

Как сохранить свое сердце здоровым



Максимова Жанна Владимировна

Врач-кардиолог, к.м.н.

Доцент кафедры поликлинической терапии Уральского государственного
медицинского университета

Врач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики

Генетика или образ жизни



Факторы, определяющие здоровье человека



Нездоровое поведение – факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

- Курение
- Низкая физическая активность
- Нездоровое питание
- Рискованное употребление алкоголя
- Вспыльчивость, раздражительность, гневливость, повышенная эмоциональность, уныние



- Артериальная гипертензия, повышенный уровень холестерина, избыточный вес, сахарный диабет, подагра

Профилактика одна?

- Первичная – предотвращение заболеваний
- Вторичная – ранняя диагностика заболеваний (диспансеризация)
- Третичная – профилактика осложнений
- Четвертичная – предотвращение ненужного лечения



Роль профилактики в сохранении здоровья

По меньшей мере 80% случаев преждевременных инфарктов, инсультов, диабета 2 типа и 40% случаев рака можно предотвратить **здоровой диетой, регулярной физической активностью и отказом от табака**



NB Приблизительно половина случаев смерти предотвратимы (имеют известные поведенческие причины)

10 условий здорового долголетия

1. Отказ от курения
2. 7-8 часов сна
3. АД < 130/85 мм рт. ст.
4. Индекс массы тела 20-25 кг/м²
5. Холестерин < 5 ммоль/л
6. Отказ от алкоголя или эпизодическое употребление малых доз
7. Окружность талии < 80 см у женщин и < 94 см у мужчин
8. Средиземноморская диета (пирамида здорового питания)
9. 150 минут физической активности умеренной интенсивности или 75 мин высокой интенсивности в неделю
10. Навыки релаксации, контроль эмоций



Мифы о курении



- При длительном стаже отказ от курения не целесообразен и даже вреден?
- Курение – это вредная привычка?
- Лёгкие сигареты менее вредны?
- Электронные сигареты – более здоровая альтернатива традиционным сигаретам?

Курение = преждевременное старение



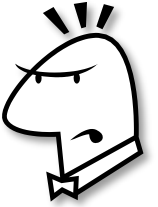
Ежедневный курильщик теряет около 15 лет здоровой жизни за счет раннего развития сердечно-сосудистых, легочных и злокачественных заболеваний

Признаки сильной никотиновой зависимости

- Утреннее накуривание (выкуривание первой сигареты/стика утром натощак или в первые 30 минут после просыпания)
- Проявления синдрома отмены при прошлых попытках бросить курить
- Потребность в высокой дозе никотина (выкуривание 10 сигарет/стиков в день и более)



Синдром отмены никотина



Симптом	Длительность	Частота
Желание закурить	Более 2 недель	70%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%
Беспокойство	Менее 4 недель	60%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Проблемы с концентрацией	Менее 2 недель	60%
Раздражительность / агрессия	Менее 4 недель	50%
Ночные пробуждения	Менее 1 недели	25%
Головокружение	Менее 48 часов	10%

В среднем синдром отмены продолжается около 1 месяца

Медикаментозное лечение никотиновой зависимости



- Никотин-заместительная терапия
- Цитизин

Мифы об алкоголе



- Небольшие дозы алкоголя полезны для здоровья, в частности, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний?
- Красное вино предпочтительнее вследствие высокого содержания ресвератрола и других антиоксидантов?

Употребление алкоголя

- Измеряется стандартными дозами
- **Стандартная доза** - это порция алкогольных напитков, содержащая около 10 г или 13 мл чистого спирта



Число стандартных порций = объем (мл) x крепость (%) x 8 / 10 000

Злоупотребление алкоголем



- **Опасное (рискованное)** - регулярное употребление алкоголя в любых количествах или эпизодическое (хотя бы 1 раз в месяц) употребление **высоких доз (≥ 5 муж. и ≥ 4 жен.)**, даже при отсутствии признаков неблагоприятного влияния алкоголя на организм.
- **Вредное (пагубное)** употребление подразумевает наличие связанных с алкоголем стойких физических или психологических расстройств без признаков зависимости.

Для сохранения здоровья желателен либо полный отказ от алкоголя, либо эпизодический прием не более 1-2 стандартных доз.

