

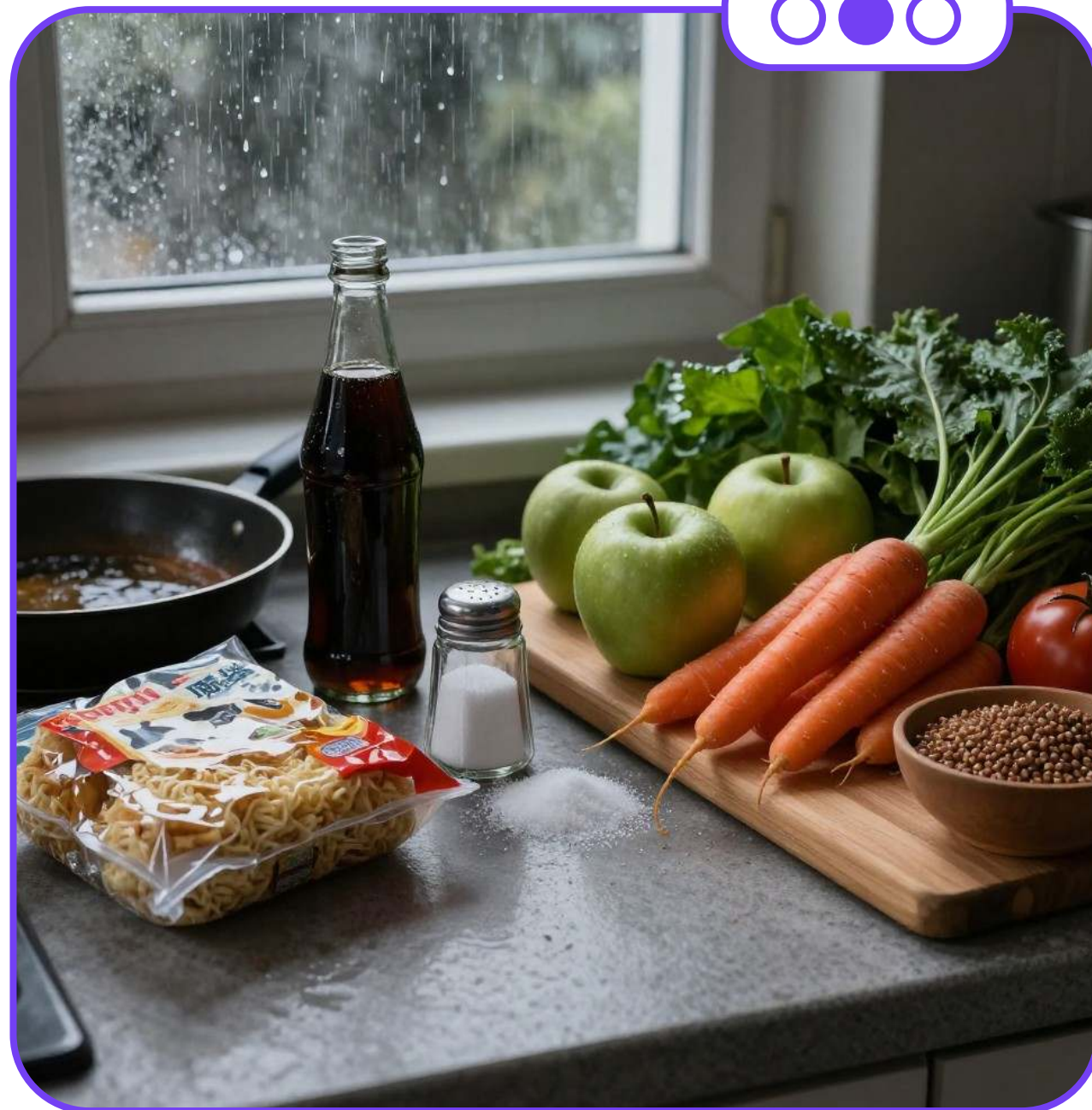
Факторы риска неинфекционны х заболеваний и их профилактика



Как повседневные привычки влияют
на здоровье на годы вперед



НМИЗ: почему это важно уже сейчас



Неинфекционные болезни развиваются медленно и долго остаются незамеченными. Именно поэтому привычки подростка — питание, движение, сон и отношение к вредным факторам — во многом определяют здоровье во взрослой жизни.

Главные модифицируемые факторы риска



Курение

Табачный дым и никотин повреждают сосуды, ухудшают работу легких и ускоряют развитие атеросклероза. У подростков это быстрее снижает выносливость и повышает риск будущих сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.



Избыточно соленое и сладкое питание

Рацион с избытком соли, сахара, насыщенных жиров и трансжиров способствует набору массы тела, повышению давления и нарушению обмена веществ. Постепенно растет риск диабета 2 типа и болезней сердца.



Недостаток движения

При малоподвижном образе жизни снижаются энергозатраты и чувствительность к инсулину. Это способствует лишнему весу, уменьшает выносливость и повышает вероятность ранних метаболических нарушений.



Недосып и стресс

Хронический недосып и длительное нервное напряжение нарушают восстановление организма, усиливают утомляемость и могут провоцировать переедание. В результате возрастает нагрузка на сосуды и гормональную регуляцию.



Избыточная масса тела

Лишний вес не только является самостоятельным фактором риска, но и усиливает действие других неблагоприятных привычек. Он связан с ростом давления, повышением глюкозы и более высоким риском осложнений.

