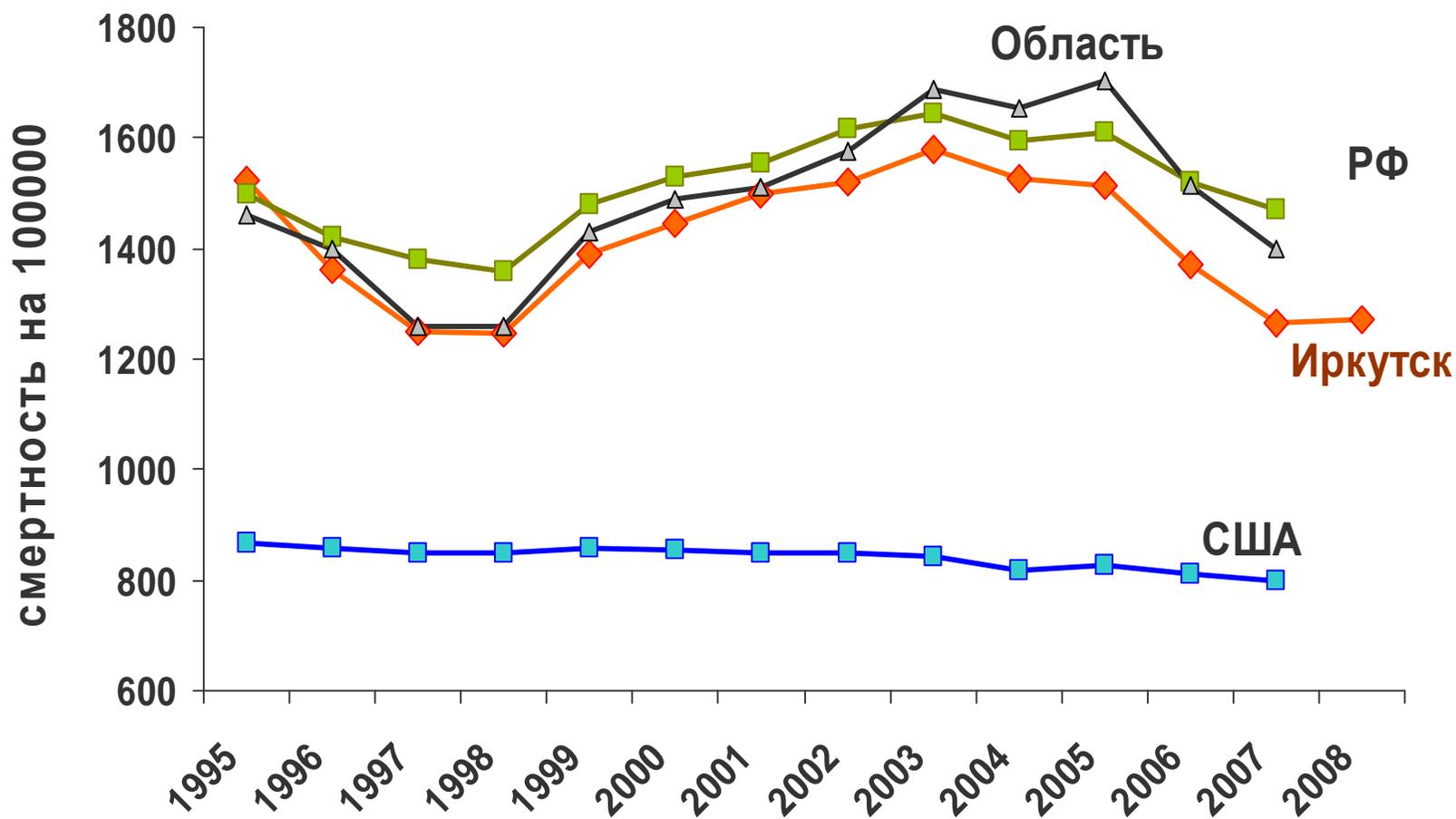


Белялов Фарид Исмагильевич

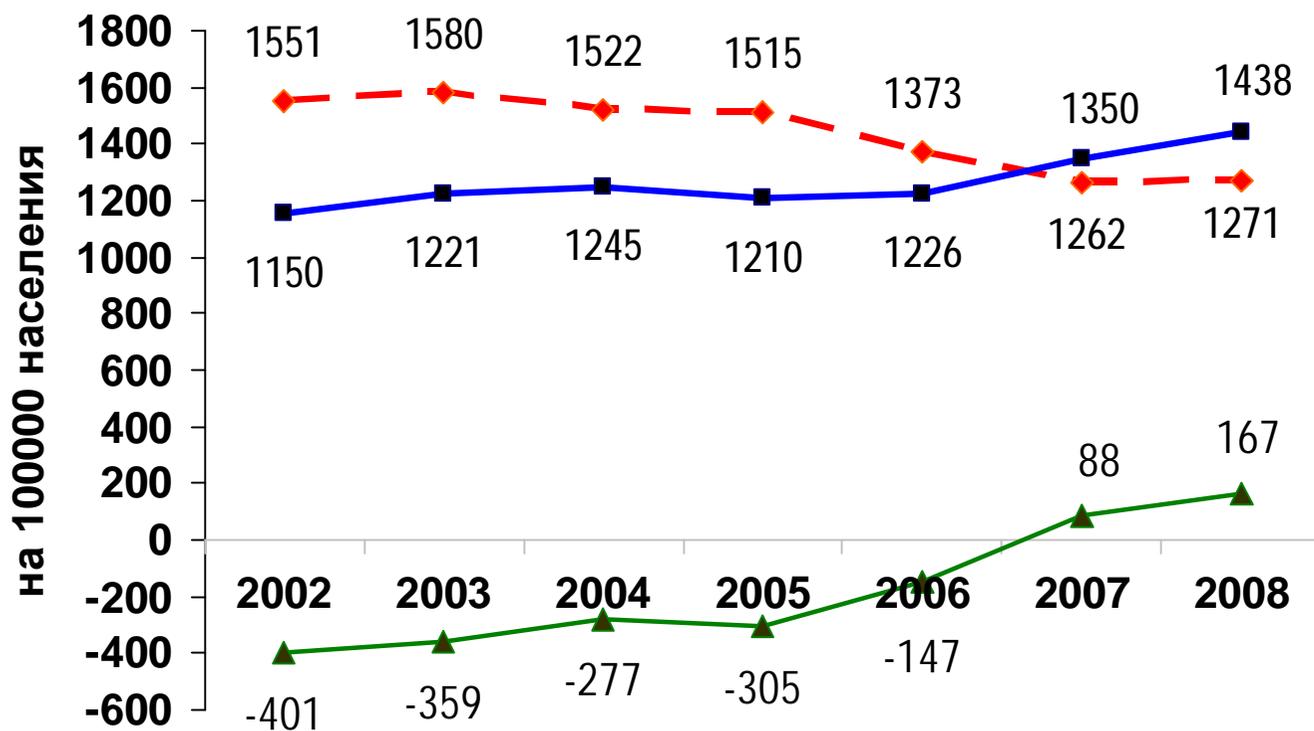
Здоровье и образ жизни



Динамика смертности



Прирост населения



Родилось
8331 чел.

Умерло
7361 чел.

Прирост
970 чел.

