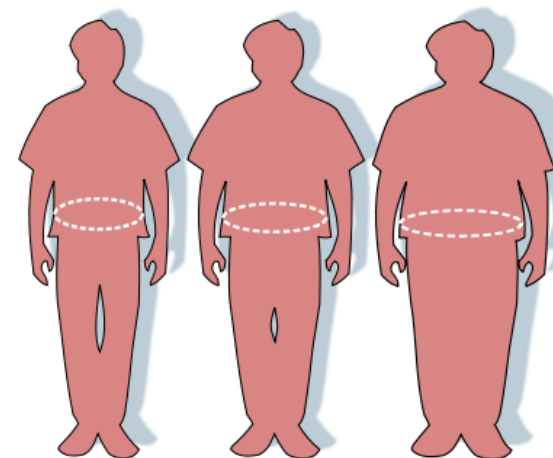
- Норма – **18,5–24,9 кг/м²**
- 25–29,9 кг/м² – избыточная масса тела
- ≥ 30 кг/м² – ожирение:
 - 30–34,9 – 1 степень
 - 35–39,9 – 2 степень
 - 40 и выше – 3 степень



Измерение окружности талии

Окружность талии	Мужчины	Женщины
Нормальная	Менее 94 см	Менее 80 см
Большая	94 – 102 см	80 – 88 см
Очень большая	Более 102 см	Более 88 см

Абдоминальное ожирение (окружность талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин) является значимым маркером высокого риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа.



Последствия ожирения

Болезнь суставов

Ограничение
физической
активности и
выносливости

Артериальная
гипертония

Остановки дыхания
во сне

Сердечно-сосудистые
заболевания

Сахарный диабет

Рак толстой кишки,
предстательной железы,
желчного пузыря,
молочной железы,
матки, яичников

Ожирение

Повышенный уровень
холестерина

Камни в желчном пузыре и
жировая дистрофия печени

**Количество
калорий в пище**

=

**Энергетические
затраты**



- Регулярные превышения суточной калорийности пищи над энерготратами на 200 ккал в день увеличивают количество жира на 10-20 г в день, за год количество жира может увеличиться на 3,6-7,2 кг



- «Переедание» - не «обжорство», а превышение калорийной ценности пищи над энерготратами организма

Формула здоровья



0
сигарет



5
порций овощей и
фруктов в день



10
минут тишины или
релаксации в день



30
индекс массы тела
< 30 кг/м²



150
минут физической
активности в неделю
(например, быстрая
ходьба)