Факторы риска и их влияние на организм



Учебные материалы по профилактике НМИЗ; обобщение общеизвестных медицинских данных



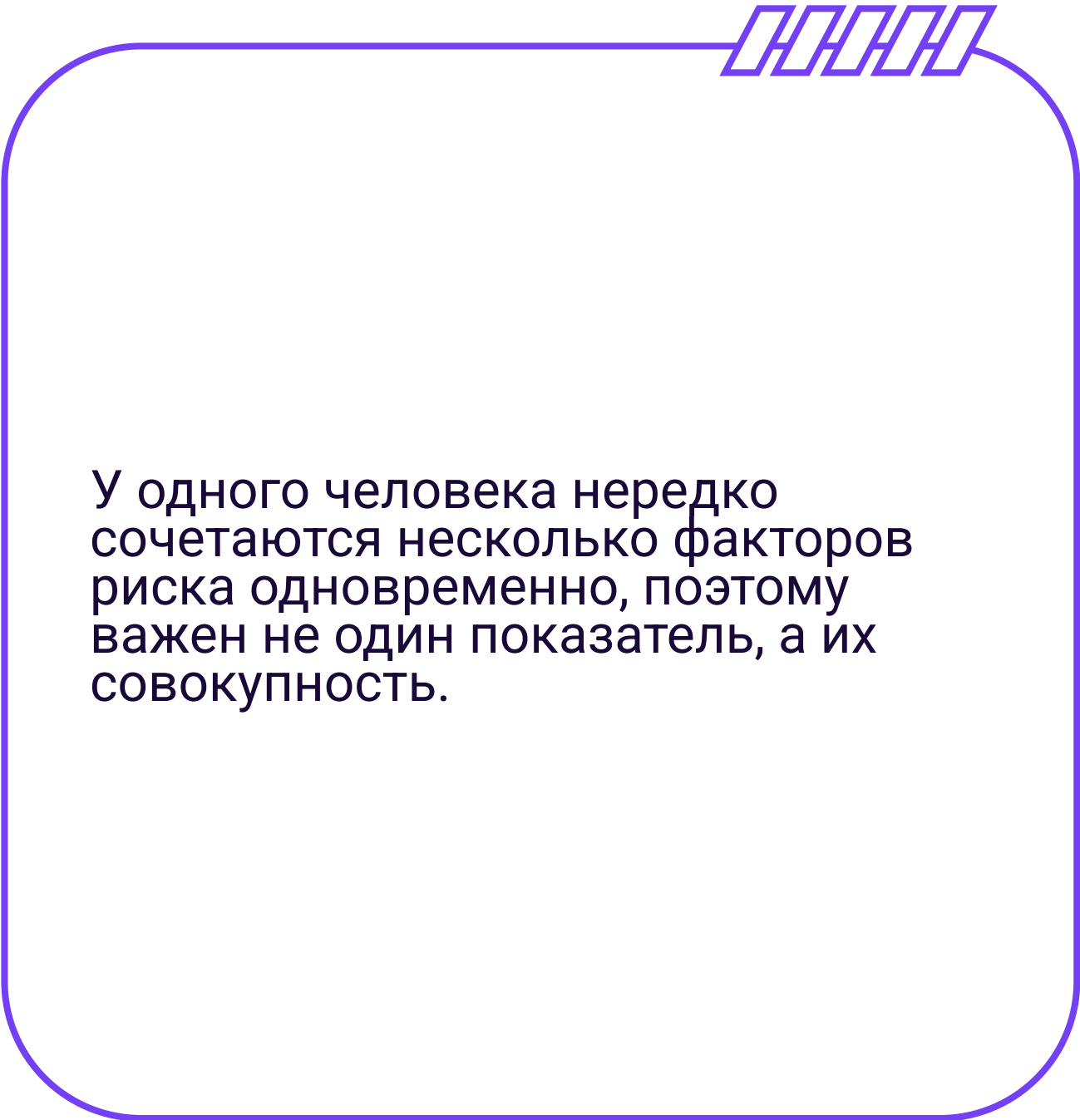
Сопоставление факторов риска, механизма их действия и возможных последствий помогает увидеть, как привычки приводят к хроническим заболеваниям.

Фактор	Механизм	Последствия
Курение	Спазм и воспаление	Инфаркт, рак
Питание	Избыток калорий	Ожирение, диабет
Малоподвижность	Меньше расход энергии	Лишний вес
Алкоголь	Токсическое действие	Травмы, давление