Смертность в Иркутске



Сердечно-сосудистые болезни



2008 год

Смертность трудоспособных



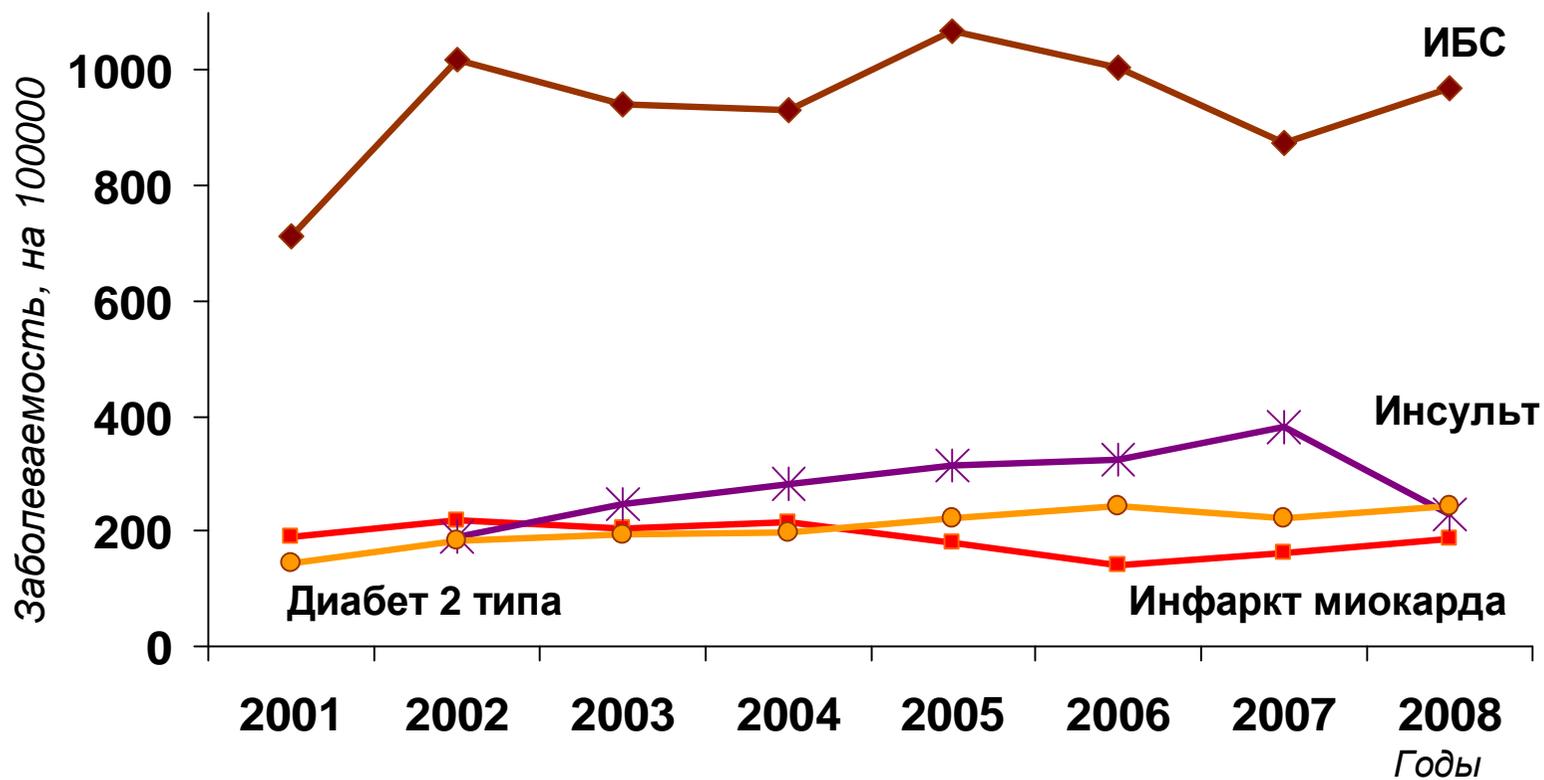
2008 год

Сердечно-сосудистые смерти



2008 год

Заболѳеваемость



- Лечение беспомощно против среды, которая предлагает так много высококалорийной пищи и устройств, освобождающих от физических усилий.

Martijn Katan

Вопросы

- Питание
- Стрессы
- Физическая нагрузка
- Профилактика



Чай и кофе

Содержание кофеина:

