Здоровый образ жизни(Материал из Википедии — свободной энциклопедии)

Здоро́выйо́бразжи́зни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска.

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте — привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни.

Ключевые аспекты здорового образа жизни

Всемирная организация здравоохранения указывает, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья, важной частью которого является здоровый образ жизни, является важным делом, и ВОЗ считает развертывание ориентированных на нужды людей служб первичной медико-санитарной помощи, которые, в дополнение к оказанию медицинской помощи, в первую очередь направлены на формирование здорового образа жизни и профилактику неинфекционных заболеваний

Наиболее важными аспектами для здорового образа жизни являются:

- отказ от курения;
- отказ от алкоголя и прочих наркотиков;
- рациональное питание;
- физическая активность, отказ от сидячего образа жизни.

К нездоровому образу жизни и, одновременно, к факторам, повышающим риск неинфекционных заболеваний, относятся: неправильное питание, малоподвижный образ жизни (низкий уровень физической активности), курение, злоупотребление алкоголем, чрезмерное употребление кофеина, нерегулярный режим сна, а также неадаптивное преодоление стрессов.

Отказ от табака

Последствием курения является сокращение продолжительности жизни в среднем на 10 лет. Потребление табака ассоциировано с повышением отношения рисков смерти среди курящих мужчин в России в 1,6 раз в сравнении с некурящими, при этом, с курением связано 23 % смертей среди мужчин.

Среди потерь от табакокурения 48 % смертности приходится на сердечно-сосудистые и метаболические заболевания, 33 % на онкологические заболевания, 18 % на респираторные, и 1 % на другие причины смерти.

Курение табака повышает риск смерти:

- от бронхита и эмфиземы в 12 раз,
- от злокачественных новообразований трахеи, легкого, бронхов в 23 раза среди мужчин и в 13 раз среди женщин,
- от злокачественных новообразований губы, ротовой полости, гортани — в 5—11 раз,
- от рака пищевода — в 7 раз.

Отказ от табака приводит к значительному улучшению здоровья, в том числе:

- через 0,5-3 месяцев улучшается кровообращение и возрастают функциональные показатели дыхательной системы;
- через 1-9 месяцев уменьшается кашель и затруднения дыхания, восстанавливается функция мерцательного эпителия (ресничек) и снижается уязвимость для бронхолёгочных инфекций;
- через 1 год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца сокращается в 2 раза;
- уже через 2 года отказа вероятность инсульта может снизиться до обычного уровня — такого же, как у никогда не куривших;
- через 5 лет вдвое снижаются риски развития рака ротовой полости, горла, пищевода и мочевого пузыря. У бросивших курить женщин — угроза рака шейки матки снижается до уровня никогда не куривших;
- после 10 лет вдвое (по сравнению с продолжающими курить) снижается риск смерти от рака легких, а также падает вероятность рака гортани и поджелудочной железы;
- через 15 лет риск ишемической болезни сердца возвращается к тому же уровню, как у никогда не куривших.

Кроме того, отмечается уменьшение риска диабета, повышение толерантности к нагрузкам, улучшение самочувствия. Оздоровительный эффект при отказе от курения в молодости выше, но в любом возрасте отказ позволяет сохранить годы жизни, которые были бы потеряны при продолжении курения.

Большинство бросивших курить сделали это самостоятельно без врачебной поддержки или лекарственной терапии. Вероятность успеха каждой отдельной попытки бросить курить, в среднем, около 7,3 %.

Лечение никотиновой зависимости, включая лекарственную терапию и различные формы психологической и социальной поддержки, повышает вероятность отказа от табака.

Потребление электронных сигарет нельзя отнести к здоровому образу жизни, поскольку оно повышает риск инфаркта миокарда.

Отказ от употребления алкоголя

По данным Всемирной организации здравоохранения, вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

Употребление алкоголя — причина не только высокой смертности, но и заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий, домашнего и бытового насилия.

В настоящий момент ведутся дискуссии о том, существует ли кардиопротективный эффект малых доз алкоголя. Критики «кардиопротективного эффекта» малых доз алкоголя указывают на то, что он может быть следствием наличия в непьющих подгруппах людей с плохим здоровьем, а также людей, бросивших пить из-за проблем с алкоголем, и некоторые исследования это подтверждают. Потребление алкоголя повышает риски развития рака горла, рта, груди, желудка, толстой кишки, прямой кишки, печени, а также травматизма, цирроза печени, панкреатита, наконец, развития алкогольной зависимости.

Ряд медицинских организаций рекомендует тем, кто не употребляет алкоголь, не начинать его употребление, и предостерегает от того, чтобы трактовать наблюдаемые эффекты более низкой смертности среди «умеренно употребляющих» по сравнению с трезвенниками как следствие благоприятного воздействия умеренных доз алкоголя.

