

Групповое профилактическое
консультирование по коррекции факторов
риска развития неинфекционных заболеваний

Занятие №1

Тема: Знакомство. Физическая активность

Подготовил коллектив отделения медицинской профилактики для взрослых КДП
БУ «Окружная клиническая больница»

По определению Всемирной
организации здравоохранения
(ВОЗ):

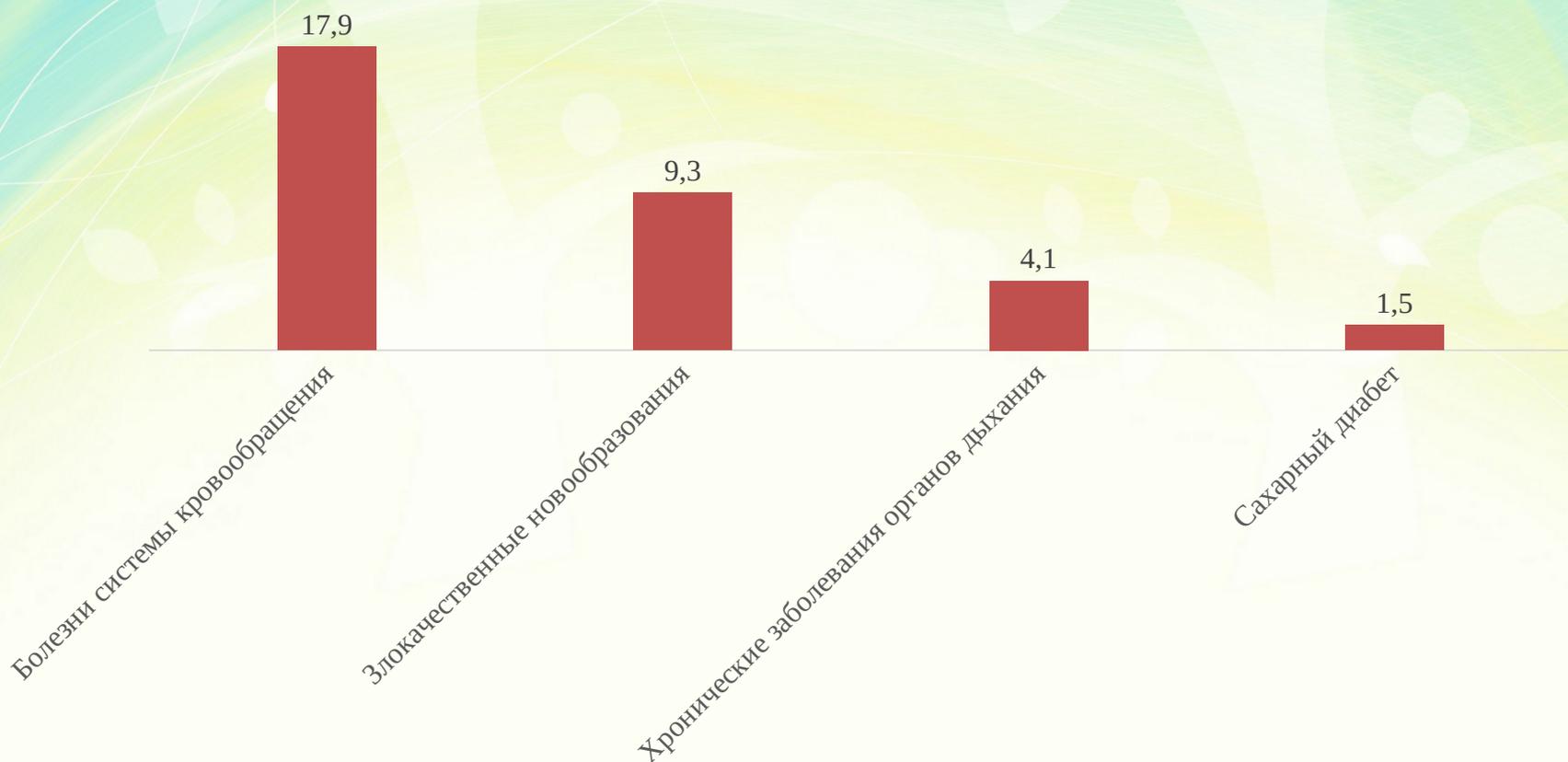
«**Здоровье** — это состояние
полного физического, душевного и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезней и
физических дефектов»

ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ХНИЗ)

- Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) - это медленно прогрессирующие заболевания, которые не передаются от человека к человеку. Они распространены во всех возрастных группах и всех регионах. К ним относят болезни системы кровообращения (БСК), онкологические и хронические бронхо-легочные заболевания (хроническая обструктивная болезнь легких и астма), а также сахарный диабет.
- Основные неинфекционные заболевания являются ведущей причиной временной нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения.