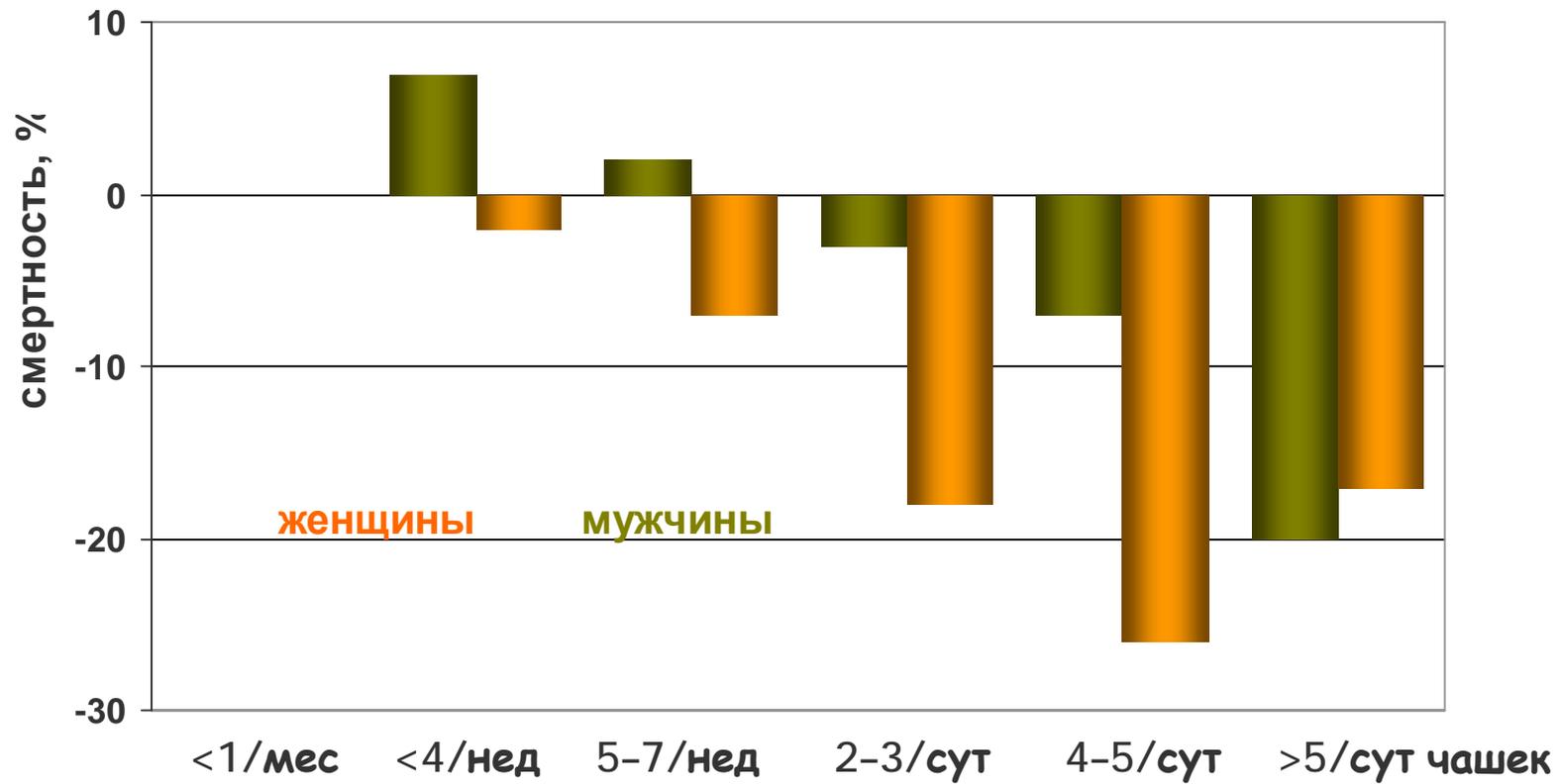
1 чашка кофе 137 мг

1 чашка чая 47

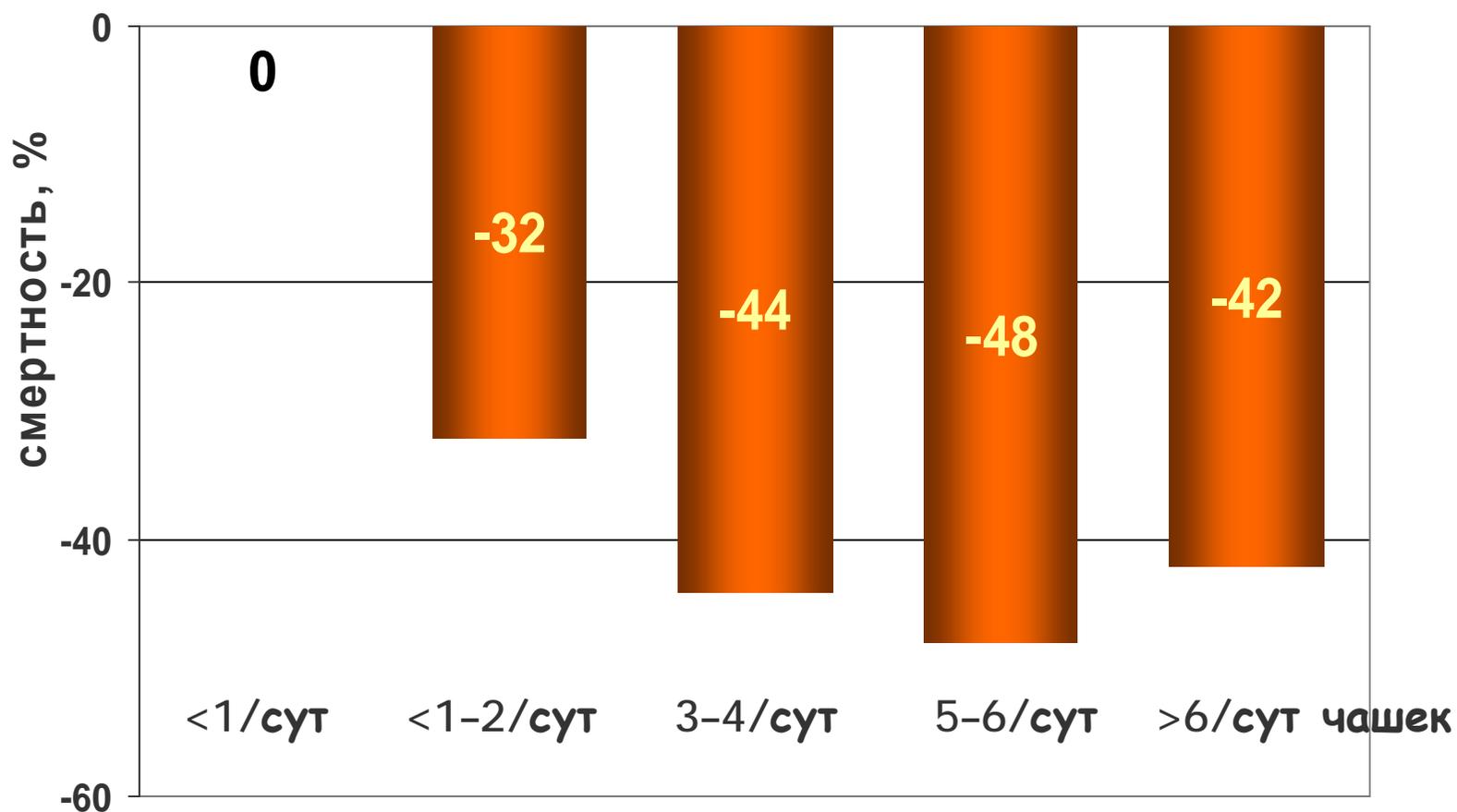
1 банка колы 46 мг



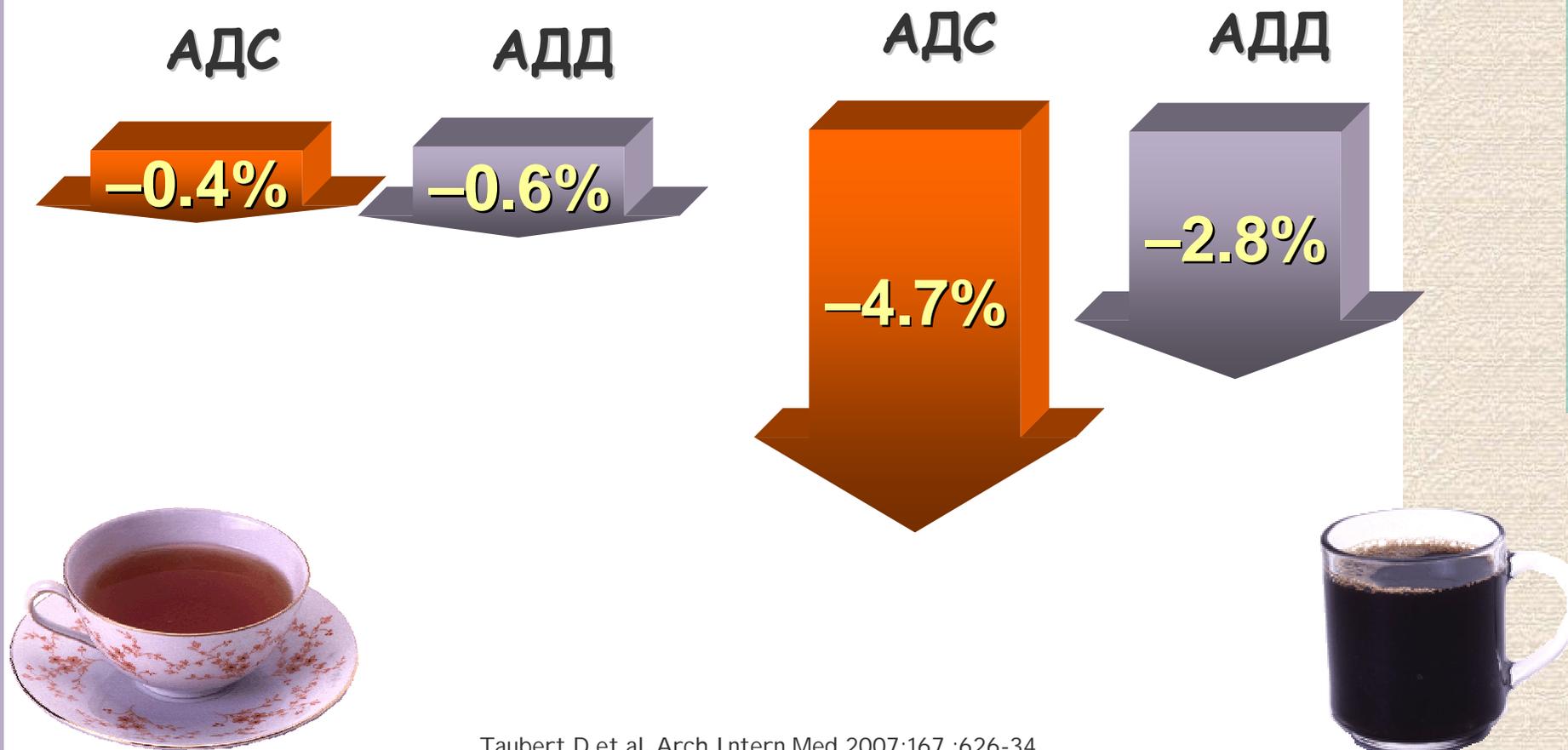
Кофе и смертность



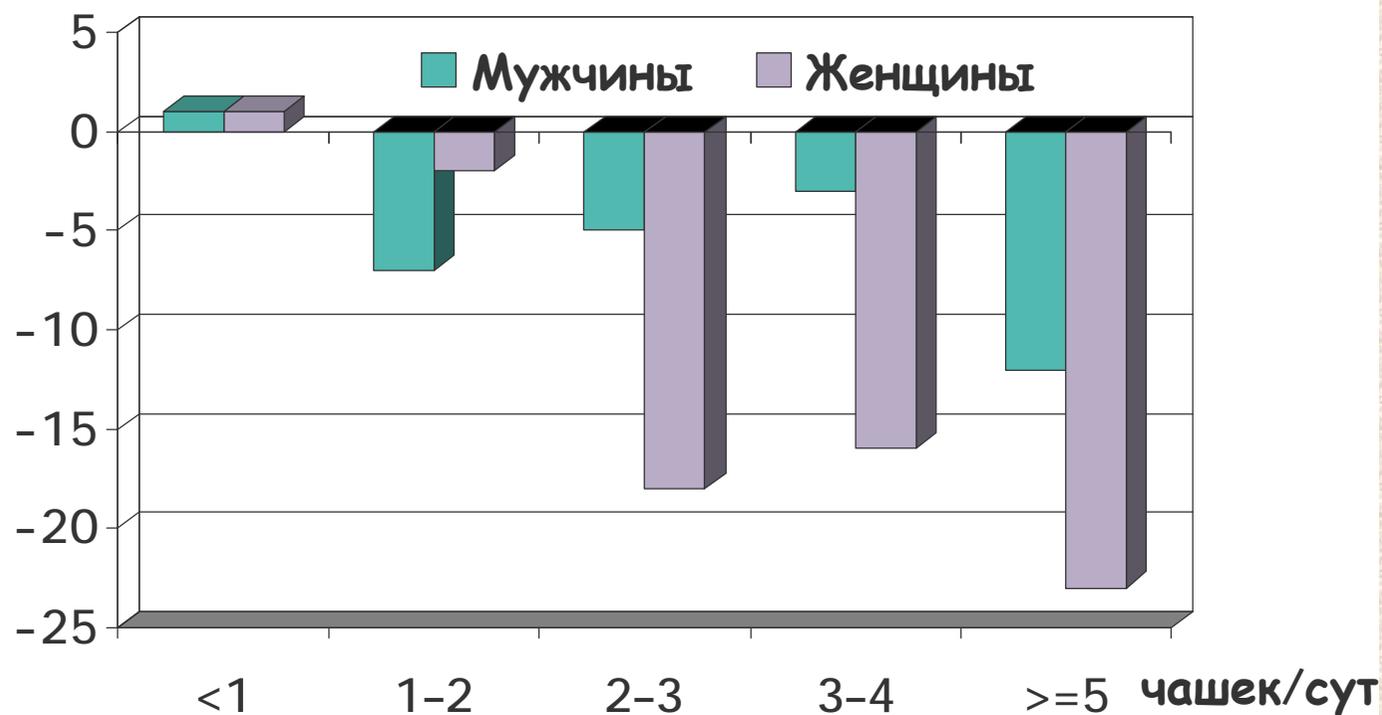
Кофе и смертность после инфаркта миокарда



Чай, кофе и артериальное давление



Зеленый чай и смертность



Ohsaki National Health Insurance Cohort Study, 11-летнее, проспективное исследование 40 530 взрослых 40-79 лет без ИБС, инсульта, рака.