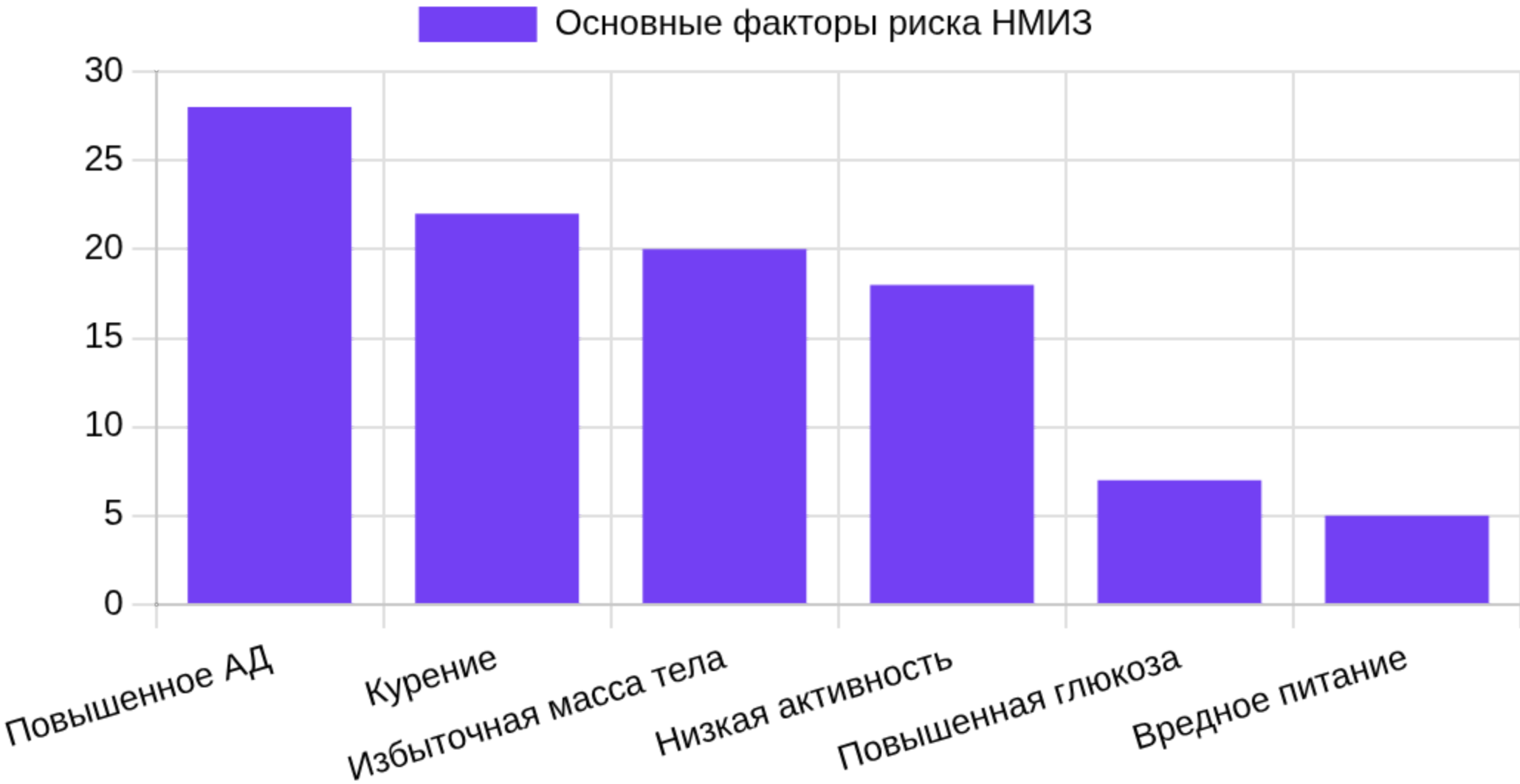
Все факторы действуют не изолированно: они усиливают друг друга и постепенно формируют условия для гипертонии, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.



Какие факторы риска встречаются чаще всего

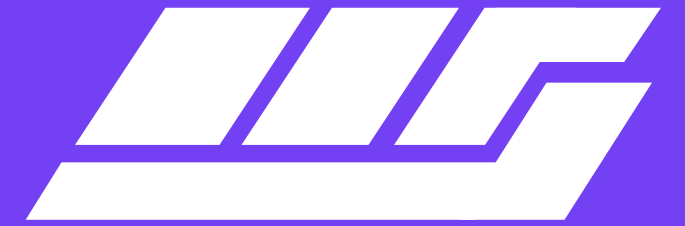


Схематическая диаграмма для учебной презентации на основе распространенных групп факторов риска НМИЗ



Наибольший вклад обычно дают поведенческие факторы, которые можно изменить раньше, чем появятся симптомы и осложнения.

Курение, вейпы и пассивное воздействие табачного дыма



Почему никотин особенно опасен

Никотин быстро формирует зависимость, учащает сердцебиение и повышает давление. У подростков он заметно ухудшает выносливость, концентрацию внимания и переносимость физических нагрузок.

Чем вредно пассивное курение

Табачный дым и аэрозоль от вейпов воздействуют не только на курящего, но и на окружающих. Пассивное вдыхание вредных веществ повышает риск болезней дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



Питание как фактор риска и фактор защиты

01

Избыток соли, сладких напитков, фастфуда и продуктов с трансжирами постепенно повышает риск ожирения, гипертонии и нарушений обмена веществ. Особенно опасно регулярное, а не случайное употребление такой пищи.

02

Защитный рацион строится на овощах, фруктах, цельнозерновых продуктах, бобовых, рыбе, орехах и достаточном количестве воды. Эти продукты помогают поддерживать нормальный вес и устойчивый обмен веществ.

03

Регулярный режим питания снижает вероятность переедания и резких колебаний аппетита. Контроль калорийности не означает строгих ограничений, а помогает сохранить баланс энергии и снизить нагрузку на организм.

Питание и движение: ориентиры для подростков

Рекомендации ВОЗ и материалы по школьной профилактике
НМИЗ

Показатель	Ориентир	Польза
Соль	до 5 г	Меньше риск АД
Овощи и фрукты	400 г/сутки	Клетчатка, витамины
Сладкие напитки	как можно реже	Меньше глюкозы
Активность	60 минут/день	Здоровье сердца

Эти ориентиры помогают выстраивать режим дня так, чтобы снижать риск гипертонии, ожирения и нарушений обмена веществ.