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ) от хронических неинфекционных заболеваний (далее - ХНИЗ) в мире ежегодно умирает 41 млн человек, что составляет 71% всех случаев смерти, из них >15 млн человек умирают в возрасте от 30 до 69 лет.

Смертность от основных групп ХНИЗ ежегодно, млн. чел.



ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ХНИЗ)

Причины возникновения хронических неинфекционных заболеваний

ХНИЗ чаще диагностируются у пациентов, которые:

- курят (активно или пассивно),
- в избытке потребляют алкоголь,
- постоянно находятся под влиянием психоэмоционального стресса,
- имеют повышенное артериальное давление и уровень глюкозы в крови, а также избыточный вес,
- игнорируют физическую активность,
- нерационально питаются,
- страдают от дислипидемии (нарушения содержания триглицеридов и липопротеинов в крови).

Среди всех факторов риска основным, с точки зрения количества смертельных случаев, является повышенное кровяное давление.

ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ХНИЗ)



Что такое профилактика?

Профилактика - комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания*.



* согласно Федеральному закону №323-ФЗ «Об охране здоровья граждан»

КОЛИЧЕСТВО (ДОЛЯ) ГРАЖДАН, ПРИВЕРЖЕННЫХ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ [адаптировано из 26, 27]



Для оценки доли граждан (%), приверженных ЗОЖ, был предложен индекс приверженности ЗОЖ, разработанный сотрудниками ФГБУ "НМИЦ ТПМ" Минздрава России на основе рекомендаций ВОЗ и Европейского общества по профилактике ССЗ в первичном звене здравоохранения. Данный индекс является условной характеристикой ЗОЖ и включает несколько компонентов.

Степени приверженности ЗОЖ:

- Низкая – наличие курения, либо отсутствие ≥ 2 других компонентов ЗОЖ
- Удовлетворительная – отсутствие курения, при этом может отсутствовать один любой другой компонент ЗОЖ
- Высокая – отсутствие курения при наличии всех компонентов ЗОЖ

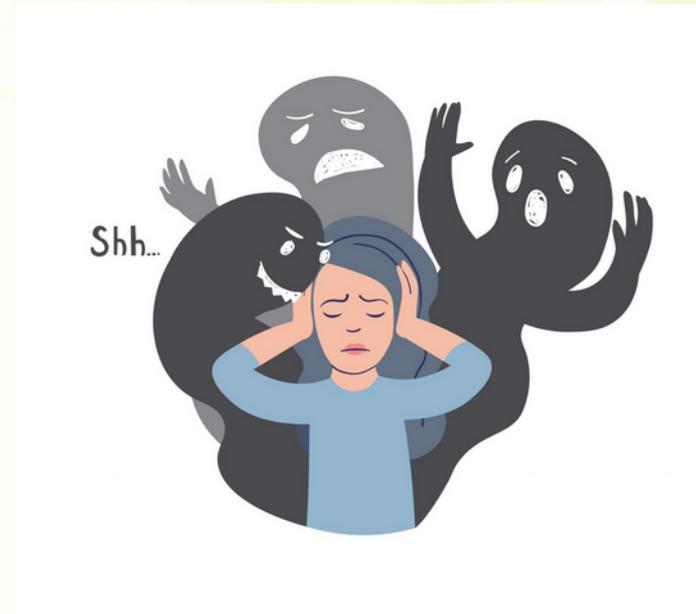
- ❖ **Социально-экономические факторы** ассоциированы с заболеваемостью и смертностью от ХНИЗ, низкий социально-экономический статус, включающий образование, уровень доходов, профессиональную принадлежность, ассоциирован с увеличением риска ХНИЗ.
- ❖ **Этническая принадлежность.** Риск развития ХНИЗ связан не только с традиционными ФР, но и с такими социальными факторами, как этническая принадлежность. В последних рекомендациях ЕОК этническая принадлежность определена как фактор, модифицирующий риск, и предложено его рассматривать отдельно, по возможности разрабатывать специфичные для страны шкалы риска и применять повышающие/понижающие коэффициенты для различных этнических групп.
- ❖ **Окружающая среда.** В настоящее время уделяется повышенное внимание такому понятию, как “Neighborhood Environment”. Под этим понятием определяют пространство в непосредственной близости, в шаговой доступности, от места жительства (среды обитания) человека, а также социальные характеристики района проживания, его инфраструктуру

