



ЗОЖ.

Элементы здорового образа жизни.

ХОЛЕСТЕРИН. ПОЛЬЗА И ВРЕД.

ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

- ▶ **ЗОЖ** - это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности в сне), способствующее эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев

Здоровье — это состояние

- ▶ **Здоровье** — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия (ВОЗ)

Физическое благополучие

- ▶ **Физическое благополучие** - способность человека к повседневной физической активности, к полноценному труду, требующему физических усилий при учете индивидуальных характеристик (возраста, пола, трудовых навыков, характера профессиональной деятельности, региональных условий жизни и т.д.).

Психическое благополучие

- ▶ **Психическое благополучие** - способность человека к контролю своего поведения и эмоций, к познавательной деятельности, а также испытываемые им положительные эмоции, которые характеризуются определенной частотой и интенсивностью.

Социальное благополучие

- ▶ **Социальное благополучие** отражает степень удовлетворенности местом и ролью в обществе - работой, отношениями с коллегами, друзьями и знакомыми, уровнем и качеством ЖИЗНИ

Основные элементы ЗОЖ

- двигательная активность
- правильное питание
- отказ от вредных привычек
- умение справляться со стрессом

Дополнительные элементы ЗОЖ

- уважение и доброжелательность к окружающим
- крепкая семья
- постоянство во взаимоотношениях
- стабильная трудовая деятельность, занятость
- общественная активность
- добрые дела

Двигательная активность

это любая мышечная активность, включающая все движения, которые человек выполняет в процессе жизнедеятельности и которые требуют расхода энергии, сверх уровня покоя, в результате:

1. Улучшается состояние мускулатуры, сердечной и дыхательной систем
2. Улучшается состояние костей, **УКРЕПЛЯЕТ ВЕСЬ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ**
3. **СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ, ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТА, ДИАБЕТА, РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ТОЛСТОЙ КИШКИ**
4. **УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ, ЗАМЕДЛЯЕТСЯ СТАРЕНИЕ В ЦЕЛОМ**

Правильное питание

- ▶ - это сбалансированный рацион, обеспечивающий организм всеми необходимыми питательными веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами и водой) для поддержания здоровья, роста и полноценной жизнедеятельности, а также профилактики заболеваний.
- ▶ Это не диета, а здоровый образ жизни, включающий разнообразные продукты, умеренное потребление, правильные способы приготовления пищи и соблюдение режима питания.

Отказ от вредных привычек

- ▶ Вредные привычки, такие как употребление алкоголя, табака и наркотиков, приводят к серьезным последствиям для здоровья, включая развитие хронических болезней (сердечно-сосудистых, онкологических, болезней печени), преждевременное старение, снижение иммунитета и психические нарушения. Эти зависимости также негативно влияют на репродуктивную функцию, координацию движений и умственные способности.
- ▶ Важно помнить, что избавление от вредных привычек требует силы воли и может улучшить качество жизни.

Умение справляться со стрессом

- ▶ Стресс – это естественная психологическая и физическая реакция организма на трудные или угрожающие ситуации, которая помогает мобилизовать ресурсы, но может привести к истощению и проблемам со здоровьем при длительном воздействии.
- ▶ Чтобы справиться со стрессом, полезно заниматься физической активностью, уделять внимание полноценному сну, практиковать техники релаксации (медитацию, глубокое дыхание), а также переключать внимание, общаться с близкими и при необходимости обращаться за помощью к психологу.

Что такое холестерин

- ▶ Это разновидность липидов, присутствующая в структуре клеток людей и животных. 20% его поступает с пищей, а основная масса синтезируется самим организмом. При нормальной концентрации это вещество не вредно, а даже необходимо.

Польза (функции) холестерина

- ▶ укрепляет клеточные мембраны;
- ▶ способствует пищеварению;
- ▶ участвует в образовании половых гормонов;
- ▶ стимулирует выработку витамина D;
- ▶ защищает нервные волокна;
- ▶ снижает проницаемость клеток.

Холестерин перемещается по крови в специальных формах — липопротеинах.