Даже простые ежедневные ориентиры дают накопительный эффект: улучшают самочувствие, помогают контролировать массу тела и поддерживают работу сердечно-сосудистой системы.

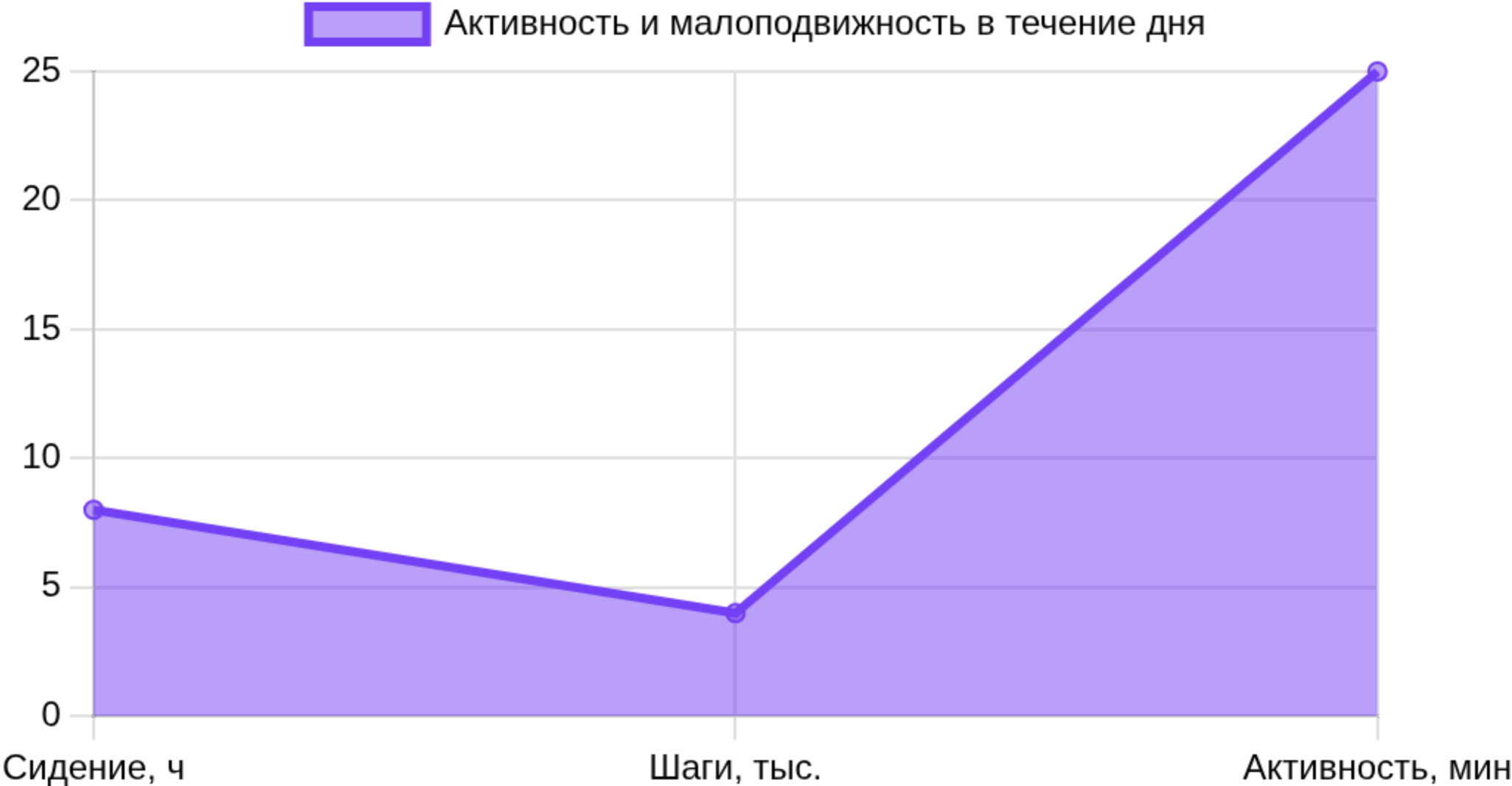
Физическая активность против малоподвижности





Ходьба, плавание, велосипед, танцы и активные перемены работают лучше всего, когда становятся частью повседневного режима, а не редким эпизодом.

Учебная схема для визуализации связи активности и малоподвижности; значения условные



Чем меньше времени в сидячем положении и чем больше регулярного движения, тем ниже риск ожирения, гипертонии и диабета 2 типа.

Алкоголь, сон и стресс как скрытые усилители риска

01

Алкоголь ухудшает самоконтроль, повышает вероятность травм и токсически действует на нервную систему. При регулярном употреблении он также может способствовать росту артериального давления.

02

Недостаток сна делает человека более утомляемым, раздражительным и рассеянным. Он связан с ухудшением памяти, снижением работоспособности и повышенным аппетитом, что мешает поддерживать нормальный вес.