По мере увеличения потребления алкоголя человеком свыше 30 мл в день значительно повышается риск смерти человека, прежде всего от внешних причин и сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения определяет злоупотребление алкоголем как потребление за одно мероприятие более 60 мл чистого этанола (этилового спирта, безводного алкоголя) для мужчин и более 50 мл для женщин по крайней мере раз в месяц. 50-60 мл этанола соответствует 125—150 мл водки, 417—500 мл вина, 1,1-1,3 л пива.

Потребляющие более 100 мл этанола за раз (250 мл водки, 0,83 л вина, 2,2 л пива) находятся в зоне очень высокого риска.

Смертельно опасная доза алкоголя составляет 200—400 мл этанола, выпитого за одно мероприятия (в зависимости от определённых характеристик человека, таких как пол, возраст, и другие).

Особо опасным является употребление алкоголя в форме сверхкрепких суррогатов — одеколонов, чистящих средств, псевдолекарств.

Здоровое питание

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни.

Ожирение

Ожирение является фактором риска развития таких заболеваний как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени, желчного пузыря, пищевода, гормональные нарушения, нарушения опорно-двигательной системы, в том числе остеоартроз, и некоторые онкологические заболевания (в том числе рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки и т. д.).

В молодых и зрелых возрастах избыточный вес и ожирение ассоциированы с повышенной смертностью от всех причин. В старших возрастах (после 70 лет) с повышенной смертностью ассоциированы недостаточный вес и ожирение 2-й и более степени, в то время как нормальный вес и ожирение 1-й степени ассоциированы с наиболее оптимальным уровнем здоровья («парадокс ожирения»).

Диеты

Диеты здорового питания ассоциированы со значительным снижением риска смертности от всех причин (на 22 %), сердечно-сосудистых заболеваний (22 %), рака (15 %) и сахарного диабета 2-го типа (22 %).

Продукты здорового питания

Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние миокарда, а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Мета-анализы когортных исследований показали, что потребление отдельных групп продуктов питания ассоциировано со снижением рисков смертности от всех причин, включая продукты с высоким содержанием пищевых волокон (клетчатки), в том числе овощи, фрукты (прежде всего свежие, а не консервированные), орехи, бобовые, цельнозерновые продукты, а также рыба, оливковое масло, умеренное потребление кисломолочных продуктов.

Исследования, в том числе в России, говорят о том, что потребление кофе, в том числе декофеинизированного, ассоциировано со снижением смертности от всех причин.

Продукты питания, полезные при умеренном потреблении

Клинические и эпидемиологические исследования показывают, что продукты, богатые какао, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление темного шоколада может способствовать чувству насыщения и снижения калорийности питания. В то же время неумеренное потребление шоколадных конфет ассоциировано с увеличением массы тела, без увеличения при этом рисков сердечной недостаточности.

Нездоровое питание

С повышенными рисками смертности от всех причин связано потребление красного мяса, особенно переработанного (колбасы, сосиски, бекон), подслащенных напитков (большинство из которых — популярные газированные напитки).

Таким образом, избыточное потребление групп продуктов ассоциировано с распространённостью хронических неинфекционных заболеваний и смертности от всех причин, что позволяет называть их продуктами нездорового питания или вредными продуктами питания.

Высокое потребление соли и солёных продуктов (фаст-фуд, соленья, полуфабрикаты, чипсы) является одной из причин повышенного кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничение потребления соли для взрослых на уровне <5 г соли в сутки (<2 г натрия в сутки).

Если потребление обычного картофеля нейтрально для здоровья, картофель фри повышает риски заболеваний и преждевременной смерти. Учёные предполагают, что дело в глубокой прожарке, зачастую в многократно использованном масле, что способствует образованию канцерогена акриламида и транс-жиров.

Физическая активность

Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей.

Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех естественных причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 минутам умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 %.

При этом досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) ассоциирована с более низким уровнем смертности от всех причин, а тяжёлая физическая активность на работе не оказывает такого позитивного воздействия либо ассоциирована с более высоким уровнем, что может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую активность на работе. Таким образом, досуговая физическая активность необходима и для людей, занятых физическим трудом.

Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин, при этом физическая активность не компенсирует вреда сидения.

Также целый ряд научных исследований доказывает эффективность использования шагомеров для повышения уровня физической активности, а также доказывает, что их использование способствует улучшению состояния здоровья людей. Они показывают, что после начала использования шагомера уровень физической активности респондентов повышался, а вместе с ним улучшались и их физические показатели.