- ▶ **ЛПНП (липопротеиды низкой плотности, LDL)** — люди часто относят их к «плохому холестерину». ЛПНП переносят холестерин из клеток печени к другим клеткам организма. Если переносится слишком много, больше чем клетки могли бы использовать, может быть причинен вред - риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- ▶ **ЛПВП (липопротеиды высокой плотности, HDL)** — люди часто относят их к «хорошему холестерину». По мнению экспертов, ЛПВП предотвращают сердечно-сосудистые заболевания. ЛПВП выполняют противоположные функции ЛПНП — ЛПВП переносят холестерин от клеток обратно в печень. В печени он либо расщепляется или выводится из организма в виде отходов.
- ▶ **Триглицериды** — в комплексе с холестерином, образуют липиды плазмы. Триглицериды попадают в плазму либо с жирами пищи, либо производятся в организме из углеводов. Калории, которые мы потребляем, но не используем сразу, наши ткани превращают в триглицериды и хранят в жировых клетках. Когда ваше тело нуждается в энергии, и нет никакой пищи в качестве источника энергии, триглицериды будут освобождены из жировых клеток и использованы в качестве энергии — этот процесс контролируют гормоны.

Синтез
желчных кислот

Синтез гормонов

Синтез витамина D

Холестерин

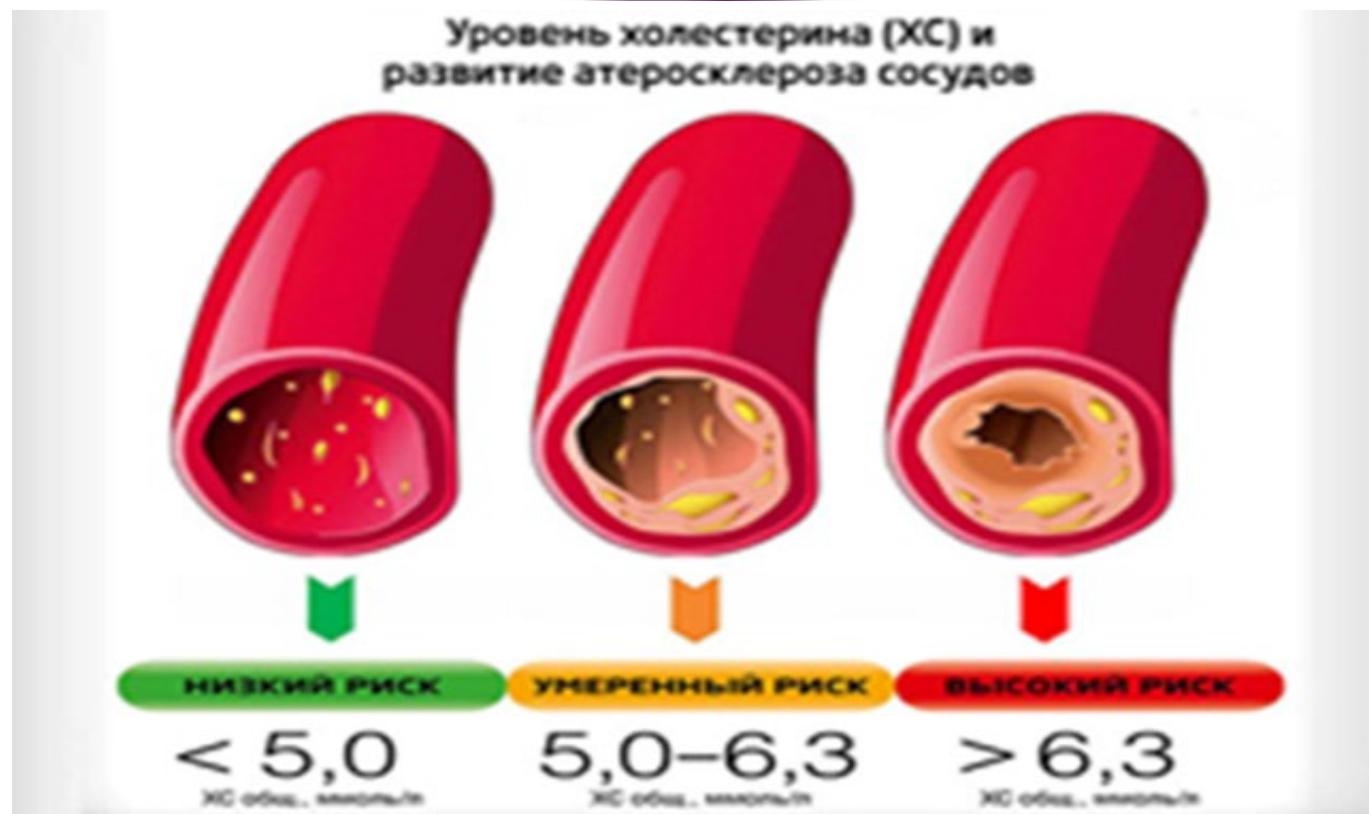
Участие в передаче
нервных импульсов
в мозге