Мифы о чае, кофе, воде

- Кофе – снижает риск болезни Альцгеймера, ССЗ, депрессии?
- Зеленый чай полезнее черного за счёт более высокого содержания антиоксидантов катехинов?
- Необходимо выпивать не менее 1,5 литров воды в день?



Мифы о здоровом питании

- Мясо?
- Соль?
- Сахар?



Диеты, полезные для сердца



- **Диета DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)** – основе суточного рациона фрукты (4-5 порций), овощи (4-5 порций), нежирные/обезжиренные молочные продукты (2-3 порции), цельнозерновые (6-8 порций), рыба/птица/постное мясо (не более 2 порций), бобовые и орехи (4-5 порций в неделю), ограничение потребления натрия, сладостей (в напитках и продуктах питания, до 5 порций в неделю), красного мяса
- **Средиземноморская диета** – характеризуется высокой долей овощей и фруктов, злаков, бобовых, орехов и семян, умеренной долей молока и молочных продуктов с преобладанием сыров, ограниченным количеством мяса, минимальным количеством или полным отсутствием красного мяса, минимумом продуктов глубокой переработки, малым количеством сладостей. Основной источник жира – оливковое масло прямого отжима

Кардиопротективные эффекты диет



- Снижение уровня «плохого» холестерина → предотвращение образования бляшек
- Высокое содержание калия (бананы, апельсины, картофель, помидоры, бобовые), магния (листовые зеленые овощи, орехи, семена, цельнозерновые) и кальция (молочные) способствует нормализации артериального давления
- «противовоспалительные» продукты – жирная рыба, богатая омега-3 жирными кислотами орехи, семена, цельнозерновые, фрукты и овощи
- продукты, богатые витаминами С, Е, бета-каротином и полифенолами – ягоды, цитрусовые, орехи, семена, темный шоколад, зеленые листовые овощи

Продукты, богатые калием



- 1014 г/100 г



- 500 г/100 г



- 909 г/100 г



- 370 г/100 г



- 530 г/100 г

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

(Гарвардской школы, 1992 г)



АЛКОГОЛЬ УМЕРЕННО
(не для всех)



В НЕБОЛЬШИХ ПОРЦИЯХ:

КРАСНОЕ МЯСО И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,
БЕЛЫЙ ХЛЕБ, РИС И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ,
СЛАДКИЕ НАПИТКИ И СЛАДОСТИ,
СОЛЬ



МУЛЬТИВИТАМИНЫ
плюс витамин D



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (1-2 порции)
или ВИТАМИН D/КАЛЬЦИЙ



РЫБА, ПТИЦА и ЯЙЦО



ОРЕХИ, СЕМЕНА, БОБЫ



ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ



ЖИРЫ/МАСЛО



ОВОЩИ и ФРУКТЫ

ЗДОРОВЫЕ ЖИРЫ/ МАСЛА:

ОЛИВКОВОЕ,
ПОДСОЛНЕЧНОЕ,
КУКУРУЗНОЕ и ДРУГИЕ

ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ:

КОРИЧНЕВЫЙ РИС,
МАКАРОНЫ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ
ПШЕНИЦЫ, ОВЕС и ДР.



ЕЖДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВЕСА



Эльга Сологуб
tatioki.ru



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.

(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



БУДЬТЕ АКТИВНЫ!



Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.

Критерии оценки здорового питания

Критерий	Оценка	
≥2 порций оливкового масла в день	1 - если отвечает критерию	
≥7 порций зеленых листовых овощей в неделю	0 - если не отвечает критерию	
≥2 порций других овощей в день	Оценка по опроснику	Баллы
≥2 порций ягод в неделю	15 – 16	100
≥1 порции фруктов в день	12 – 14	80
≤3 порций красного мяса, гамбургера, бекона или колбасы в неделю	8 – 11	50
≥1 порции рыбы/морепродуктов в неделю	4 – 7	25
≤5 порций курицы в неделю	0 – 3	0
<4 порций сыра в неделю		
≤5 порций масла или сливок в неделю		
≥3 порций фасоли в неделю		
≥3 порций цельнозерновых в день		
≤4 порций сладостей, конфет, выпечки, печенья или тортов в неделю		
≥4 порций орехов в неделю		
<1 приема пищи в ресторане быстрого питания в неделю		
>0 или ≤2 порций алкоголя в день для мужчин и >0 или ≤1 порции алкоголя в день для женщин		

Мифы о физической активности

- Чтобы приносить пользу физическая активность должна быть интенсивной?



