



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Источник: «Организация проведения профилактического
медицинского осмотра и диспансеризации определенных
групп взрослого населения».
Методические рекомендации утверждены главным внештатным
специалистом по терапии и общей врачебной практике
Минздрава России О.М. Драпкиной и главным внештатным
специалистом по медицинской профилактике
Минздрава России Л.Ю. Дроздовой 22.10.2019

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466 www.cmphmao.ru
2021 год

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Советы и положения составлены на основе современных рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и профессиональных сообществ. Они направлены на формирование здорового образа жизни и снижение риска хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), таких как сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, сахарный диабет и хронические болезни легких, среди взрослого населения. Несомненно, что в понятие «здоровый образ жизни» входит более широкий спектр факторов (здоровые семейные отношения, здоровая рабочая среда, здоровая экологическая обстановка и пр.), однако эти вопросы выходят за рамки медицинской профилактики. Тем не менее, они тоже заслуживают внимания.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Согласно рекомендациям ВОЗ, здоровое питание взрослых, относящееся преимущественно к лицам без ХНИЗ, включает:

- фрукты, овощи, бобовые (чечевица, фасоль и др.), орехи и цельные злаки (непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница, гречка нешлифованный рис);
- не менее 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день (не считая картофеля и других содержащих крахмал клубней);
- менее 10% суммарной энергии за счет свободных сахаров, 5% за счет добавленного сахара, что эквивалентно 30 г (или примерно 6 чайным ложкам сахара, меда, варенья и т.п.) для человека с нормальной массой тела, потребляющего примерно 2000 калорий в день. Большинство свободных сахаров добавляются в пищевые продукты производителем, поваром или потребителем, могут

также содержаться в виде естественного сахара в меде, сиропах, фруктовых соках и фруктовых концентратах;

- менее 30% суммарной энергии за счет жиров - предпочтительнее ненасыщенные жиры (содержатся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, оливковом масле и др. продуктах), чем насыщенные жиры (содержатся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, свином сале). В состав здорового рациона не должны входить промышленные трансжиры (содержатся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, закусочных пищевых продуктах, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, крекерах, чипсах, маргаринах и бутербродных смесях);
- менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день и использование йодированной соли.

Практические советы по здоровому пищевому рациону:

Для увеличения потребления фруктов и овощей рекомендуется всегда включать в свои блюда овощи; употреблять на перекусы фрукты и сырые овощи; разнообразить фрукты и овощи и употреблять их по сезону.

Потребление жиров можно сократить, изменив способ приготовления пищи (удалить жирную часть мяса, использовать растительное масло, отдавать предпочтение не жарению, а отвариванию, приготовлению на пару или запеканию); избегать обработанных пищевых продуктов, содержащих трансжиры; ограничить потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (например, кондитерских изделий, мороженого, колбасных изделий).

Потребление соли можно сократить, ограничивая соль, соевый соус во время приготовления пищи; не выставляя соль на стол; ограничивая потребление соленых закусочных продуктов; выбирая продукты с более низким содержанием натрия.

Поступление в организм сахара можно сократить, ограничив потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (подслащенных напитков, пирожных и конфет).

При наличии ХНИЗ питание является важнейшим профилактическим и лечебным фактором.



ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья адресованы дифференцированно по возрастным группам (**для лиц без клинических противопоказаний, без основных ХНИЗ**).

Так, для взрослых лиц в возрасте **старше 18 лет** физическая активность для здоровья предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность, домашние дела, игры, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и сообщества.

В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска ХНИЗ и депрессии рекомендуется следующая практика физической активности:

- взрослые люди в возрасте старше 18 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;
- каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут; чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности;
- силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать два или более дней в неделю.
- взрослые люди возрастной категории 65 лет и старше кроме описанной выше практики физической активности должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, три или более дней в неделю;
- если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Преимущества выполнения вышеуказанных рекомендаций для всех возрастных групп, включая сам факт физических упражнений, превосходят недостатки. При рекомендуемом уровне физической активности средней интенсивности в объеме 150 минут в неделю практически не бывает травм опорно-двигательного аппарата. При подходе, ориентированном на разные группы населения, представляется целесообразным начинать с занятий средней интенсивности с постепенным увеличением нагрузок до более высоких уровней физической активности.

Рекомендации по физической активности пациентам с ХНИЗ (сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями атеросклеротического генеза, болезнями артериальной гипертензией, сахарным диабетом и хроническими заболеваниями бронхолегочной системы, почек), а также лицам с высоким и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском даются строго индивидуально и определяются лечащим врачом с учетом всего симптомокомплекса показателей здоровья.



ОТСУТСТВИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА

Курение табака - один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических и других хронических заболеваний. Пассивное курение также вредно для здоровья, как и активное. Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака. Так называемые «легкие» и тонкие сигареты, электронные сигареты также вредны для здоровья и их нельзя использовать как безопасный способ курения и, тем более, как средство отказа от курения.

Основная рекомендация курящим людям – это отказ от потребления табака. Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от «стажа» курения.



Курящим рекомендуется оценить свое желание и готовность бросить курить. Для оказания медицинской помощи при отказе от курения можно обратиться в кабинет медицинской помощи при отказе от курения, отделение/кабинет медицинской профилактики или Центр здоровья в поликлинике по месту жительства.

При наличии риска **пагубного потребления алкоголя** или в случае потребления **наркотических средств и психотропных веществ** без назначения врача также можно обратиться в отделение/кабинет медицинской профилактики или Центр здоровья в поликлинике по месту жительства или к врачу-наркологу.