Защита эритроцитов
от действия ядов

Участие в защите
организма от рака

Уровень холестерина

Нормальный уровень общего холестерина в крови ниже 5,17 ммоль/л,
пограничный — от 5,17 до 6,18 ммоль/л,
высокий — более 6,21 ммоль/л.



ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Высокий уровень холестерина — основной фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний: ишемической болезни сердца (ухудшение питания сердечной мышцы с болями в груди) и инсульта (кровоизлияние в мозг).

Избыток холестерина также приводит к образованию бляшек — плотных отложений на стенках артерий, называемых атеросклерозом. Атеросклероз сужает просвет артерий и снижает их гибкость, затрудняя, а иногда и полностью блокируя, приток крови к сердцу, головному мозгу и другим органам.

В зависимости от места и выраженности атеросклероза, у человека могут возникать различные проблемы: стенокардия (резкие периодические боли в груди), общая слабость, ухудшение внимания, забывчивость, снижение потенции, ухудшение работы почек, печени.

В определенный момент узкий просвет сосуда может закупориться кровеносным сгустком — тромбом. Например, в сосудах сердца тромб вызывает инфаркт.

Уровень холестерина в крови надо контролировать, поскольку от этого во многом зависит здоровье и жизнь. Показатель общего холестерина крови — не единственное, на что следует обращать внимание.

ЛИПИДОГРАММА



- ▶ Липидограмма (или липидный профиль) — это комплексный биохимический анализ крови, который позволяет определить содержание различных фракций жиров (липидов), включая **общий холестерин, триглицериды**, а также «хороший» (**ЛПВП**) и «плохой» (**ЛПНП**) холестерин. Этот анализ важен для оценки липидного обмена, выявления нарушений, оценки риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз, инфаркт и инсульт, и для контроля эффективности назначенного лечения.
- ▶ Показатель общего холестерина сам по себе имеет меньшее значение, чем соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина, а также уровень триглицеридов.

Нормы параметров липидограммы

- ▶ Общий холестерин:
- ▶ В среднем, для здорового человека – до 5,2 ммоль/л.
- ▶ Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) («плохой» холестерин):
- ▶ Не должны превышать 3,0 ммоль/л, так как его избыток способствует образованию бляшек в сосудах.
- ▶ Липопротеины высокой плотности (ЛПВП)
- ▶ («хороший» холестерин):
 - ▶ Для мужчин: более 1,0 ммоль/л.
 - ▶ Для женщин: более 1,2 ммоль/л.
 - ▶ Его главная функция – очистка сосудов от избытка плохого холестерина.
- ▶ Триглицериды (ТГ):
- ▶ В среднем, норма — 0,9–1,76 ммоль/л.

Когда нужно сдавать липидограмму?

- ▶ Возраст старше 45 лет, если вы мужчина и старше 50 лет, если вы женщина
- ▶ Высокий уровень холестерина предварительного анализа.
- ▶ Курение
- ▶ Ожирение
- ▶ Недостаточная физическая активность
- ▶ Высокое АД
- ▶ Наличие сахарного диабета или преддиабета
- ▶ Наличие родственника первой степени, например родителя или брата или сестры, у которого в раннем возрасте диагностировали заболевание сердца (до 55 лет у мужчин и до 65 лет у женщин).

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

► «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который бы знал лучше полезное для его здоровья, чем он сам» *Сократ*