Рекомендации по физической активности

Не менее 150 минут **аэробных упражнений** средней интенсивности (быстрая ходьба, езда на велосипеде в умеренном темпе, плавание, танцы) или 75 минут аэробных упражнений высокой интенсивности (бег, езда на велосипеде на высокой скорости, аэробные танцы, футбол, баскетбол) в неделю. Сериями по 10 минут или более в течение недели. Для получения дополнительной пользы для здоровья взрослые могут увеличить продолжительность аэробных упражнений до 300 минут умеренной интенсивности или 150 минут высокой интенсивности в неделю.



Силовые упражнения, по крайней мере, два дня в неделю. Различные упражнения с использованием собственного веса, эспандеров, гантелей; 8-12 повторений.

Упражнения на гибкость и равновесие. Не реже двух-трех дней в неделю.

Упражнения на растяжку, йога или пилатес. Для пожилых людей, подверженных риску падений, упражнения на равновесие должны быть повседневными.

Например, стояние на одной ноге, ходьба с пятки на носок или тай-чи.

Сократить сидячий образ жизни и свести к минимуму время, проведенное сидя, вставать или ходить по несколько минут каждый час.

Кардиопротективные эффекты физической активности



- снижение артериального давления, укрепление сердечной мышцы, снижение частоты сердечных сокращений в покое, повышение эффективности работы сердца, улучшение усвоения кислорода
- снижение уровня «плохого» холестерина → предотвращение развития атеросклероза
- поддержание стабильного уровня сахара в крови
- противовоспалительное действие
- благотворное влияние на функцию сосудов
- способствует высвобождению оксида азота → расширение кровеносных сосудов, улучшение кровотока, снижение риска образования тромбов и бляшек
- снижение уровня стресса, повышение психоэмоциональной устойчивости
- снижение риска ССЗ, ИБС инсульта, диабета 2 типа, общей смертности

Критерии оценки физической активности

- Сколько минут уделяется умеренной или более интенсивной физической активности в неделю

Минут	Баллы
≥150	100
120 - 149	90
90 - 119	80
60 - 89	60
30 - 59	40
1 - 29	20
0	0

Сон



Взрослым следует стремиться к **7-9 часам сна в сутки**. Исследования показывают, что меньшее или большее количество часов сна связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Плохой сон повышает риски:

- сердечно-сосудистых заболеваний
- нарушения когнитивных функций и деменции
- депрессии
- высокого артериального давления, уровня сахара и холестерина в крови
- ожирения

Польза сна:

- заживление и восстановление клеток, тканей и кровеносных сосудов
- укрепление иммунной системы
- улучшение настроения, повышение энергии
- улучшение когнитивных функций (сосредоточенность, обучение, память, принятие решений)
- снижение риска хронических заболеваний

Оценка продолжительности сна



Средняя продолжительность ночного сна	Баллы
7 - <9	100
9 - <10	90
6 - <7	70
5 - <6 или ≥ 10	40
4 - <5	20
<4	0

Мифы о снижении веса

- Набор веса – естественный возрастной процесс, ведущую роль играет наследственность?
- Чтобы снизить вес необходимо считать калории?



Как узнать, есть ли избыточный вес

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Например, вес – 60 кг,

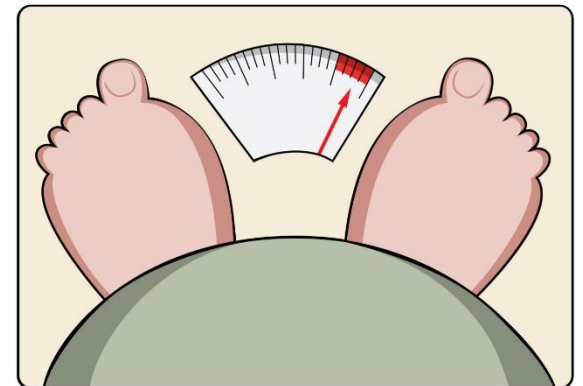
рост – 1 м 60 см

$$\text{ИМТ} = 60 / 1,6^2 = 23,4 \text{ кг/м}^2$$



Оценка индекса массы тела

- Норма – **18,5–24,9 кг/м²**
- 25–29,9 кг/м² – избыточная масса тела
- ≥ 30 кг/м² – ожирение:
 - 30–34,9 – 1 степень
 - 35–39,9 – 2 степень
 - 40 и выше – 3 степень