03

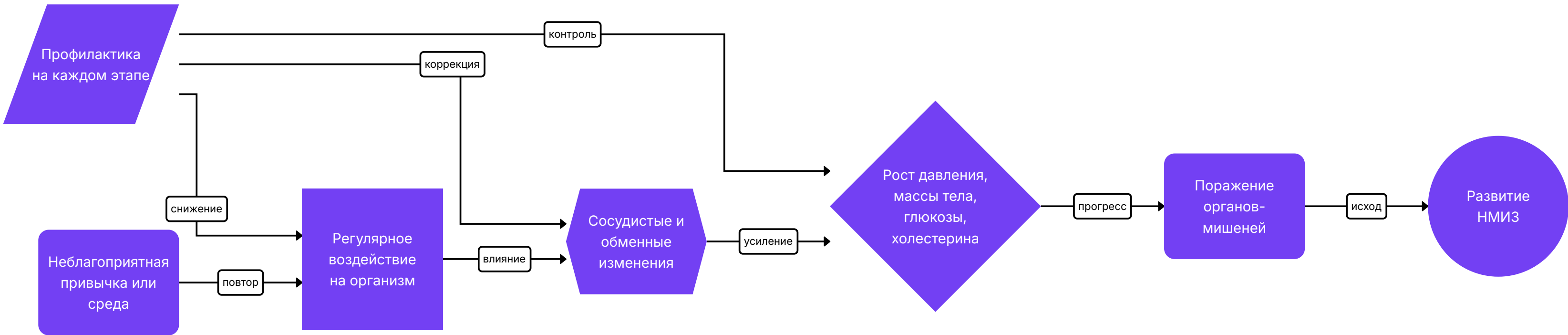
Хронический стресс нарушает гормональную регуляцию и мешает восстановлению организма. Он нередко провоцирует головные боли, переедание и проблемы со сном, создавая замкнутый круг.

04

Эти три фактора часто действуют вместе: недосып усиливает стресс, стресс облегчает вредные привычки, а алкоголь и переедание ускоряют формирование хронических заболеваний.

Как формируется риск неинфекционных заболеваний

Последовательность от неблагоприятной привычки или среды к изменениям обмена веществ и сосудов, затем — к поражению органов и развитию болезни.



Немодифицируемые факторы риска

Возраст, пол и наследственность изменить нельзя, но именно они задают исходный уровень уязвимости к гипертонии, диабету и ранним сердечно-сосудистым событиям.

1

Семейная предрасположенность не означает неизбежную болезнь: образ жизни способен заметно ослабить влияние неблагоприятного фона и отсрочить появление осложнений.

2

При такой наследственности особенно важны контроль массы тела, давления, сна и активности, а также регулярные профилактические осмотры и внимательное отношение к самочувствию.

