Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические болезни – это основные неинфекционные заболевания, которые чаще всего становятся причинами смерти людей в большинстве стран мира.

Однозначных причин развития сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний не существует, однако установлены предрасполагающие факторы. Их принято называть ФАКТОРАМИ РИСКА.

Существуют факторы риска, на которые мы не можем повлиять. Их называют немодифицируемыми (неизменяемые) факторы риска. К ним относятся:

● возраст

● пол

● наследственная предрасположенность

С возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний существенно возрастает. Риск выше, если ближайшие родственники по мужской линии (отец, брат) в возрасте до 55 лет и/или родственники по женской линии (мать, сестра) в возрасте до 65 лет перенесли инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

У мужчин инфаркт миокарда и мозговой инсульт развиваются в среднем на 10 лет раньше, чем у женщин.

Существуют факторы риска, на которые мы можем повлиять. К ним относятся:

● курение

● нездоровое питание

● низкий уровень физической активности

● чрезмерное потребление алкоголя

● избыточная масса тела/ожирение

● повышенное артериальное давление

● повышенный уровень холестерина

● повышенный уровень глюкозы

● психосоциальные факторы (стресс, тревога, депрессия)

Достоверно доказано, что инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания у многих людей можно предотвратить за счет коррекции факторов риска!