Kuriyama S et al. JAMA 2006;296:1255-65.

Питание



Стресс и пища

- Во время стресса предпочитают сладкую и жирную пищу.



Рестораны

По сравнению с домашней пищей

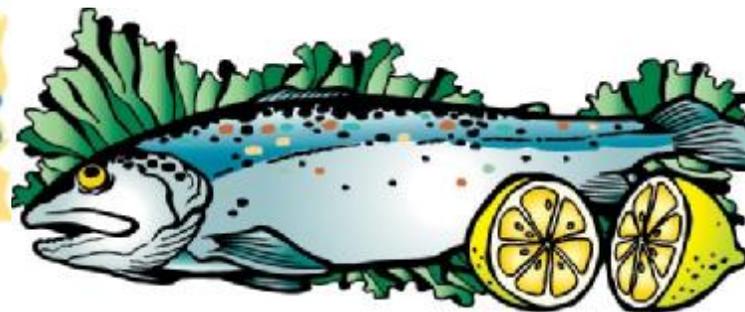
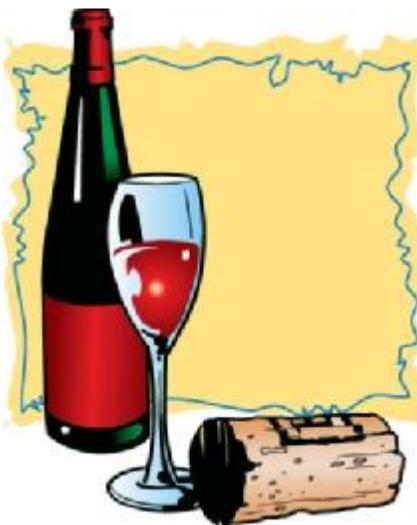
- > калорий
- > жиров, насыщенных
- > соли



