

Неинфекционные заболевания как глобальная проблема здоровья



Вопросы для повторения:

- Дайте определение ЗОЖ
- Что следует понимать под репродуктивным здоровьем?
- Какова роль семьи в формировании репродуктивного здоровья?

Онкологические

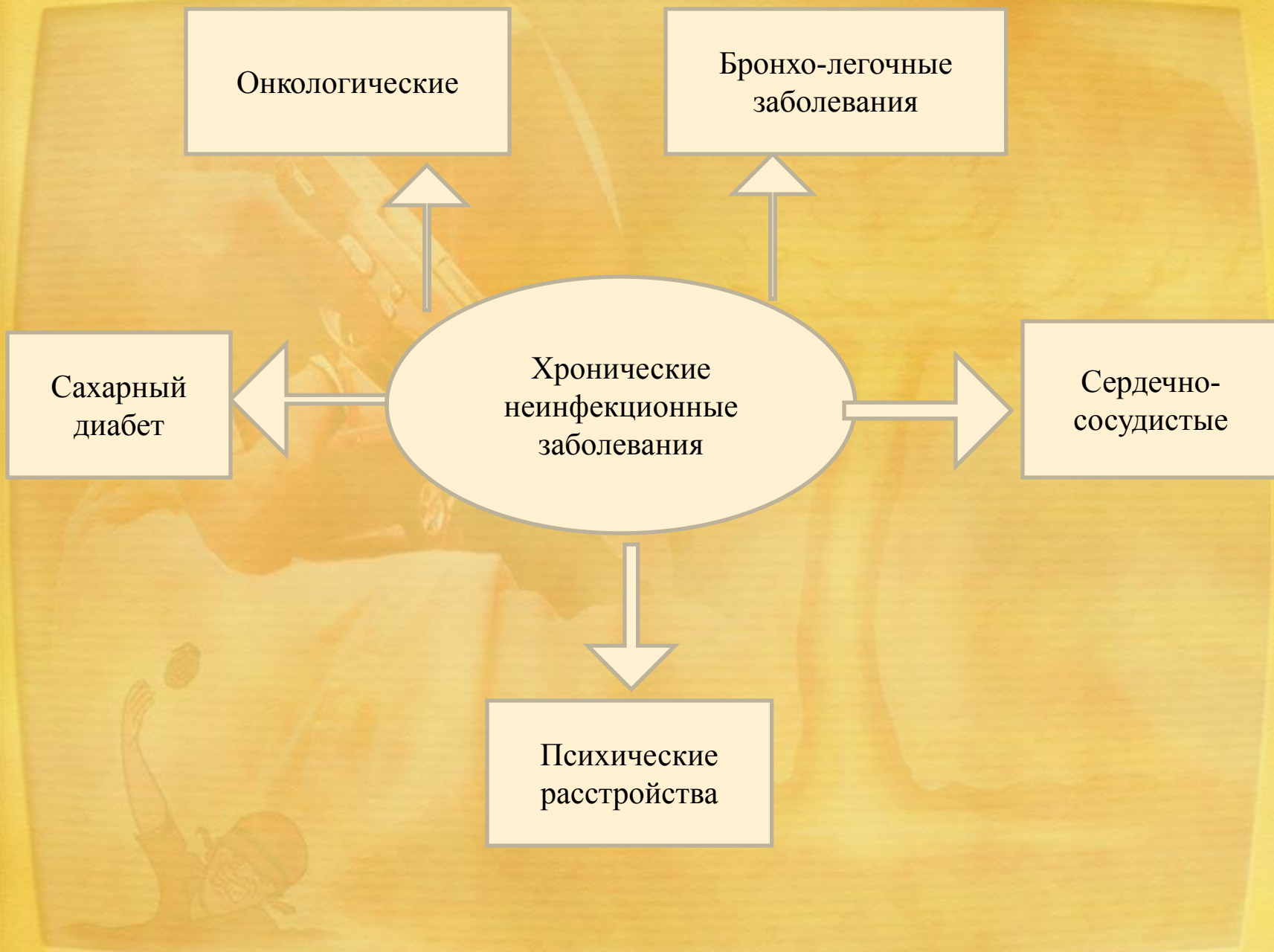
Бронхо-легочные
заболевания

Сахарный
диабет

Хронические
неинфекционные
заболевания

Сердечно-
сосудистые

Психические
расстройства

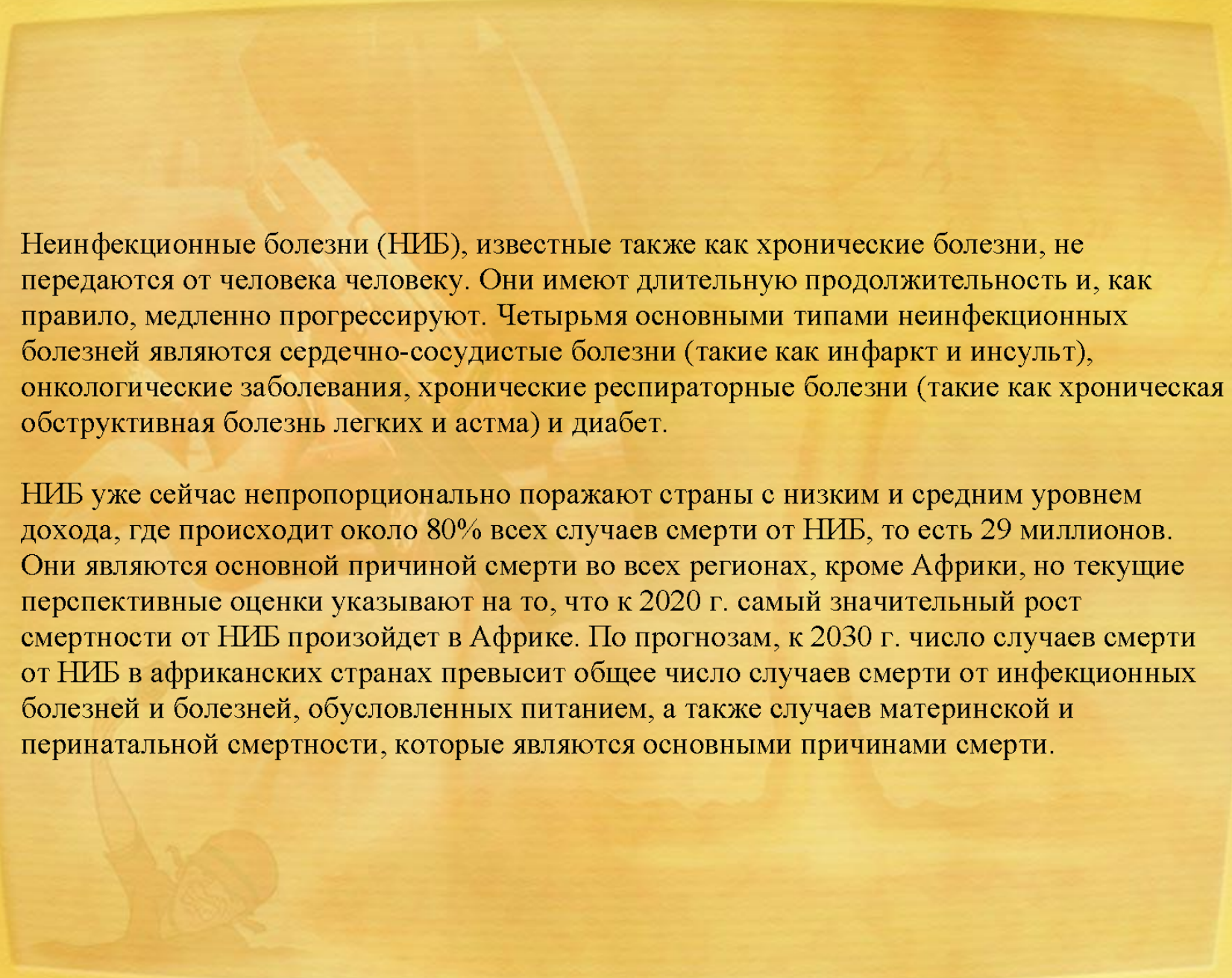


Продолжительность жизни населения в различных странах

- России - 70 лет
- США и Англия – 75 лет
- Канада – 76 лет
- Швеция – 78 лет
- Японии – 80 лет

Причины возникновения неинфекционных заболеваний

- низкая физическая активность;
- стрессы;
- неправильное питание;
- вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).



Неинфекционные болезни (НИБ), известные также как хронические болезни, не передаются от человека человеку. Они имеют длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессируют. Четырьмя основными типами неинфекционных болезней являются сердечно-сосудистые болезни (такие как инфаркт и инсульт), онкологические заболевания, хронические респираторные болезни (такие как хроническая обструктивная болезнь легких и астма) и диабет.

