



Министерство здравоохранения Российской Федерации  
**НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

# **ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УСЛОВИЯХ**





---

**Иванова Екатерина Сергеевна**

Главный специалист по медицинской профилактике  
Минздрава России по ЦФО, руководитель отдела  
координации профилактики и укрепления общественного  
здоровья в регионах и Федерального Центра здоровья



# Основные факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний

- Биологические факторы риска:**
-  Артериальная гипертония
  -  Ожирение
  -  Нарушения липидного обмена
- Поведенческие факторы риска:**
-  Курение
  -  Нездоровое питание
  -  Чрезмерное потребление алкоголя
  -  Низкая физическая активность



## Факторы риска являются общими для большинства НИЗ

Фактор риска	Сердечно-сосудистые заболевания	Диабет	Онкология	Респираторные заболевания
Потребление табака	✓	✓	✓	✓
Алкоголь	✓	✓	✓	
Низкое потребление фруктов и овощей	✓	✓	✓	✓
Большое потребление соли	✓	✓	✓	
Низкая физическая активность	✓	✓	✓	✓
Ожирение	✓	✓	✓	
Повышение АД	✓	✓		
Повышенная глюкоза крови	✓	✓	✓	
Ненормальное содержание липидов крови	✓	✓	✓	



# 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%**





## Повышенный уровень артериального давления

- Систолическое артериальное давление
- **равно или выше 140 мм рт. ст.,**
- диастолическое артериальное давление
- **равно или выше 90 мм рт. ст.**





# Курение

**Диагностический критерий фактора риска курения** - ежедневное выкуривание одной сигареты и более.

**Определение степени никотиновой зависимости производится с помощью Теста Фагестрема.**

В тесте 6 вопросов с несколькими вариантами ответа, каждый из которых имеет соответствующий балл. По результатам прохождения теста баллы суммируются.

• **Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:**

- 0-2 – очень слабая
- 3-4 – слабая
- 5 – средняя
- 6-7 высокая
- 8-10 – очень высокая





## Оценка степени никотиновой зависимости (Тест Фагестрема)

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1 сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	30 – 60 минут	1
	Более 60 минут	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0



## Ожирение, избыточная масса тела

- **Ожирение** - индекс массы тела (ИМТ) - **30 кг/м<sup>2</sup> и более**
- **Избыточная масса тела** – ИМТ **25-29,9 кг/м<sup>2</sup>**



### Индексу Кетле (индексу массы тела)

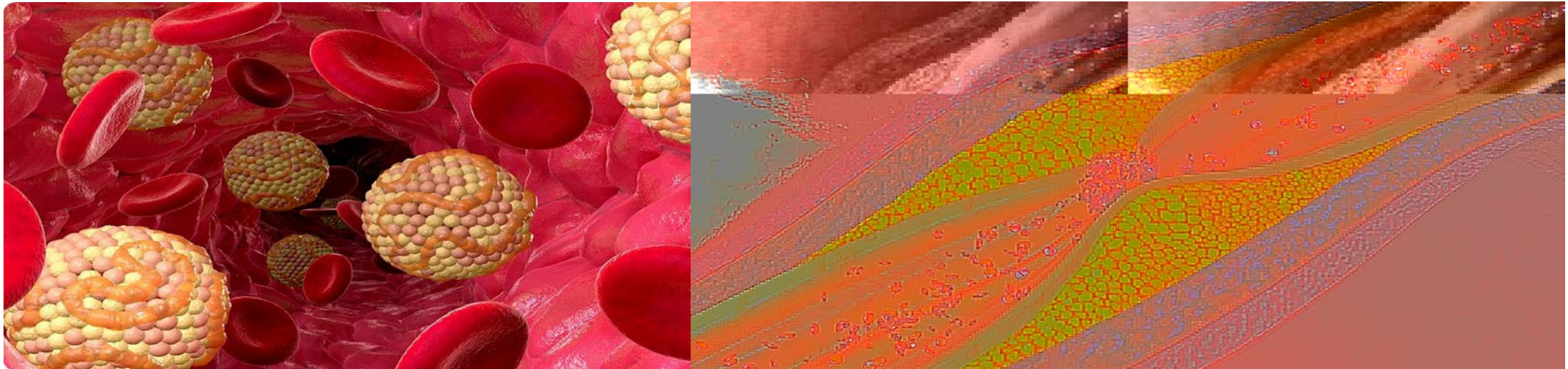
масса тела (кг) / рост (м)<sup>2</sup>

Типы массы тела	Индекс Кетле, кг/м <sup>2</sup>	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Дефицит массы тела	< 18,5	Низкий
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25 – 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	≥ 40	Чрезвычайно высокий