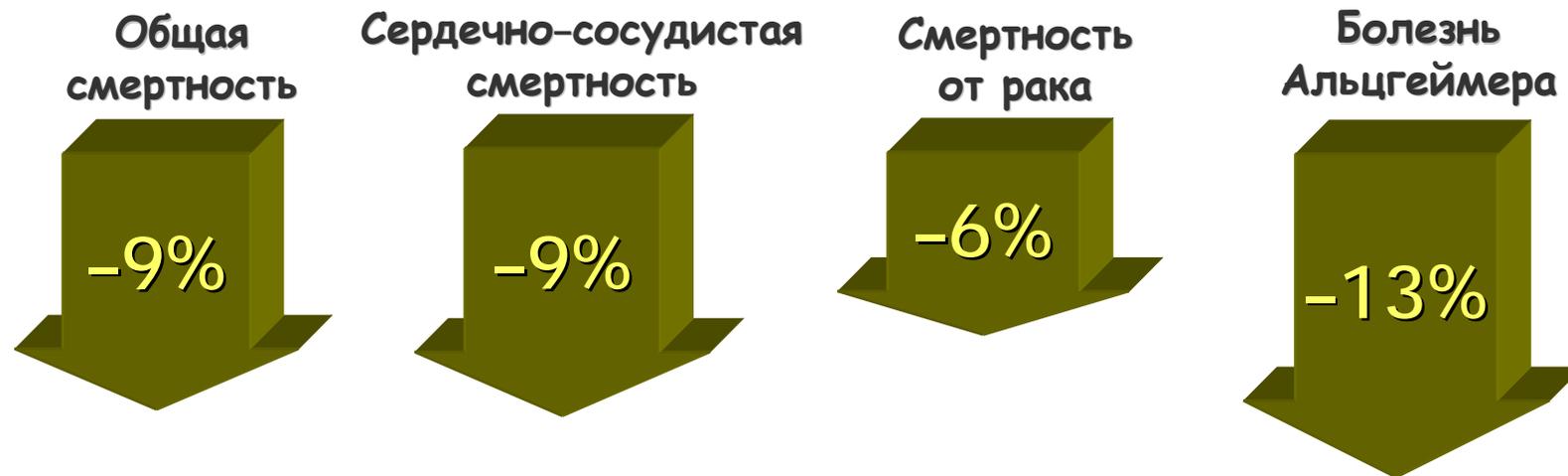


Средиземноморская диета

- Овощи
- Фрукты
- Оливковое масло
- Рыба
- Орехи
- Вино



Средиземноморская диета

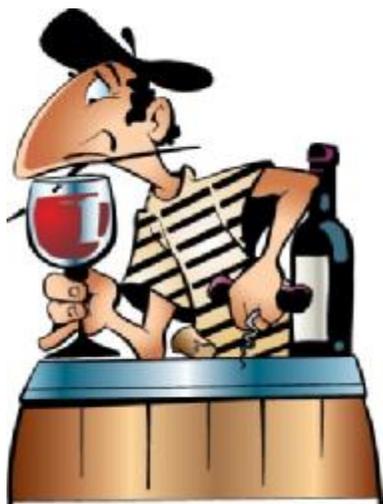


Мета-анализ: 12 исследований, 1 574 299 человек, 3-18 лет

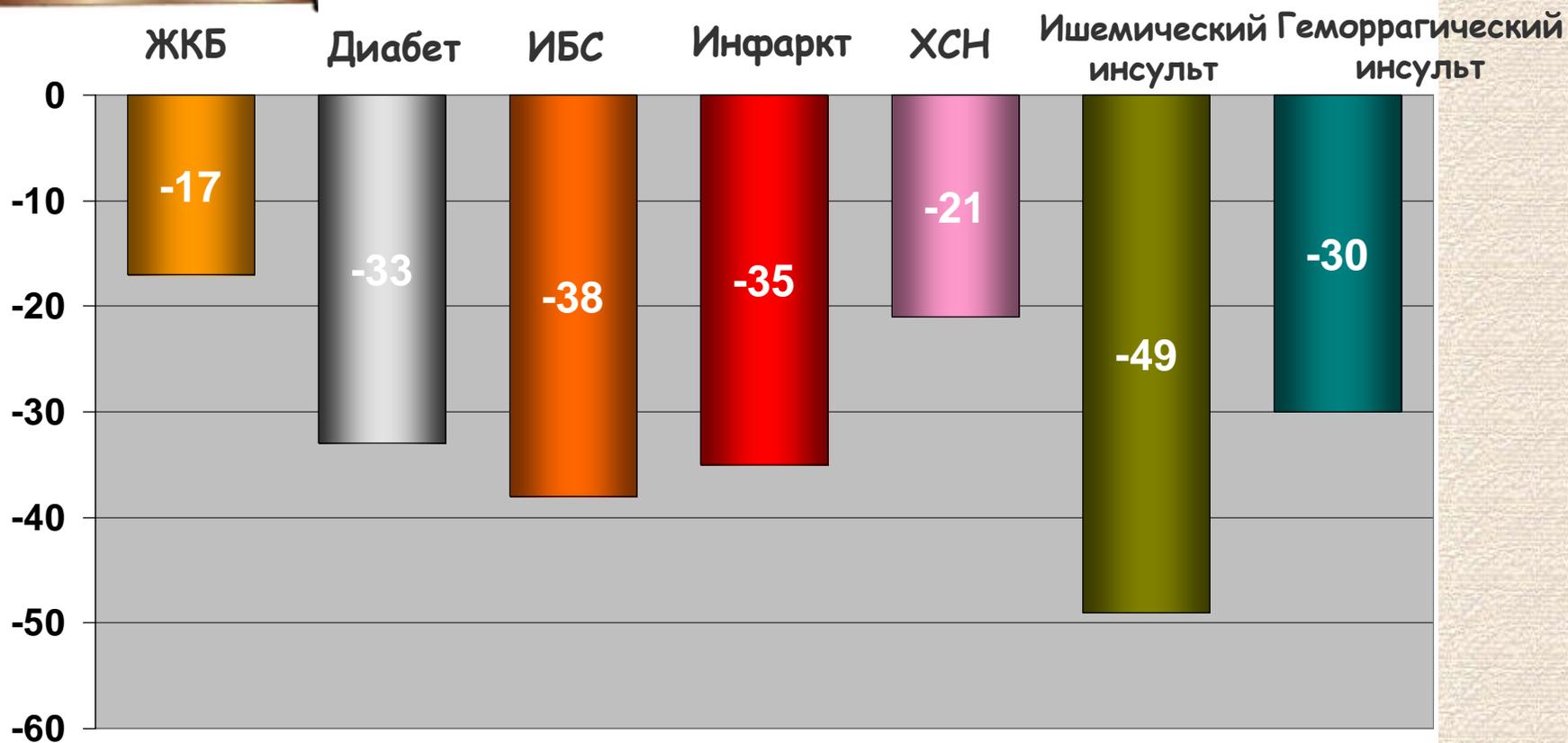


Алкоголь





Польза 1-2 бокалов



40 лет наблюдений

Общая
смертность

-25%

Сердечно-сосудистая
смертность

-30%

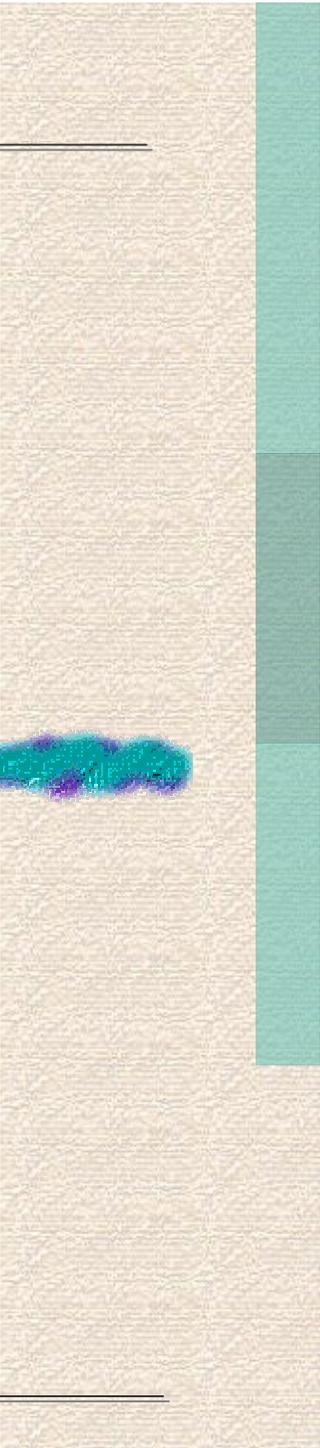
Церебро-васкулярная
смертность

-57%



<20 г/сут

Стрессы...



Стресс и и смертность

наблюдение за 12128
участниками 21-23 года

+160%

от ИБС
у молодых мужчин

+32%

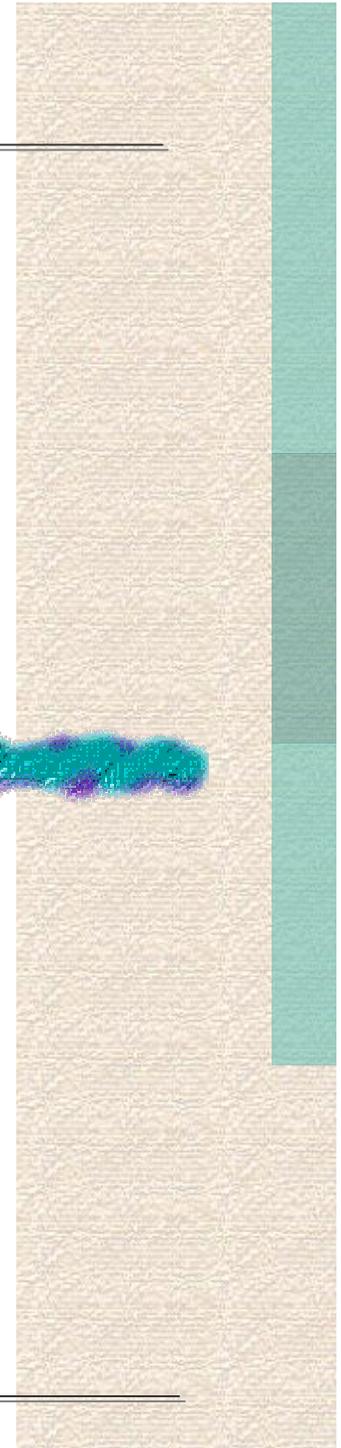
Общая
у мужчин

Напряженная работа и смерть от ИБС



Риск повторных обострений ИБС

Физическая активность



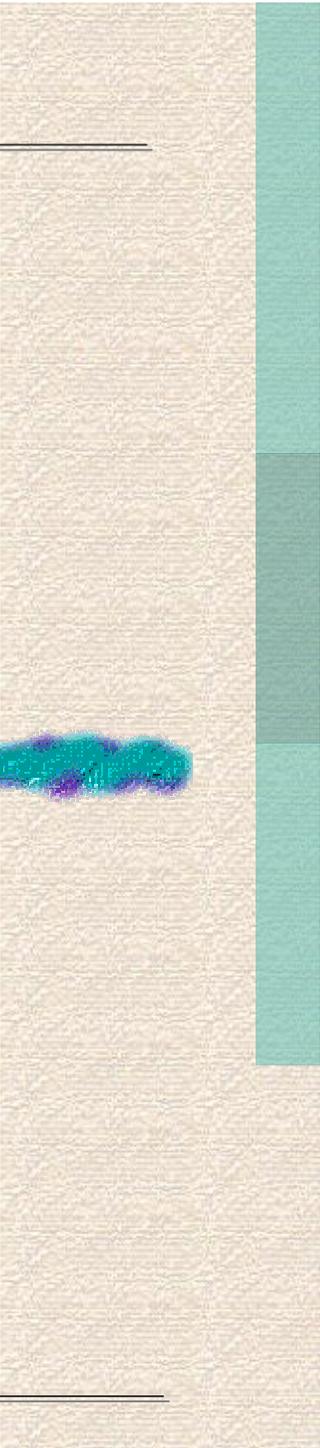
Можно ли умереть в покое?



