



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

КАКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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

Социальные детерминанты здоровья





Основные факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний

Биологические факторы риска:



● Артериальная гипертензия



● 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	✓	✓	✓	



4 основных фактора риска смертности от ХНИЗ



¹ Источник: GLOBAL HEALTH RISKS report by World Health Organization, 2009 <http://www.who.int/whosis/whostat/2010>



«ДОЛЯ ГРАЖДАН, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - целевой показатель Национального проекта «Демография»

В **2019-2021** гг. Росстатом проведено исследование с определением данного показателя для страны в целом и отдельных регионов

2019 год – В России 12%

2020 год – В России 9%



2021 год – В России 7,3%





Кто это - человек, ведущий здоровый образ жизни?

- Потребление овощей и фруктов ежедневно НЕ МЕНЕЕ 400 - 500 г (5 порций)
- Умеренная и высокая физическая активность НЕ МЕНЕЕ 30 минут в день
- Потребление соли МЕНЕЕ 5 г в сутки
- Отсутствие курения
- Отсутствие пагубного потребления алкоголя

Лица, приверженные ЗОЖ, характеризуются снижением смертности от всех причин на 39%



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

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/м² и более
- Избыточная масса тела – ИМТ 25-29,9 кг/м²



Индекс Кетле (индекс массы тела)

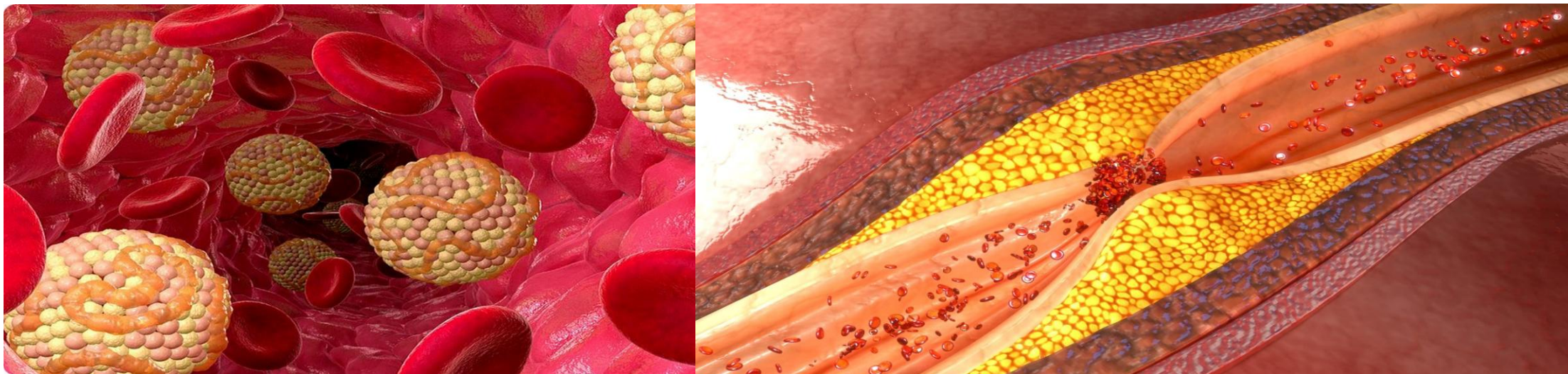
масса тела (кг) / рост (м)²

Типы массы тела	Индекс Кетле, кг/м ²	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

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.
- **Увеличение потребления продуктов из цельного зерна, бобовых** для обеспечения организма клетчаткой.
- **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).