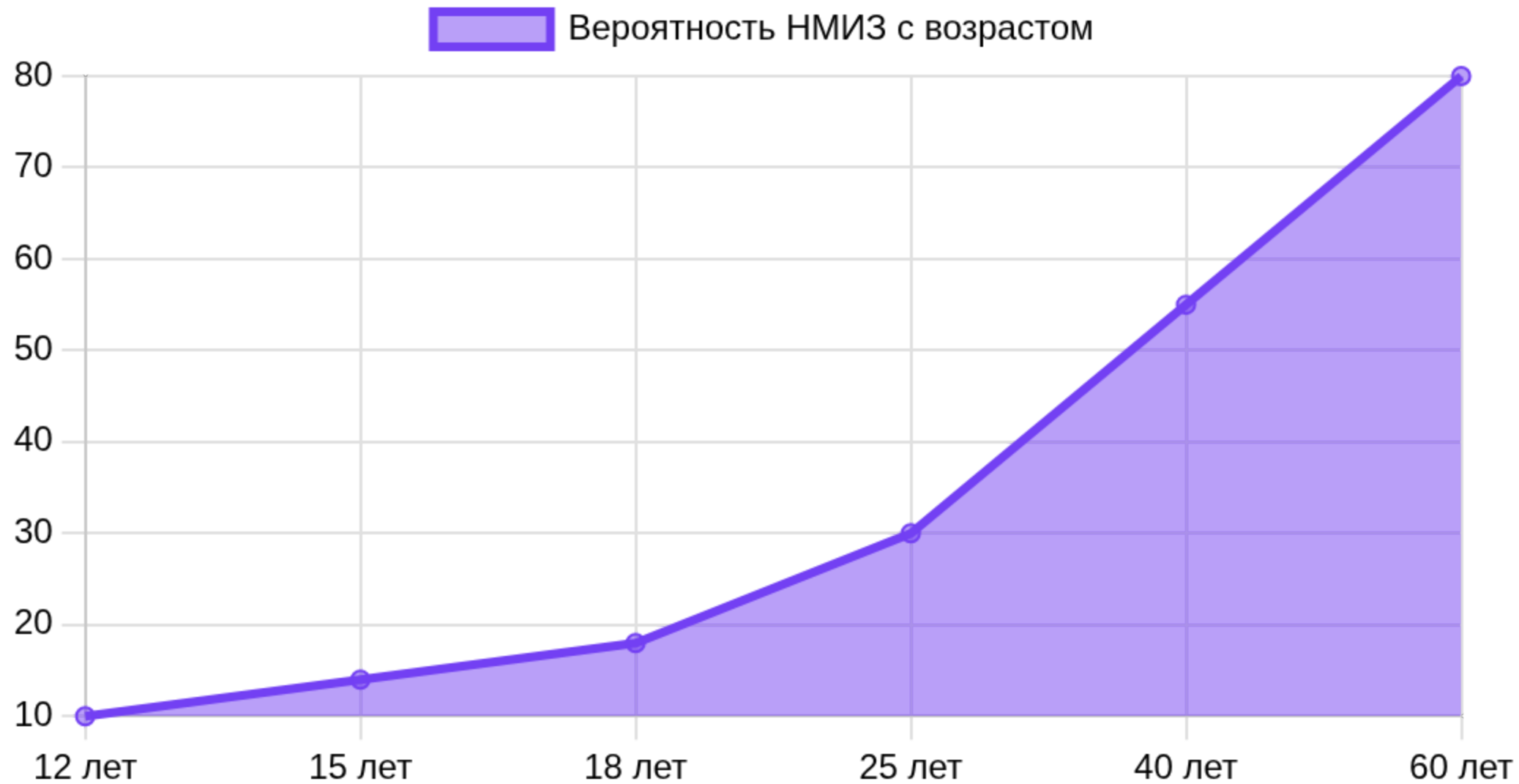
3

Возраст и рост вероятности хронических заболеваний



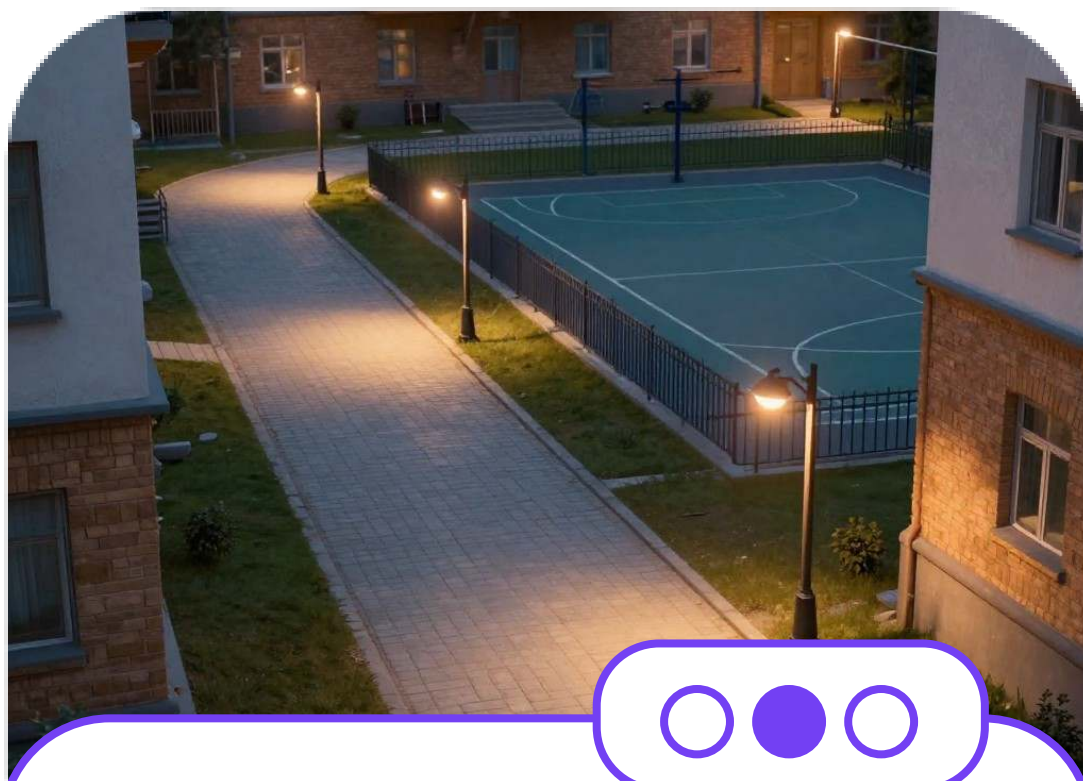
Даже в подростковом возрасте могут появляться ранние маркеры риска: лишний вес, одышка при нагрузке и снижение выносливости.

Обобщение данных ВОЗ и клинических наблюдений о накоплении факторов риска с возрастом.



Чем старше человек, тем выше суммарная вероятность НМИЗ; ранние привычки замедляют или ускоряют этот рост.

Социальная среда и доступность здорового выбора



Когда двор помогает двигаться

Если рядом есть спортивная площадка, освещённые дорожки и безопасное пространство, подростки чаще выбирают ходьбу, игры и тренировку вместо долгого сидения дома. Такая среда делает активность привычной частью дня, а не редким усилием.



Когда магазин у дома задаёт привычки

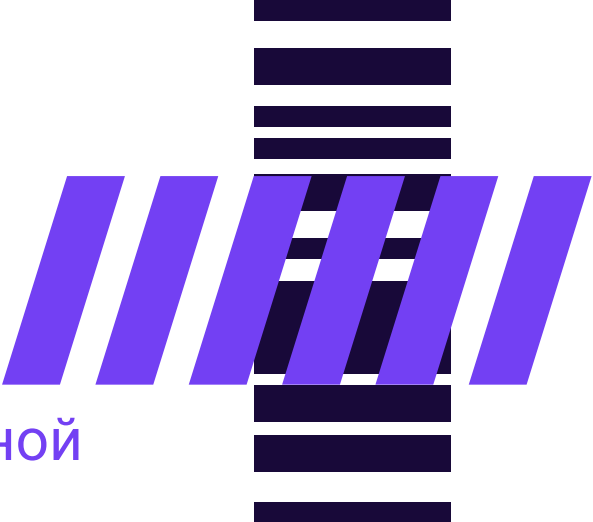
Доступность сладких напитков, чипсов и фастфуда рядом со школой или домом упрощает случайный вредный выбор. Если здоровые продукты стоят дороже или доступны реже, рацион быстро смещается в сторону избытка соли, сахара и калорий.