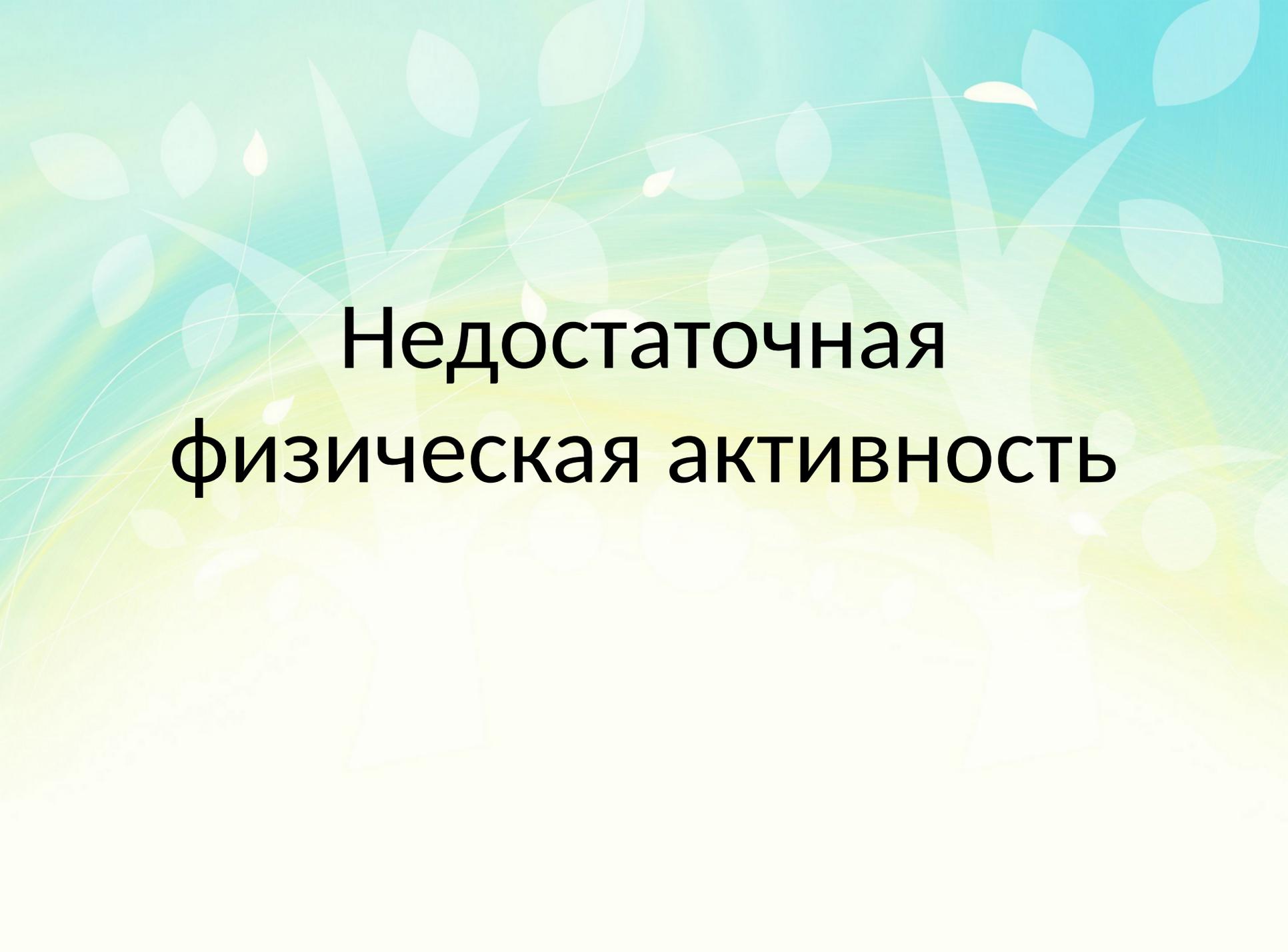


Некоторые психосоциальные (ПС) ФР оцениваются как независимые ФР развития ССЗ и других ХНИЗ (СД 2 типа, ОЖ, психических расстройств и др.).

Среди основных ПС ФР выделяют:

- Низкий социально-экономический статус;
- Острое и хроническое психоэмоциональное напряжение (стресс);
- Недостаточная социальная поддержка;
- Враждебность и гнев;
- Тревожные и депрессивные состояния;
- Жизненное истощение (ЖИ);
- Нарушение сна.