Как не набрать вес

**Количество
калорий в пище**

=

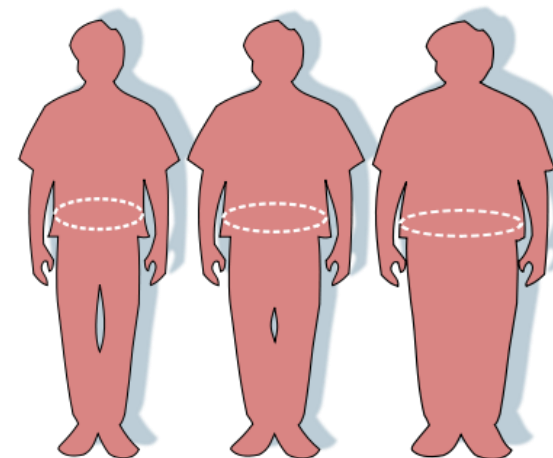
**Энергетические
затраты**



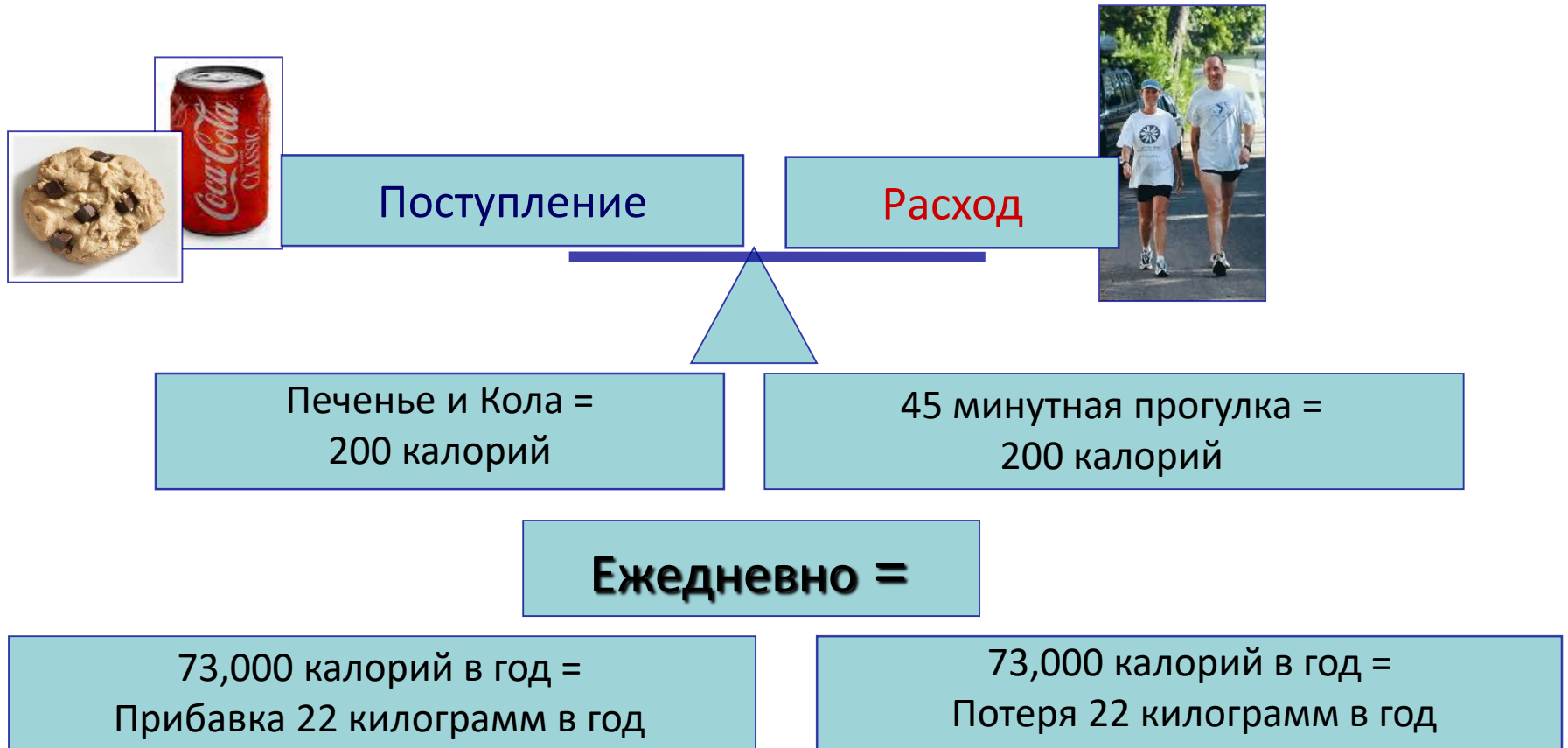
Измерение окружности талии

Окружность талии	Мужчины	Женщины
Нормальная	Менее 94 см	Менее 80 см
Большая	94 – 102 см	80 – 88 см
Очень большая	Более 102 см	Более 88 см

Абдоминальное ожирение (окружность талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин) является значимым маркером высокого риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа.



Наглядно об энергетическом балансе



Идеи для создания энергодефицита

Дефицит в 500 ккал можно обеспечить следующим образом:

- Снижаем на 250 ккал ежедневный рацион (возможные варианты):
 - Отказываемся от майонеза в бутербродах
 - Отказываемся от десертов
 - Пьем вместо сладких напитков воду
 - Уменьшаем размер порций
- Сжигаем 250 ккал, повышая физическую активность (возможные варианты):
 - Прогулка умеренной интенсивности продолжительностью 60 минут
 - Заплыв на 25 метров
 - Езда на велосипеде 30 минут

Принципы лечения депрессии и тревоги

- Общеоздоровительные рекомендации (отказ от курения и алкоголя, увеличение физической активности, здоровая диета, гигиена сна). Массаж, релаксационные упражнения.
- Безрецептурные средства с **антидепрессивным эффектом**: экстракт Зверобоя 500-1000 мг/сут., экстракт Шафрана 30-60 мг/сут. Пробиотики (*Lactobacillus helveticus* и *Bifidobacterium longum*)