Когда правила поддерживают здоровье

Запрет курения, понятный школьный режим, занятия физкультурой и семейные совместные дела формируют устойчивые привычки. В такой среде полезные решения не требуют постоянной борьбы с обстоятельствами и легче сохраняются надолго.

Меры первичной профилактики в повседневной жизни



Рекомендации ВОЗ и общепринятые принципы первичной профилактики НМИЗ.



Ключевые привычки, которые снижают риск НМИЗ и дают измеримый эффект уже в ближайшие недели.

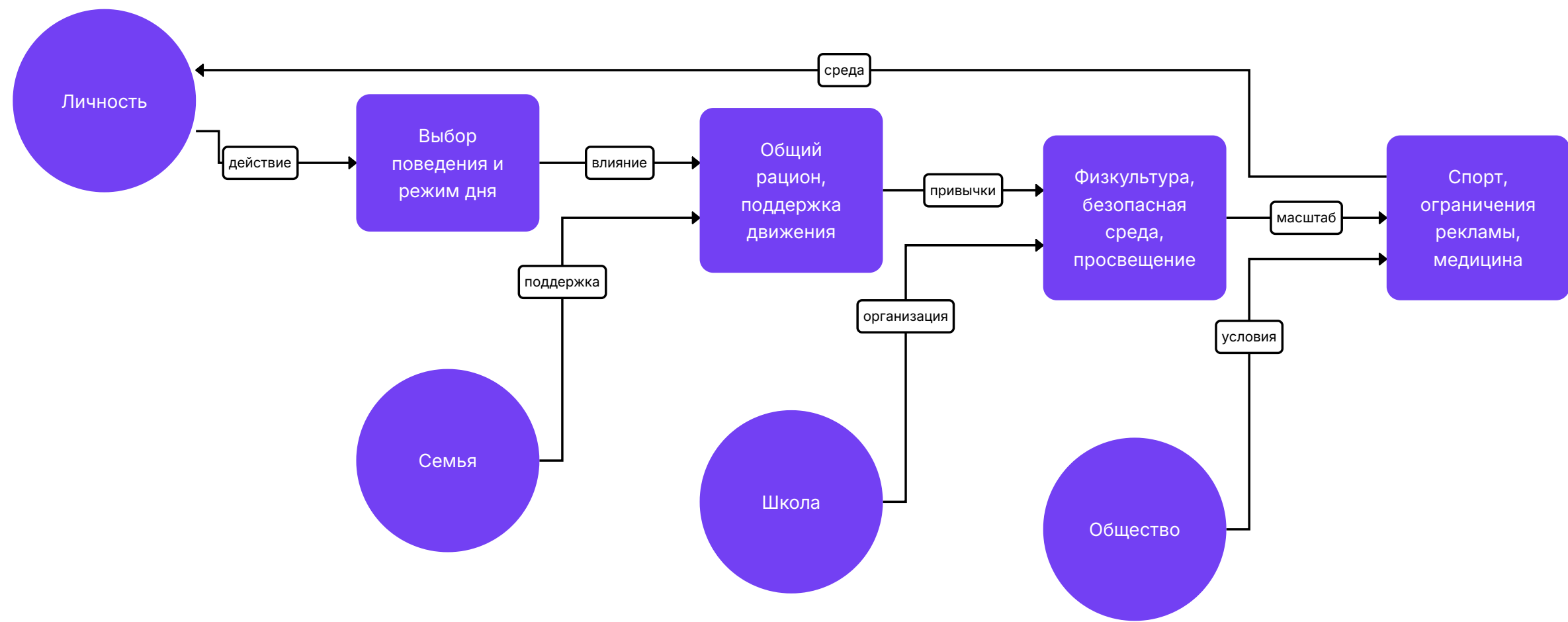
Мера	Пример	Эффект
Отказ от табака	Без сигарет и вейпов	Меньше нагрузки на сердце и лёгкие
Движение	Ходьба, спорт, танцы	Нормализация массы тела и давления
Сон	Регулярный режим	Лучше память и восстановление
Питание	Меньше фастфуда и сладких напитков	Профилактика ожирения и гипертонии

Наиболее эффективны простые и регулярные действия: они уменьшают сразу несколько факторов риска одновременно.



Профилактика на уровнях личности, семьи и школы

Схема показывает, как профилактика НМИЗ зависит от решений самого человека и условий, которые создают семья, школа и общество.