The background features a soft, abstract design with various shades of green and blue. It includes stylized leaf shapes, some with white outlines, and a faint, glowing globe in the center. The overall aesthetic is clean and modern.

Недостаточная физическая активность

Недостаточная физическая активность

- Физическая активность – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии.
- Для оценки степени физической активности используются две характеристики: двигательная активность на работе и в часы досуга. Последняя более важна с позиции профилактики заболеваний и укрепления здоровья, так как она может быть изменена волей и желанием практически каждого человека. Только повышение физической активности в свободное от работы время оказывает положительный эффект на здоровье.



Недостаточная физическая активность

Польза физической активности:

1. Улучшение дыхания

При физической активности повышается потребность в кислороде, тренируется система доставки кислорода. В дальнейшем, при регулярных занятиях, ткани и органы человека лучше снабжаются кислородом и в состоянии покоя.

2. Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы

Сердце тренируется работать эффективнее (прокачивает большее количество крови при каждом ударе, пульс становится медленнее); уменьшается риск образования тромбов; снижается уровень холестерина, уменьшается риск атеросклероза, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии.

3. Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата:

- увеличение мышечной силы, выносливости;
- улучшение гибкости;
- укрепление костной ткани, улучшение подвижности суставов;
- снижение скорости возрастной потери костного кальция у пожилых людей → снижение скорости развития остеопороза.

Недостаточная физическая активность

Польза физической активности:

4. Улучшение работы других органов:

- стимуляция перистальтики кишечника → предотвращение запоров и геморроя;
- снижение глюкозы в крови, повышение чувствительности к инсулину → уменьшение риска развития сахарного диабета;
- снижение риска злокачественных новообразований.

5. Снижение избыточной массы тела и профилактика ожирения

6. Психологический эффект

Вырабатываются эндорфины, создаётся хорошее самочувствие и настроение, повышается устойчивость к стрессу, депрессии, нормализуется сон.

Польза от занятий физической активностью может быть получена с помощью программы регулярных умеренных физических нагрузок.



КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ПРИМЕРЫ АБСОЛЮТНОГО И ОТНОСИТЕЛЬНОГО УРОВНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ [адаптировано из * и 8]

Абсолютная интенсивность			Относительная интенсивность
Интенсивность	МЕТ	Примеры	"Тест разговора"
Легкая	1,1-2,9	Ходьба <4,7 км/ч, легкая работа по дому	
Умеренная (средняя)	3,0-5,9	Ходьба в умеренном или быстром темпе (4,8-6,5 км/ч), медленная езда на велосипеде (15 км/ч), ремонтные работы (малярные работы/декорирование), уборка, стирка, глажка, садоводство, посадка и сбор урожая, гольф, настольный теннис, бадминтон, пилатес, йога, уход за животными, танцы, верховая езда	Дыхание учащенное, но пациент может говорить полными предложениями
Высокая	≥6,0	Быстрая ходьба на беговой дорожке, бег трусцой или обычный бег, езда на велосипеде > 15 км/ч, сельскохозяйственные работы (копание земли, работа мотыгой), строительные работы, теннис, футбол, баскетбол, быстрое плавание, активная аэробика, бальные танцы	Дыхание очень тяжелое, пациенту некомфортно говорить

МЕТ (метаболический эквивалент) оценивается как энергопотребление данной деятельности, деленное на энергопотребление покоя: 1 МЕТ соответствует 3,5 мл O₂ /кг/мин, где VO₂ — потребление кислорода.

*WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

*Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/steps>, доступ 16.07.2023

Недостаточная физическая активность

Как выбрать оптимальный вид физической нагрузки?

Не забывайте, что физическая активность – любое движение тела, производимое скелетными мышцами, то есть это такое ваше состояние, когда вы не лежите и не сидите, а хоть как-то двигаетесь. Это может быть активность во время работы, игр, любого активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений.

А физические тренировки (комплексы упражнений, фитнес, спорт) – это одна из категорий физической активности, запланированная и организованная, чаще всего направлена на улучшение выносливости, гибкости, силы и т.д.

Выделяют следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура, оздоровительная физическая культура, массовый спорт (ориентированы на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни) и спорт высших достижений.

Когда мы говорим о пользе активного образа жизни, мы подразумеваем любую физическую активность: от подвижных игр с детьми, обычных прогулок или легких пробежек до увлечений экстремальными видами спорта или участия в марафонах.