НИБ уже сейчас непропорционально поражают страны с низким и средним уровнем дохода, где происходит около 80% всех случаев смерти от НИБ, то есть 29 миллионов. Они являются основной причиной смерти во всех регионах, кроме Африки, но текущие перспективные оценки указывают на то, что к 2020 г. самый значительный рост смертности от НИБ произойдет в Африке. По прогнозам, к 2030 г. число случаев смерти от НИБ в африканских странах превысит общее число случаев смерти от инфекционных болезней и болезней, обусловленных питанием, а также случаев материнской и перинатальной смертности, которые являются основными причинами смерти.

Профилактика НИБ и борьба с ними. Ответные меры ВОЗ

- Принятие странами антитабачных мер, изложенных в "Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака", может способствовать значительному уменьшению воздействия табака на людей.
- Разработанная ВОЗ Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью направлена на укрепление и защиту здоровья путем предоставления отдельным сообществам возможностей для снижения показателей заболеваемости и смертности, связанных с нездоровым питанием и недостаточной физической активностью.
- Разработанная ВОЗ Глобальная стратегия по уменьшению вредного употребления алкоголя предлагает меры и определяет приоритетные области действий для защиты людей от вредного употребления алкоголя.

Отсутствие двигательной активности на 10 лет

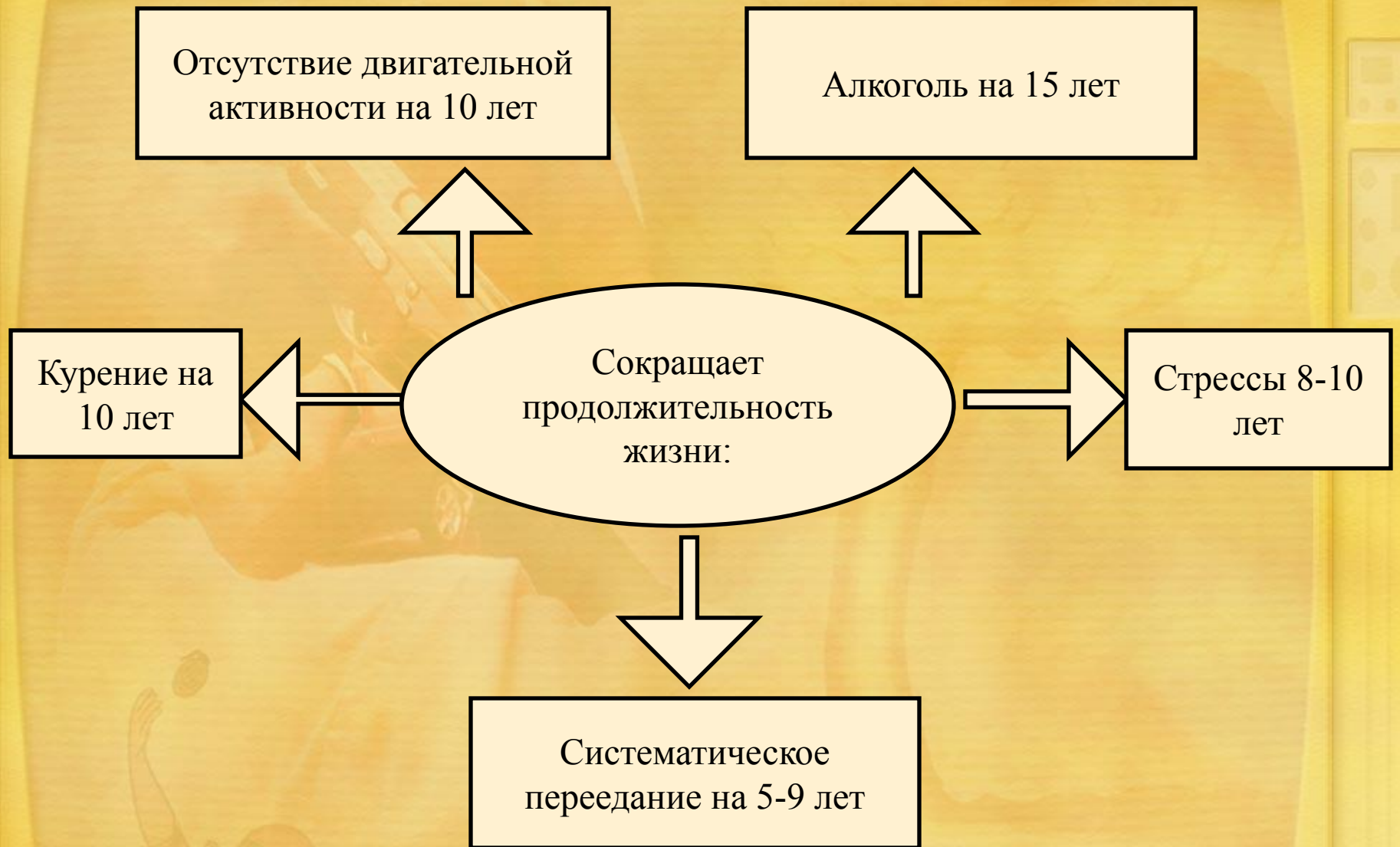
Алкоголь на 15 лет

Курение на 10 лет

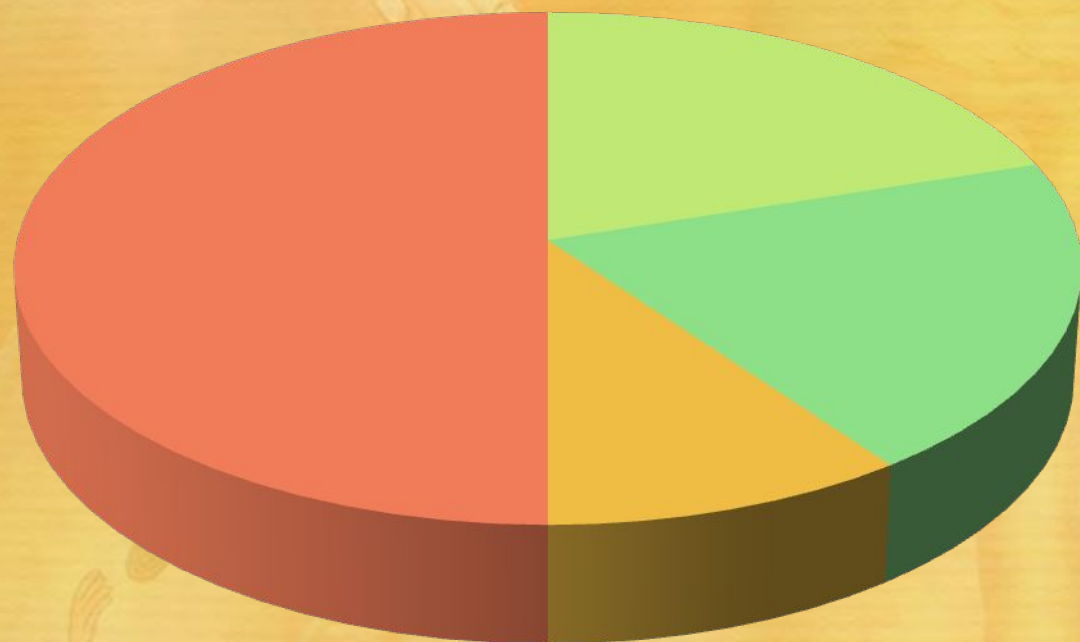
Стрессы 8-10 лет

Сокращает продолжительность жизни:

Систематическое переедание на 5-9 лет



Влияние образа жизни на здоровье



- Наследственность
- Окружающая среда
- Мед. Обслуживание
- Другие факторы

ЗОЖ

```
graph TD; A([ЗОЖ]) --> B[Генетическая природа человека]; A --> C[Соответствие конкретным условиям жизнедеятельности];
```