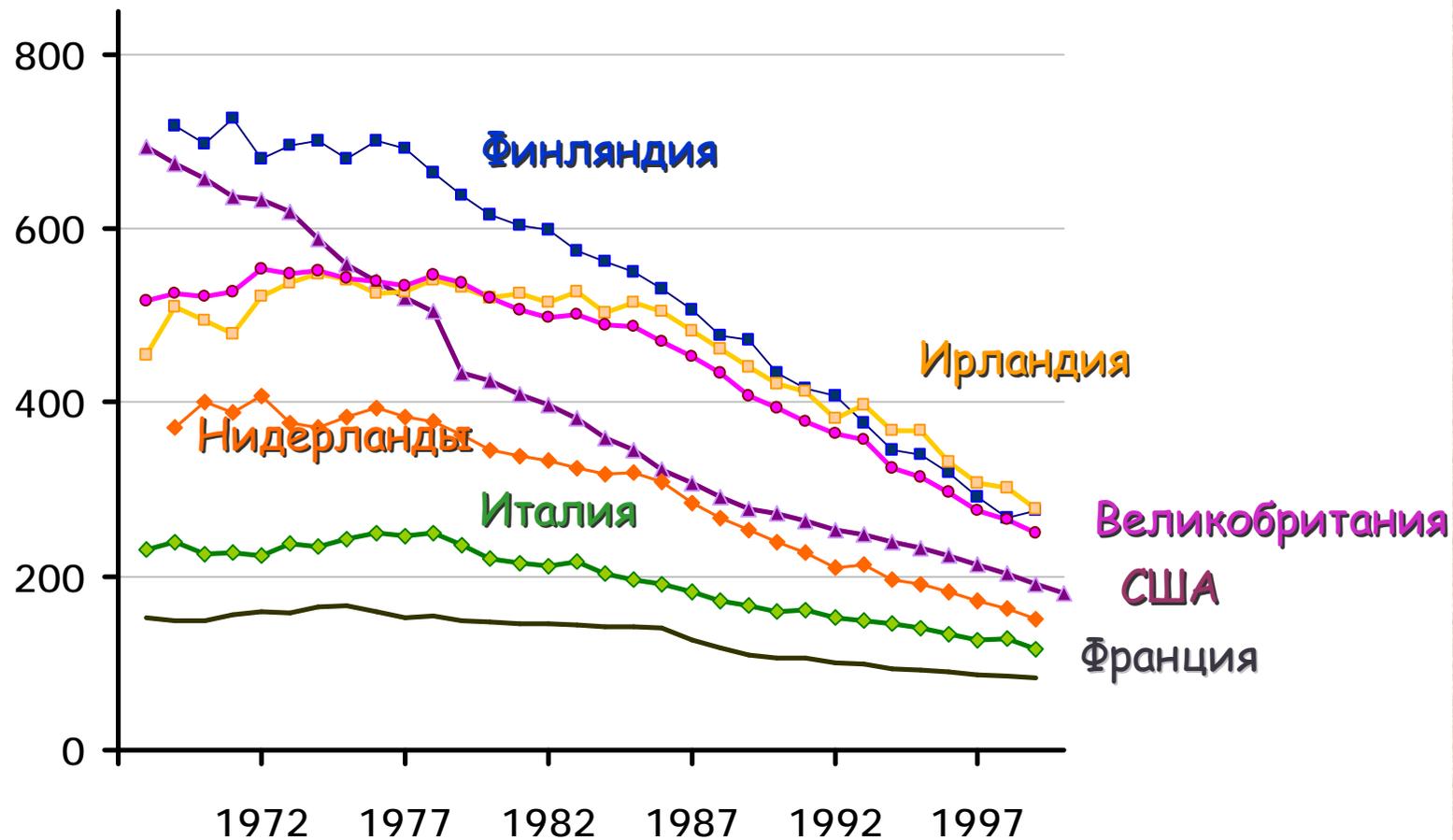
Katzmarzyk, P.T, et al. CMAJ 2000;163(11):1435-40.



Пути снижения смертности

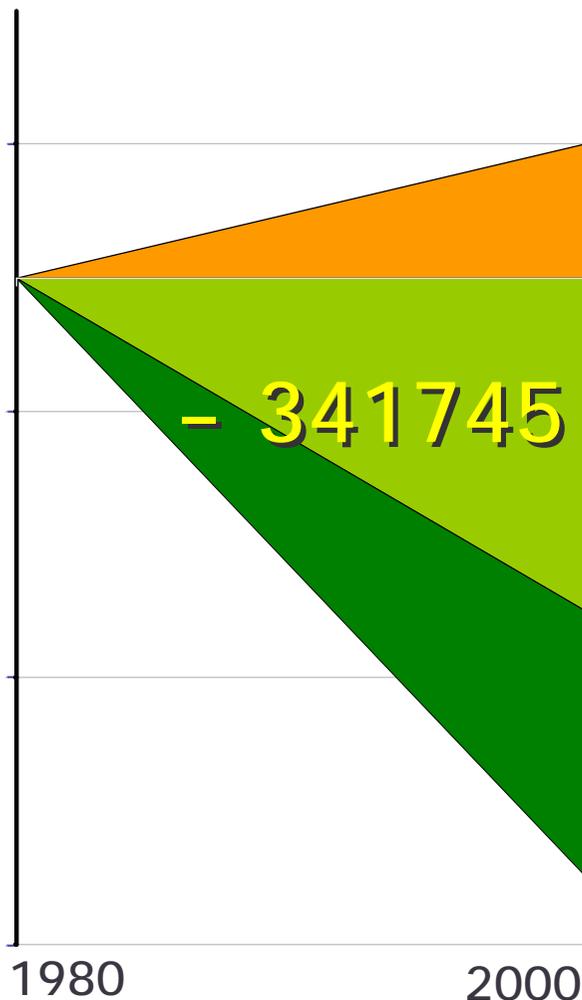


Смертность от ИБС



BHF Heartstats, WHO statistics, Men aged 35 - 74, Standardised

Снижение риска смерти от ИБС в США



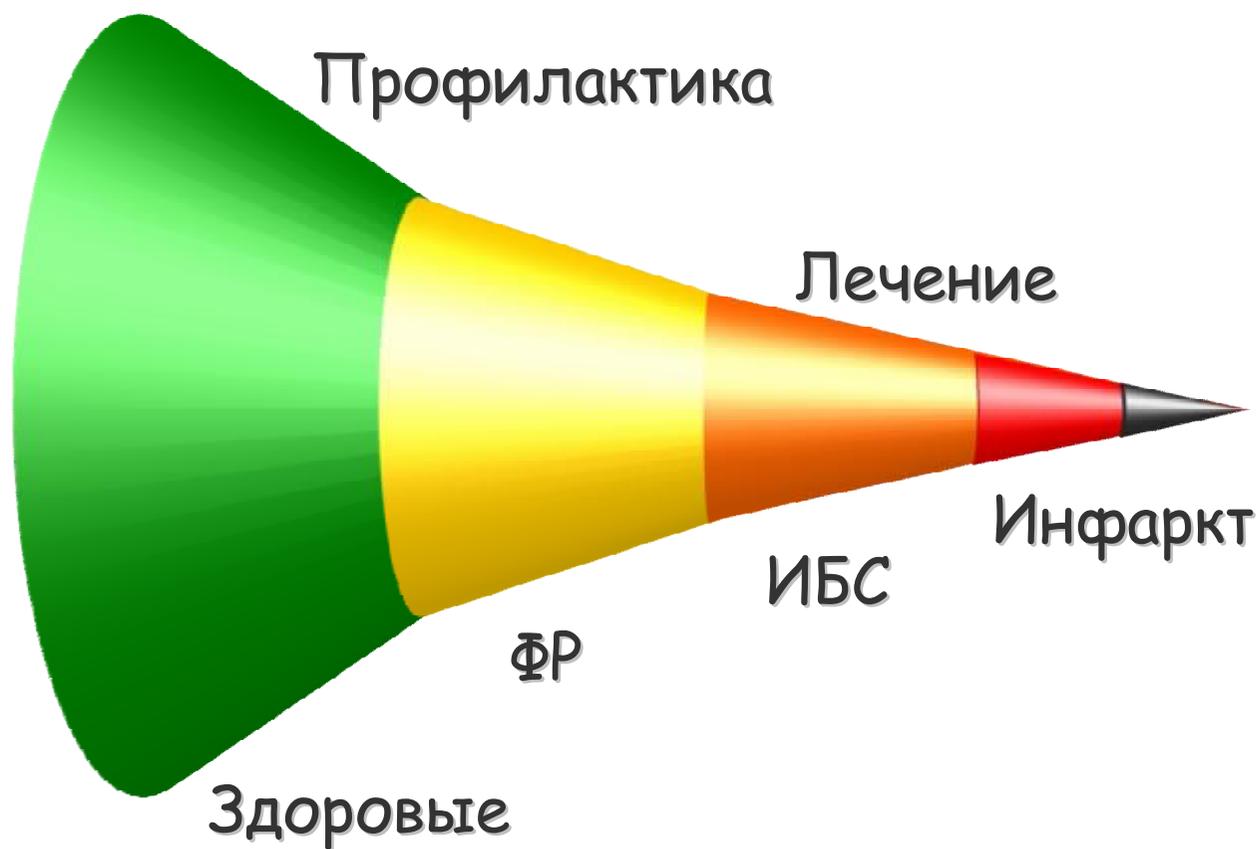
Контроль факторов риска -65%

- АД -20%
- курения -12%
- холестерина -24%
- физической активности -5%
- веса +8%

Лечение -47%

- Инфаркта миокарда -6%
- Вторичная профилактика -8%
- Сердечной недостаточности -5%
- Инвазивное лечение ИБС -5%
- Артериальной гипертензии -7%
- Статины (первичная профилактика) -5%