- Безрецептурные средства с **успокаивающим/снотворным/противотревожным эффектом**: экстракт корней Валерианы 250 -600 мг/сут. Магний (цитрат/глицинат/оротат) 200 - 400 мг/сут., Литий (оротат) 5 мг

Продукты, которые повышают настроение

Продукты, богатые серотонином



Продукты, богатые триптофаном



Вспышки гнева и риск сердечно-сосудистых заболеваний



- После вспышки гнева повышается риск
инфаркта – в 5 раз
инсульта – в 4 раза
кровоизлияния в мозг – в 6 раз
аритмии – в 3 раза

Благоприятные факторы кардиоваскулярного здоровья

- Оптимизм, цель/смысл в жизни, профессиональная/социальная востребованность, жизнерадостность, благоприятная окружающая среда, экономическая стабильность, более высокие доход, уровень образования, профессиональный или субъективный социальный статус, меньшая социальная изоляция, социальная поддержка, достаточные ресурсы здравоохранения



Стресс и сердечно-сосудистое здоровье

- Хронический стресс – активация гормонов стресса → хроническое воспаление в организме, повышение свертываемости крови + нездоровые привычки, нарушение сна, депрессия, тревожность, социальная изоляция
- Эффективные методы управления стрессом – регулярная физическая активность, методы релаксации (медитация, брюшное дыхание), социальная поддержка





Важно научиться справляться со стрессом

- Находить время, чтобы расслабиться, даже если это будут всего 10 минут
- Начинать и заканчивать день чем-либо приятным
- Дышать животом, когда волнуетесь