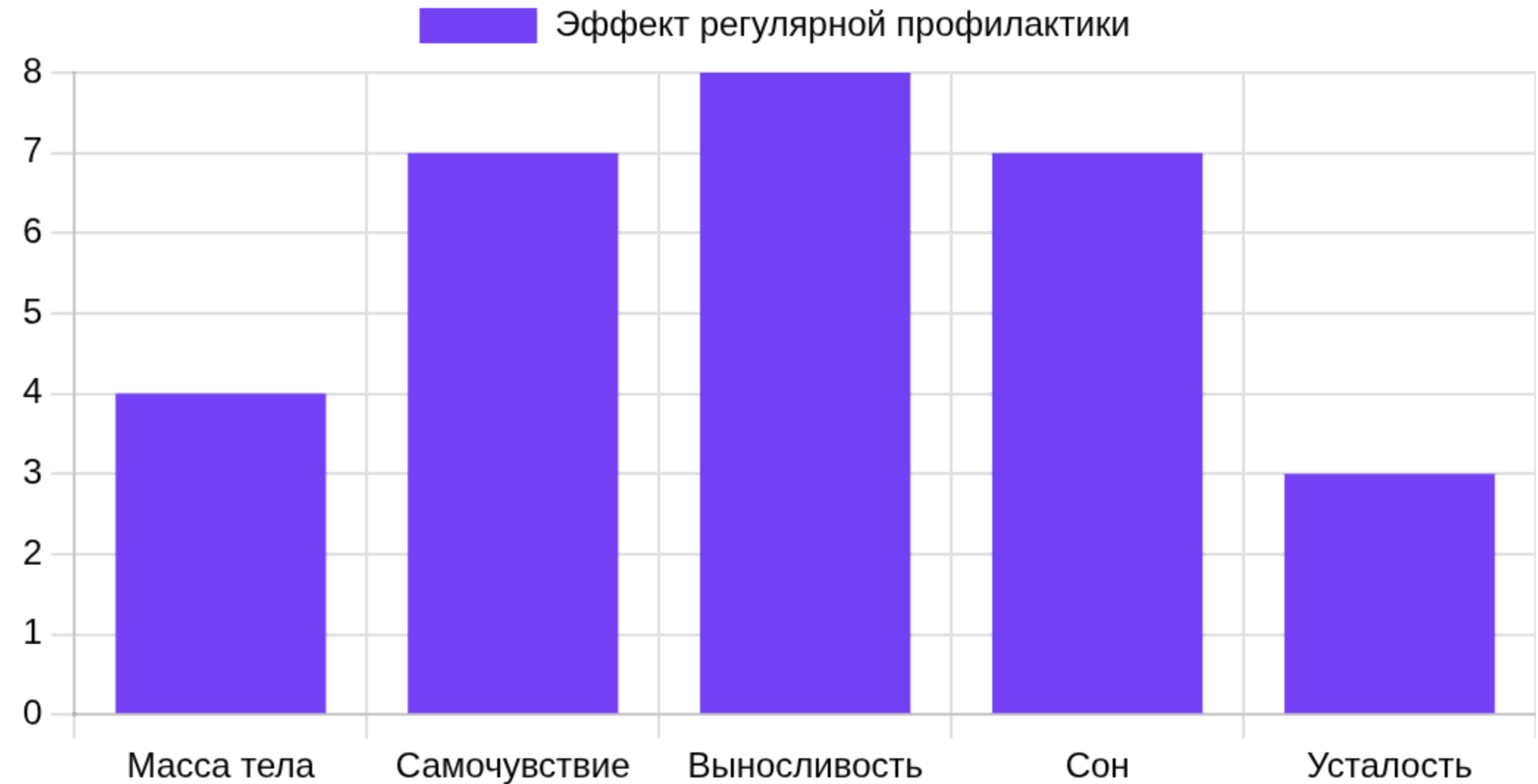


Что дает регулярная профилактика



Профилактика работает накопительно: небольшие ежедневные изменения постепенно становятся устойчивой нормой поведения и поддерживают здоровье.

Обобщение данных профилактической медицины; значения на диаграмме отражают относительную выраженность улучшений.



Регулярные меры улучшают текущее состояние и одновременно снижают вероятность гипертонии, диабета, инсульта и инфаркта в будущем.

Скрининг и раннее выявление факторов риска



Первичная оценка

Измеряют рост, массу тела и окружность талии, чтобы определить, есть ли избыток массы и распределение жира, связанное с повышенным риском осложнений.

Контроль показателей

Проверяют артериальное давление, уровень глюкозы и липидов. Эти данные помогают заметить нарушения до появления выраженных симптомов.

Группы повышенного внимания

Особенно важны осмотры при наследственной отягощённости, малоподвижности, утомляемости и уже сформировавшихся вредных привычках.

Действия после выявления

Если обнаружены отклонения, корректируют питание, увеличивают активность и при необходимости направляют к врачу для дальнейшего наблюдения.



Личные действия, которые реально снижают риск



Отказ от табака и вейпов

Исключение никотина уменьшает нагрузку на сосуды и лёгкие, а также помогает избежать зависимости, которая закрепляется особенно быстро в подростковом возрасте.



Более разумное питание

Замена сладких напитков водой, уменьшение соли и фастфуда помогают контролировать массу тела, давление и колебания уровня глюкозы.



Ежедневное движение

Ходьба, спорт, танцы и подвижные игры повышают выносливость, улучшают настроение и снижают риск малоподвижного образа жизни.



Полноценный сон

Регулярный режим сна поддерживает память, внимание и восстановление организма, а также уменьшает переедание и раздражительность.



Стресс под контролем

Чередование учебы и отдыха, общение со взрослыми и физическая активность помогают переживать нагрузку без хронического переутомления.





Профилактика НМИЗ — это ежедневный выбор



Риск неинфекционных заболеваний формируется из привычек и условий жизни, поэтому отказ от вредных факторов, движение, сон и разумное питание дают реальную защиту уже сегодня и в будущем.