Динамика заболевания

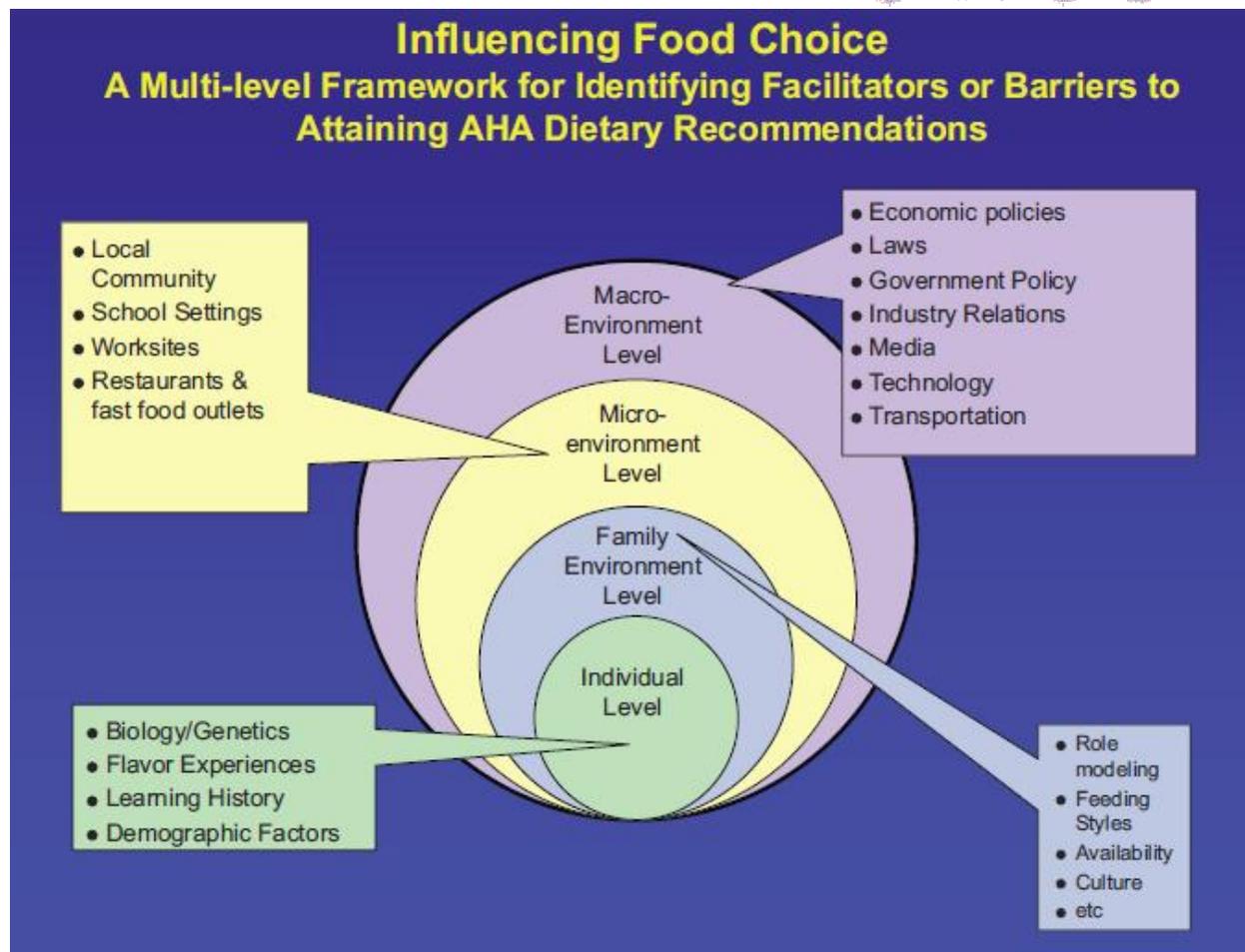


Приверженность здоровому образу жизни



King DE et al, 2009.

Системная профилактика



AHA, 2009.

Рекомендации взрослым и детям

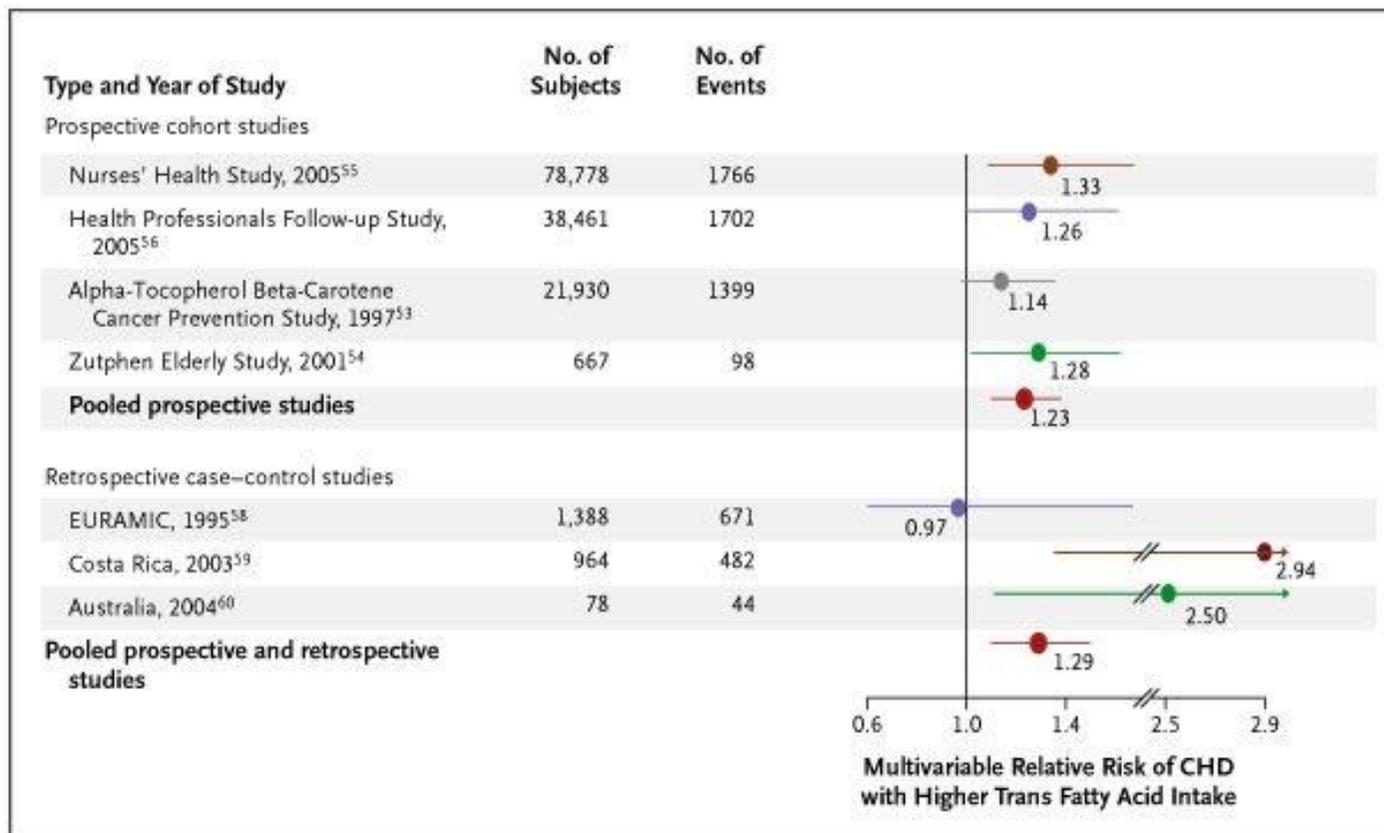
- Употреблять здоровую пищу
- Поддерживать нормальный вес
- Достигать рекомендуемых уровней ХС ЛПНП, ХС ЛПВП и триглицеридов
- Нормализация АД
- Достигать нормального уровня гликемии
- Быть физически активными
- Избегать табачных изделий



Рекомендации взрослым и детям

- **Баланс калорий в пище и физической активности для нормализации веса тела**
- **Диета богатая овощами и фруктами**
- **Выбор пищи из цельной крупы и богатой клетчаткой**
- **Рыба, особенно жирная, не менее 2 раз в неделю**
- **Ограничить насыщенные жиры до 7%, транс-жиров до 1%, холестерина до 300 мг/сут**
- **Продукты без жира, 1% жирности и низкой жирности**
- **Минимизировать гидрогенизированные жиры**
- **Минимизировать напитки и продукты содержащие сахар**
- **Пища без соли или с минимальным количеством**