Эффективный метод релаксации при стрессовой ситуации – брюшное дыхание



Мифы об артериальной гипертонии

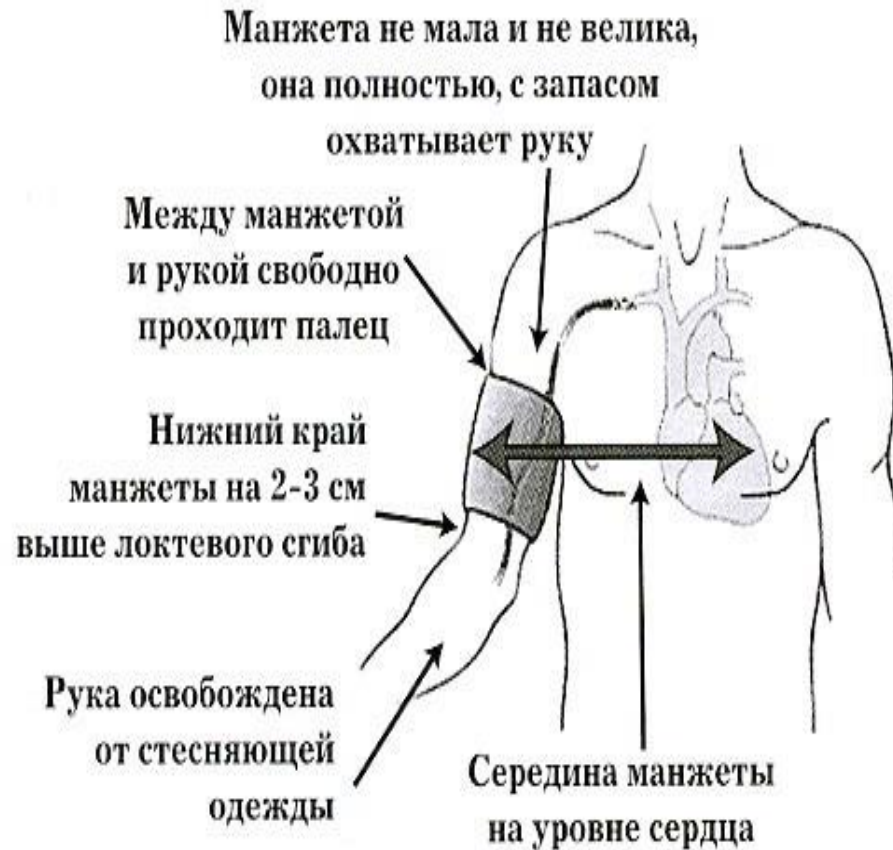
- Гипертонию нельзя вылечить без препаратов?



Как влияет изменение образа жизни на уровень АД

Показатели	Рекомендации	Снижение АД
Снижение веса	Поддерживать нормальный вес	5-20 мм рт.ст. на 10 кг веса
Диета	Употреблять пищу, богатую овощами, фруктами, с низким содержанием жира	8-14 мм рт.ст.
Ограничение пищевой соли	Не более 6 г поваренной соли	2-8 мм рт.ст.
Физическая активность	Регулярно заниматься аэробной физической нагрузкой (не менее 30 м/д)	4-9 мм рт.ст.
Потребление алкоголя	Не более 2 порций алкоголя в день (1 порция -10 г чистого алкоголя – это 1 рюмка водки, или 1 фужер вина, или 1 банка пива 330г)	2-4 мм рт.ст

Правильное измерение артериального давления



О чем говорят результаты измерения АД?

Интерпретация	Систолическое АД	Диастолическое АД
Оптимальное	Менее 120	Менее 80
Нормальное	120-129	80-84
Предгипертония	130–139	85–89
Гипертония умеренная	140–159	90–99
Гипертония высокая	160 или выше	100 или выше



Мифы о холестерине

- Повышенный уровень холестерина всегда опасен для здоровья и требует назначения лекарственных препаратов?

1. Оцените свой риск

Где вы живете?

В какой стране вы живете?

Сколько вам лет? годы

Вашего пола? Мужчина Женщина

Вы в настоящее время курите? Нет Да

У вас диабет? Нет Да

Каково ваше систолическое артериальное давление? мм рт. ст.

