**Факторы риска развития 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.

Факторы риска — это потенциально опасные для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход.

Существуют факторы риска, на которые мы не можем повлиять. Их называют неизменяемые  факторы риска.

К ним относятся:

возраст

пол

наследственная предрасположенность

А вот, что мы можем изменить ,так это поведенческие факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний

Наибольшее распространение имеют следующие из них:

регулярное курение (до 56 % населения),

высокое артериальное давление (до 60 % населения),

гиперхолестеринемия (до 80 %),

избыточная масса тела (до 38 %).

**Курение**

Курение является одним из наиболее значимых факторов риска, приводящих к развитию сердечно-сосудистых, респираторных заболеваний, некоторых форм рака. С курением связаны до 90 % всех случаев рака легких,75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% случаев ишемической болезни сердца. Смолы табака - не единственное из вредных для здоровья веществ, вдыхаемых во время курения. Количество составляющих компонентов — 4720, в том числе, наиболее ядовитых - около 200. По мнению ученых, за счет избавления от никотиновой зависимости средняя продолжительность жизни возросла бы на 4 года.

**Избыточная масса тела**

Практически во всех развитых странах мира наблюдается, так называемая, «эпидемия ожирения»: увеличивается употребление высококалорийных продуктов. Вследствие этих изменений в рационе питания и образе жизни хронические неинфекционные болезни - включая ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, повышенное кровяное давление и инсульты, а также некоторые виды рака-все больше становятся причинами нетрудоспособности и причинами смертности.

**Высокий уровень холестерина крови**

Существует определенная взаимосвязь между повышенным уровнем холестерина крови и возникновением сердечно-сосудистых заболеваний. По данным ВОЗ, снижение среди населения уровня холестерина на 10% снижает риск развития ишемической болезни сердца на 30%.

**Повышенное артериальное давление**

Среди сердечно-сосудистых заболеваний артериальная гипертония является одним из наиболее распространенных заболеваний. Частота ее увеличивается с возрастом. Осложнения артериальной гипертонии,в первую очередь, инфаркты, мозговые инсульты. Это основные причины смерти и инвалидизации населения трудоспособного возраста.

**Употребление алкоголя**

Одним из социальных факторов, влияющих на здоровье населения, является потребления алкогольных напитков.

**Низкая физическая активность или сидячий образ жизни** является независимым фактором риска развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, включающих ишемическую болезнь сердца, инсульт, повышенное АД, инсулиннезависмый сахарный диабет, остеопороз.

Только исключение некоторых из этих факторов помогут Вам сохранить свое здоровье!

Зав.отделением медицинской профилактики

ГУЗ «Липецкая РБ» М.А.Кислова.