## Повышенный уровень общего холестерина крови

Диагностическим критерием гиперхолестеринемии является  
уровень общего холестерина крови 5 ммоль/л и более





## Не здоровое питание

- Потребление сырых овощей и фруктов менее 400-500 г в день
  - Не регулярное употребление продуктов из цельного зерна, бобовых
  - Недостаточное потребления моно- и полиненасыщенных жиров (рыба, морепродукты, орехи, растительное масло)
  - Потребление сладких газированных напитков
  - Избыточное потребление соли (более 5 г в день), добавленного сахара, насыщенных жиров
  - Потребление продуктов, содержащих транс-жиры
-



# Рекомендации по здоровому питанию

- **Ограничение потребления соли** (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха) – избегать подсаливание пищи, потребления соленых продуктов, уменьшить использование поваренной соли при приготовлении пищи.
- **Увеличение потребления фруктов и овощей** (не менее 400-500 грамм сырых овощей или фруктов в день) для обеспечения организма клетчаткой, витаминами, минералами, органическими кислотами, фитонцидами и сохранения кислотно-щелочного равновесия.
- **Снижение общего потребления насыщенных жиров и отказ от транс-жиров.** Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов). Следует ограничить продукты богатые жирами и холестерином: мозги, печень, почки, сердце, сливочное масло, животные жиры, а также сыр, сметана, майонез, сосиски и колбасы с высоким содержанием жира. Рекомендуется снижение потребления промышленно переработанного жира (транс-жиров): фаст-фуд, чипсы, производственные кондитерские изделия, а также маргарин при приготовлении выпечки.
- **Ограничение потребления продуктов, содержащих добавленный сахар** (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).





# Низкая физическая активность

- **Физическая активность** – любое движение тела вызывающие расход энергии (определение Всемирной Организации Здравоохранения).
- **Интенсивность физической активности** – это темп движений или величина усилий, то есть сколько сил тратит человек, выполняя то или иное движение.

Уровень энергозатрат, это и есть уровень физической активности.

- **Низкий уровень физической активности** — соответствует состоянию покоя, например, это работа за компьютером и сидячий образ жизни. Когда человек спит, смотрит телевизор или лёжа читает.





# Умеренная и интенсивная физическая активность

- **Умеренная физическая активность (аэробная нагрузка)** – уровень, при котором несколько повышается частота сердечных сокращений и остается ощущение тепла и легкой одышки, например, при ходьбе в умеренном и быстром темпе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.
- **Интенсивная физическая активность (анаэробная нагрузка)** – подразумевает тяжелую физическую работу или интенсивные спортивные нагрузки, когда значительно повышается частота сердечных сокращений, появляется пот и сильная одышка («не хватает дыхания»), например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

## Интенсивность:

- Умеренная - 55-70%
  - Интенсивная – 70-90%
- } максимальной частоты сердечных сокращений

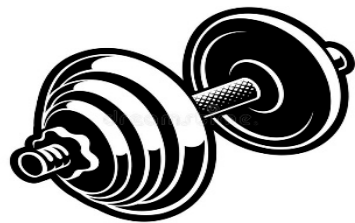
**Максимальная частота сердечных сокращений** рассчитывается по формуле:

220 – возраст пациента



# Рекомендации по физической активности

- Взрослые люди должны уделять **не менее 150 минут в неделю** занятиям **средней интенсивности**, или **не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности**;
- Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
- Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья.
  - Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки:



- Аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю,
- Анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю.



# Окружность талии



**мужчины**  
**≥ 94 см**

**женщины**  
**≥ 80 см**

**Окружность талии измеряется на середине расстояния между подреберьем и тазовой костью по срединно-подмышечной линии**



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России**

## Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,  
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72



[www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)



[vk.com/gnicpmru](https://vk.com/gnicpmru)



[facebook.com/gnicpm](https://facebook.com/gnicpm)



[instagram.com/nmicpm](https://instagram.com/nmicpm)



[youtube.com/user/gnicpm](https://youtube.com/user/gnicpm)