Каков ваш общий уровень холестерина? ммоль / л

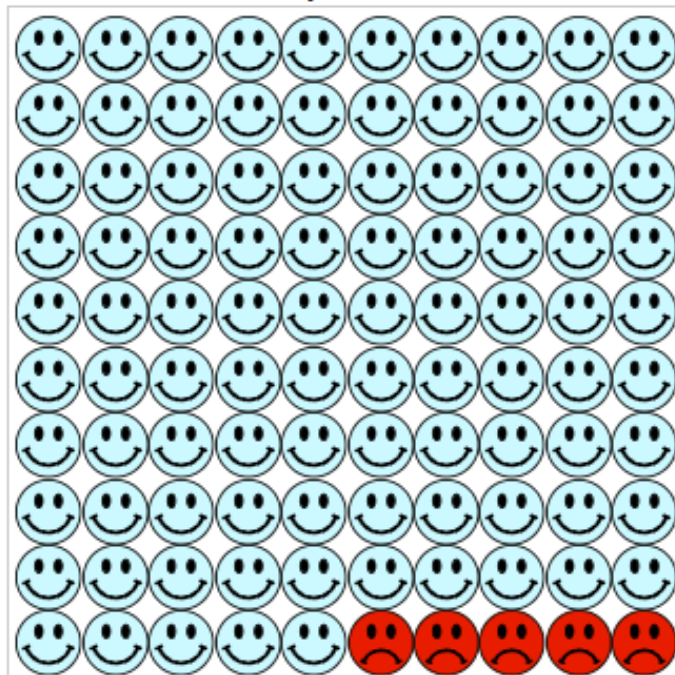
Каков ваш уровень холестерина ЛПВП? ммоль / л

Хотите знать, почему семейный анамнез не учитывается?
Пожалуйста, прочитайте [ЧАСТО задаваемые вопросы](#)

10-летний риск сердечно-сосудистых заболеваний

(сердечный приступ, инсульт или смерть от сердечно-сосудистых заболеваний)

Ваш риск 4.6%



Никаких событий Польза от лечения Событие

<50 лет	50-69 лет	≥70 лет
<2.5%	<5%	<7.5%
2.5 - <7.5%	5 - <10%	7.5 - <15%
≥7.5%	≥10%	≥15%

2. Выберите свои методы лечения

Варианты образа жизни

- Средиземноморская диета
- Физическая активность

Варианты лечения (выберите только один)

Эти варианты имеют четкие и прямые доказательства для первичной профилактики

- Статины (низкие или умеренные дозы)
- Статин (высокая доза)
- Однократное лечение от артериального давления (тиазид, ИАПФ / БРА или ССВ)

Нестатиновые препараты не рекомендуются для первичной профилактики в нашем руководстве

- Эзетимиб
- Ингибитор PCSK9
- Фибраты

[С принтами](#)

[Примечание по ЭМИ / Поделиться ссылкой](#)

1. Оцените свой риск

Где вы живете? Europe (SCORE2/SCORE2-OP) ▾

В какой стране вы живете? Russia ▾

Сколько вам лет? 45 годы

Вашего пола? Мужчина Женцина

Вы в настоящее время курите? Нет Да

У вас диабет? Нет Да

Каково ваше систолическое артериальное давление? 130 Мм рт. ст.

Каков ваш общий уровень холестерина? 6,7 ммоль / л

Каков ваш уровень холестерина ЛПВП? 1,3 ммоль / л

Хотите знать, почему семейный анамнез не учитывается?
Пожалуйста, прочитайте [ЧАСТО задаваемые вопросы](#)

10-летний риск сердечно-сосудистых заболеваний (сердечный приступ, инсульт или смерть от сердечно-сосудистых заболеваний)

Your risk 4.6% With treatment 2.4%



<50 лет	50-69 лет	≥70 лет
● <2.5%	<5%	<7.5%
● 2.5 - <7.5%	5 - <10%	7.5 - <15%
● ≥7.5%	≥10%	≥15%

2. Выберите свои методы лечения

Варианты образа жизни

- Средиземноморская диета
[Mediterranean diet resource](#)
- Физическая активность
[Physical activity prescription](#)

Варианты лечения (выберите только один)
Эти варианты имеют четкие и прямые доказательства для первичной профилактики

- Статины (низкие или умеренные дозы)
- Статин (высокая доза)
- Однократное лечение от артериального давления (тиазид, ИАПФ / БРА или ССВ)
Нестатиновые препараты не рекомендуются для первичной профилактики в нашем руководстве
- Эзетимиб
- Ингибитор PCSK9
- Фибраты

[С принтами](#)

1. Оцените свой риск

Где вы живете? Europe (SCORE2/SCORE2-OP) ▾

В какой стране вы живете? Russia ▾

Сколько вам лет? 45 годы

Вашего пола? Мужчины Женщины

Вы в настоящее время курите? Нет Да

У вас диабет? Нет Да

Каково ваше систолическое артериальное давление? 130 Мм рт. ст.