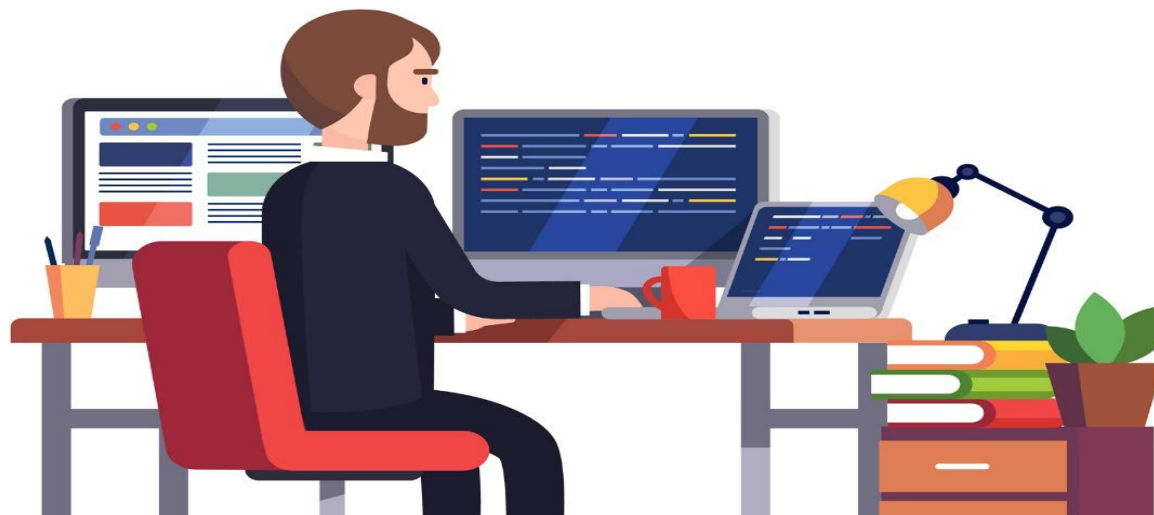


Низкая физическая активность

- **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

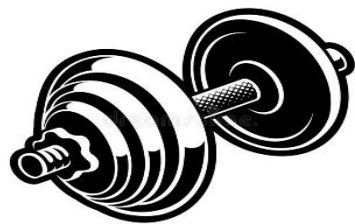
Максимальная частота сердечных сокращений рассчитывается по формуле:

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.



**мужчины
≥ 94 см**

**женщины
≥ 80 см**

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



ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90
давление
ниже
140/90 мм рт. ст.



400 - 500

грамм фруктов
и овощей

или

4 - 5

порций в день



5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0
сигарет



18,5-24,9

оптимальный
индекс
массы тела



6
глюкоза ниже
6 ммоль/л



30
минут и более
в день умеренной
физической
активности

или

10000
шагов в день



94 и 80
окружность талии

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

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ



«ЗЕРКАЛО» Отражение ситуации в муниципальном образовании

Наименование муниципального образования, субъекта РФ _____

1. Численность и половозрастной состав населения Вашего муниципального образования в 2021 году:

Возраст / Пол	Мужчины, чел.		Женщины, чел.		Всего, чел.	
	п	%	п	%	п	%
0 – 17						
18 – 24						
25 – 34						
35 – 44						
45 – 54						
55 – 64						
65 – 74						
75+						
Итого						

2. Средний уровень заработной платы в Вашем муниципалитете _____ рублей в 2021 году.

3. Уровень безработицы в Вашем муниципалитете _____% в 2021 году.



4.

Смертность от основных причин в Вашем муниципальном образовании:

Причины смерти	Умерло всего (абс), человек		Женщины (абс.), человек		Мужчины (абс.), человек	
	2019 год	2021 год	2019 год	2021 год	2019 год	2021 год
Всего умерших от всех причин						
В том числе, от:						
Злокачественные новообразования						
Болезни системы кровообращения						
Сахарный диабет						
Болезни органов дыхания						
Болезни органов пищеварения						
Внешние причины						

5. Коэффициент рождаемости на 1000 жителей в 2021 году – _____.

6. Количество спортивных объектов в Вашем муниципалитете:
ФОК _____ шт.



7. Отметить расположение спортивных объектов в Вашем муниципалитете на карте (*приложить скриншот карты*).
8. Работают ли на постоянной основе фермерские продуктовые рынки / ярмарки в Вашем муниципалитете? ДА / НЕТ (*нужное подчеркнуть*), отметить расположение на карте (*приложить скриншот карты*).
9. Точки продажи табака и алкоголя в Вашем муниципалитете - отметить расположение на карте (*приложить скриншот карты*).
10. Наличие крупных предприятий в Вашем муниципалитете. ДА / НЕТ (*нужное подчеркнуть*) и перечислить наименования:
11. Наличие действующих муниципальных программ в Вашем муниципальном образовании, связанных с благоустройством территорий, созданием среды, способствующей ведению здорового образа жизни, улучшением экологической ситуации, направленных на здоровое питание, на ограничение потребления алкоголя и табака? ДА / НЕТ (*нужное подчеркнуть*) и сколько _____.

При наличии, просьба отправить утвержденные муниципальные программы на электронную почту kat-iv@mail.ru Ивановой Екатерине Сергеевне, координатору проведения онлайн-семинаров, руководителю Федерального Центра здоровья и отдела координации профилактики и укрепления общественного здоровья в регионах ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России



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



vk.com/gnicpmru