Риск транс-жиров



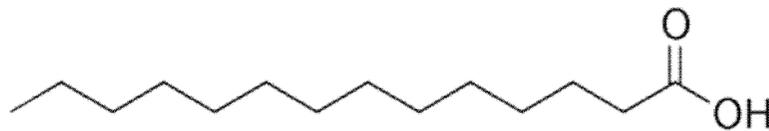
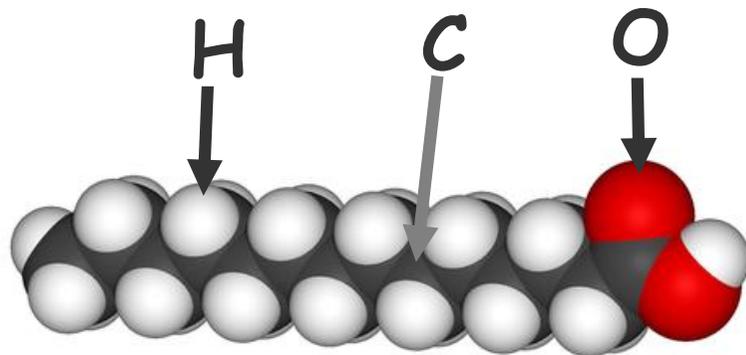


Транс-жиры

- Ненасыщенные жиры содержащие транс-изомеры жирных кислот
- Изготовлены путем нагнетания водорода (гидрогенизация) в растительные масла



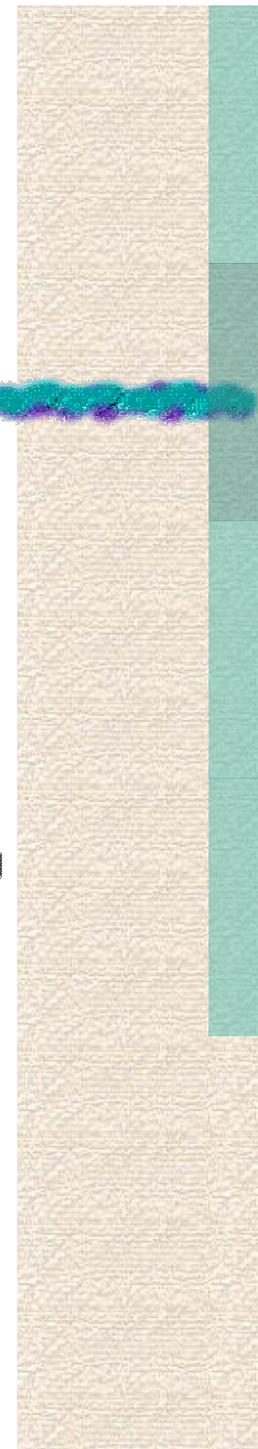
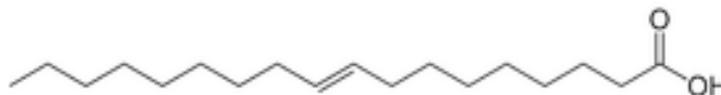
Транс-жиры



Цис-изомер



Транс-изомер





The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

[HOME](#)

[SUBSCRIBE](#)

[CURRENT ISSUE](#)

[PAST ISSUES](#)

[COLLECTIONS](#)

[SEARCH](#)

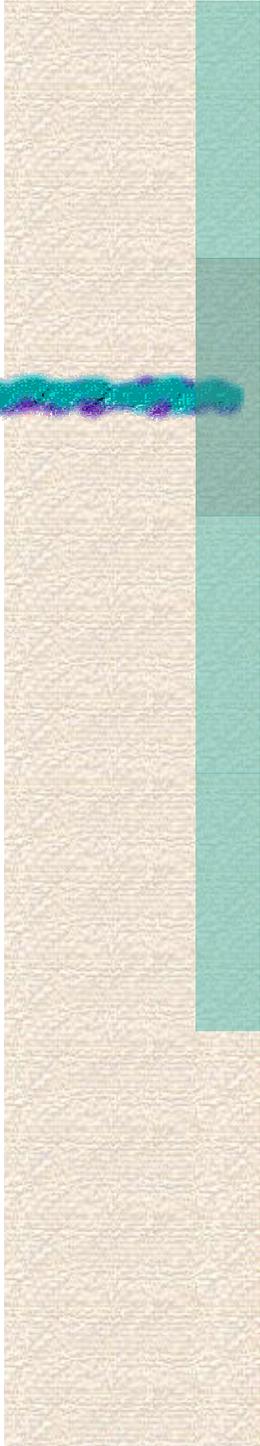
[EJM's E-Mail Table of Contents - FREE](#) | [Sign In as an Individual](#)

HEALTH LAW, ETHICS, AND HUMAN RIGHTS

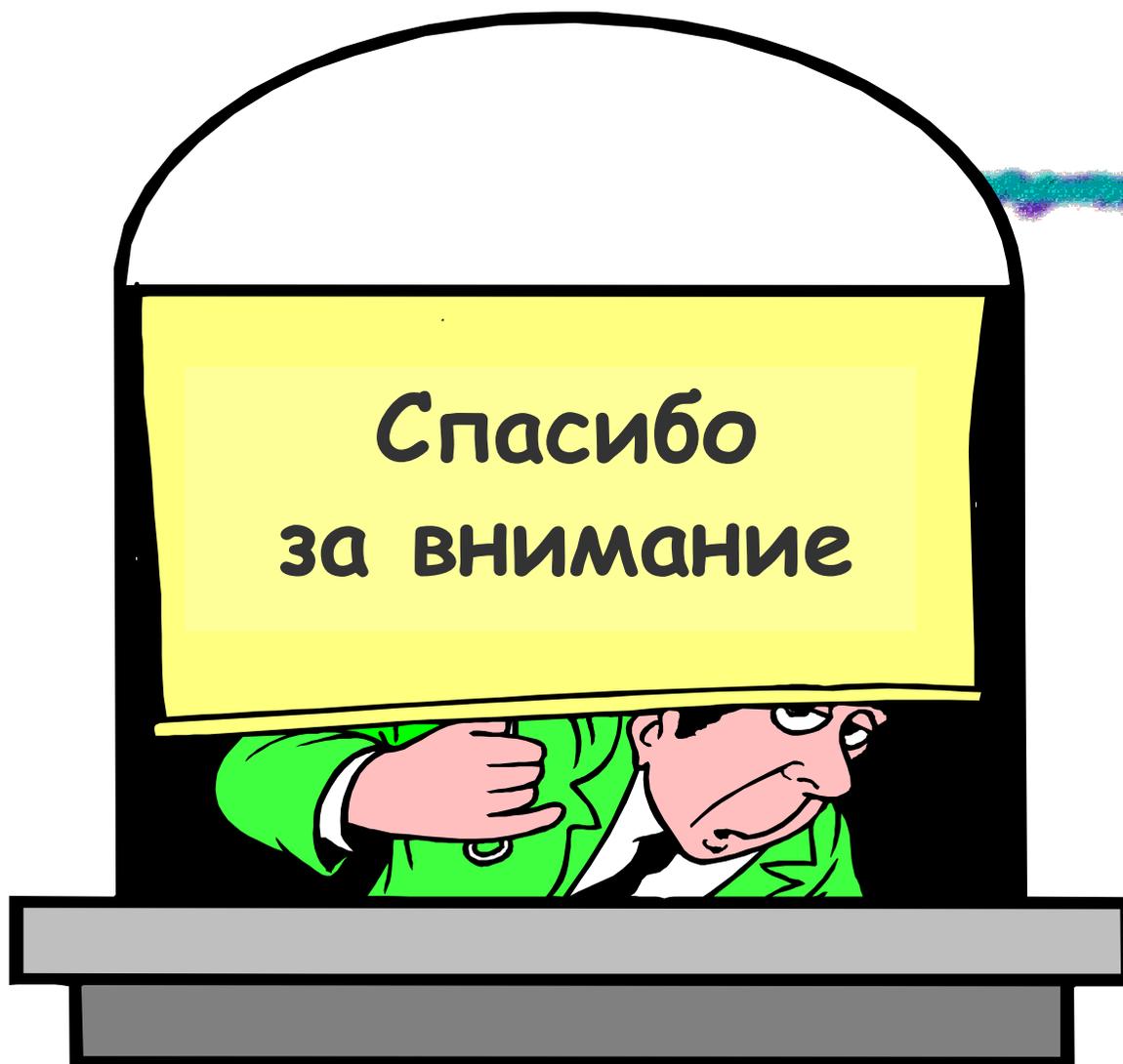
[◀ Previous](#) **Volume 360:2015-2020** **May 7, 2009** **Number 19** [Next ▶](#)

New York City's War on Fat

Michelle M. Mello, J.D., Ph.D.



**Здоровье – слишком
серьёзная вещь, чтобы
доверять его врачам**



Спасибо
за внимание