**Генетическая природа
человека**

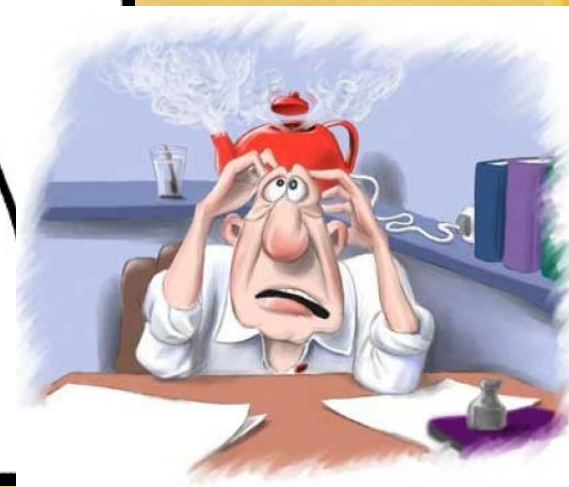
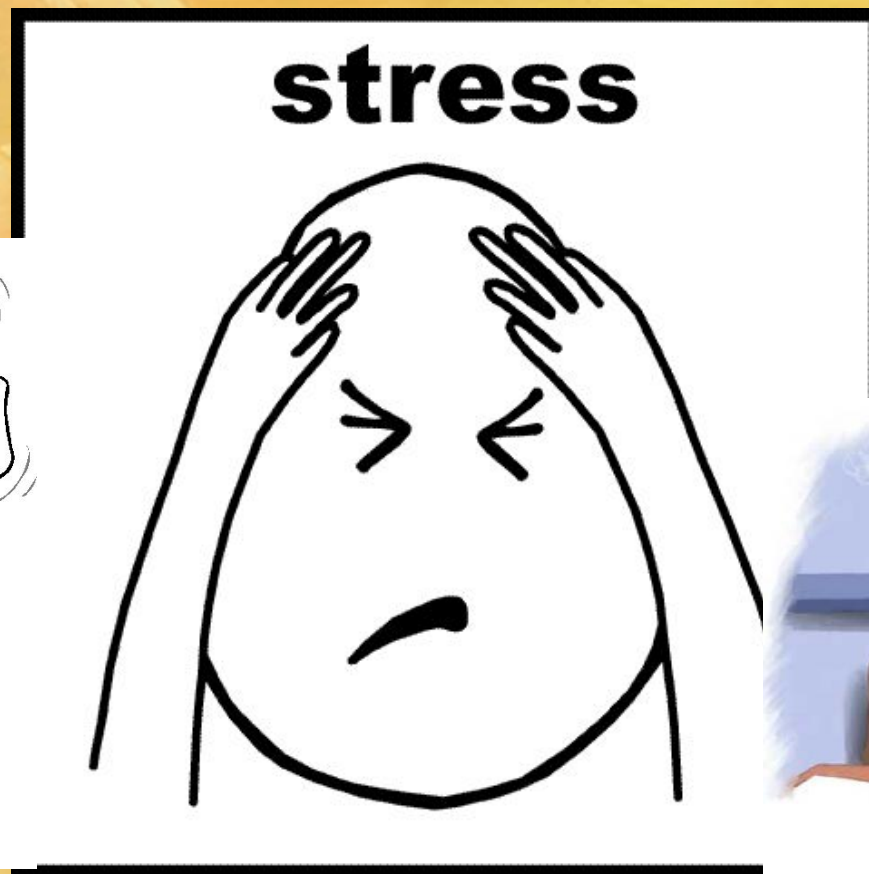
**Соответствие конкретным
условиям
жизнедеятельности**

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Первичная профилактика включает рациональный режим труда и отдыха, рекомендации по увеличению физической нагрузки, ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение калорийности пищи и массы тела. По сути, именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека.

Вторичная (медикаментозная) профилактика проводится дифференцированно в группах больных хроническими неинфекционными заболеваниями с целью предупреждения рецидивов заболевания, развития осложнений у лиц с реализовавшимися факторами риска, снижения заболеваемости и смертности от этих болезней, улучшения качества жизни больных в соответствии с методическими рекомендациями Комитета экспертов ВОЗ.

Стресс – это напряженное состояние организма, как физическое, так и психическое



Увеличение риска возникновения различных заболеваний (язва желудка и двенадцатипёрстной кишки, а также болезни системы кровообращения)

Приводит к различным психоэмоциональным нарушениям (раздражительность, невнимательность, тревожность, уход в себя, неспособность, пассивность)

Последствия стресса

Дезорганизует деятельность человека

Возникновения неинфекционных заболеваний

Советы, которые позволят смягчить СТРЕСС

1. Общение
2. Смена обстановки
3. Будьте более оптимистичны
4. Восстановление дыхания
5. Занимайтесь физкультурой и спортом
6. Соблюдайте режим работы и отдыха

Домашнее задание

Подумайте, что способно вызвать у Вас стресс? Постарайтесь соблюдать те правила, которые Вы запомнили из нашего урока, и посмотрите, как изменится Ваше восприятие проблем.