Все зависит от вашего состояния здоровья, прошлого опыта занятий, физической формы.



Недостаточная физическая активность

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья, однако начинать занятия лучше с консультации врача и минимального медицинского обследования (диспансеризации). Хронические заболевания для безопасности занятий требуют соблюдения рекомендаций врача и выполнения специально разработанных упражнений. Если вы планируете занятия спортом или более интенсивные нагрузки, то визит к врачу обязателен, даже если вы считаете себя здоровым человеком. Необходимо провести дополнительные обследования, нагрузочные тесты, чтобы убедиться, что выбранный вид спорта вам не противопоказан.



Недостаточная физическая активность

Первое, что следует учитывать при выборе спортивных нагрузок, — это возраст.

Для детей до 5 лет рекомендуется заниматься играми и упражнениями, направленными на развитие координации движений и гибкости. Детям старше 5 лет можно предложить более интенсивные занятия: бег, прыжки, игры с мячом и т. д. Подросткам и молодежи рекомендуется заниматься спортом не менее 3–4 раз в неделю, отдавая предпочтение кардиотренировкам и силовым упражнениям.

Взрослым людям также необходимо учитывать свой возраст при выборе спортивных нагрузок. В возрасте от 30 до 50 лет рекомендуется заниматься кардиотренировками, бегом, плаванием, велосипедными прогулками и другими упражнениями, которые помогают укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить выносливость. В возрасте старше 50 лет рекомендуется отдавать предпочтение более мягким видам спорта — йоге, пилатесу, ходьбе и т. д.

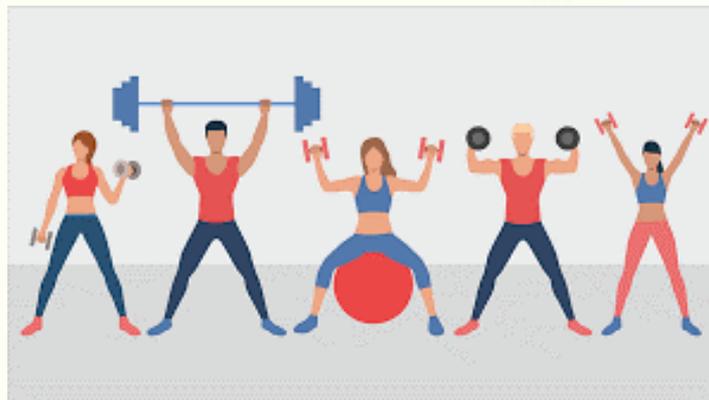
Недостаточная физическая активность

Кроме того, при выборе спортивных нагрузок необходимо учитывать свое физическое состояние и наличие заболеваний.

Людам с ожирением рекомендуется заниматься кардиотренировками, а людам с проблемами опорно-двигательного аппарата — плаванием в бассейне или йогой. При наличии хронических заболеваний необходимо обязательно проконсультироваться с врачом перед началом занятий спортом.

Наконец, следует помнить о том, что занятия спортом должны быть регулярными и постепенно увеличиваться в интенсивности. Не стоит начинать слишком интенсивные занятия, особенно если вы давно не занимались спортом.

Постепенно увеличивайте нагрузку и не забывайте отдыхать между тренировками. Это правило постепенности особенно актуально для детей и людей преклонного возраста.



Недостаточная физическая активность

Утро желательно начинать с зарядки, у вас должно быть два комплекса упражнений: полный и сокращенный. Если не хватает времени, занимайтесь по сокращенному комплексу, но не отказывайтесь совсем от нагрузки. Только регулярные занятия принесут результат. Размяться можно во время похода в магазин, прогулки с ребенком или с собакой. Старайтесь забыть про лифт, поднимайтесь по лестнице пешком. Если вы работаете, то хотя бы одну остановку проходите пешком, тем более при хорошей погоде: длительные прогулки на свежем воздухе вдвойне полезны.

Для тренировок на улице не забывайте про правильную одежду и обувь, соответствующую сезону и погодным условиям, а также берите с собой бутылочку воды. Для тренировок дома позаботьтесь о безопасном месте для занятий, приготовьте коврик и полотенце, используйте бутылки с водой или крупной для утяжеления, обеспечьте доступ кислорода – откройте форточку или окно. Также пейте больше жидкости и старайтесь заниматься в красивой, яркой, спортивной одежде и обуви, что тоже положительно сказывается на вашей мотивации и регулярности нагрузок.