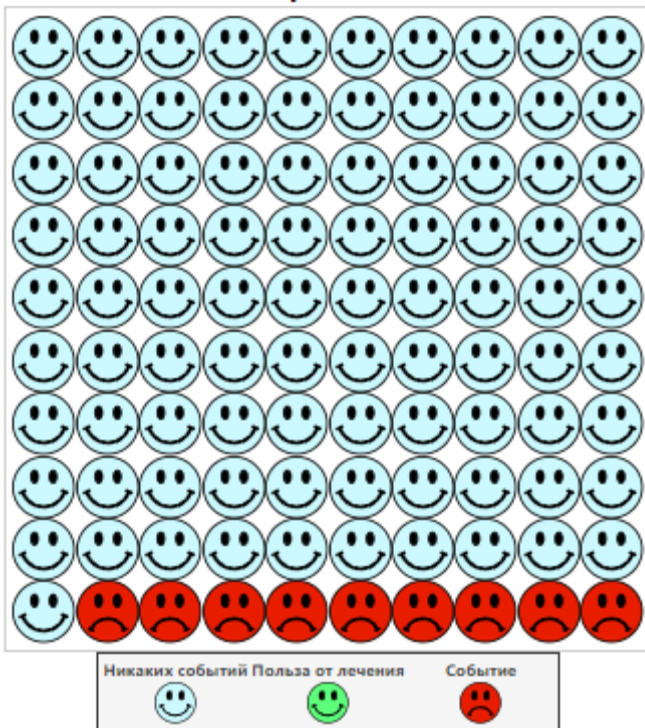
Каков ваш общий уровень холестерина? 6,7 ммоль / л

Каков ваш уровень холестерина ЛПВП? 1,3 ммоль / л

Хотите знать, почему семейный анамнез не учитывается?
Пожалуйста, прочитайте [ЧАСТО задаваемые вопросы](#)

10-летний риск сердечно-сосудистых заболеваний (сердечный приступ, инсульт или смерть от сердечно-сосудистых заболеваний)

Ваш риск 8.5%



2. Выберите свои методы лечения

Варианты образа жизни

- Средиземноморская диета
- Физическая активность
- Отказ от курения

Варианты лечения (выберите только один)

Эти варианты имеют четкие и прямые доказательства для первичной профилактики

- Статины (низкие или умеренные дозы)
- Статин (высокая доза)
- Однократное лечение от артериального давления (тиазид, ИАПФ / БРА или ССВ)

Нестатиновые препараты не рекомендуются для первичной профилактики в нашем руководстве

- Эзетимиб
- Ингибитор PCSK9
- Фибраты

С принтами

<50 лет	50-69 лет	≥70 лет
<2.5%	<5%	<7.5%
2.5 - <7.5%	5 - <10%	7.5 - <15%
≥7.5%	≥10%	≥15%

1. Оцените свой риск

Где вы живете?

В какой стране вы живете?

Сколько вам лет? годы

Вашего пола? Мужчина Женщина

Вы в настоящее время курите? Нет Да

У вас диабет? Нет Да

Каково ваше систолическое артериальное давление? Мм рт. ст.

Каков ваш общий уровень холестерина? ммоль / л

Каков ваш уровень холестерина ЛПВП? ммоль / л

Хотите знать, почему семейный анамнез не учитывается?




Пожалуйста, прочитайте [ЧАСТО задаваемые вопросы](#)

10-летний риск сердечно-сосудистых заболеваний

(сердечный приступ, инсульт или смерть от сердечно-сосудистых заболеваний)

Ваш риск 8,5% При лечении 2,9%



	<2.5%	50-69 лет	<5%	≥70 лет	<7.5%
	2.5 - <7.5%		5 - <10%		7.5 - <15%
	≥7.5%		≥10%		≥15%

2. Выберите свои методы лечения

Варианты образа жизни

Средиземноморская диета

[Ресурс по средиземноморской диете](#)

Физическая активность

[Рекомендации по физической активности](#)

Отказ от курения

Варианты лечения (выберите только один)

Эти варианты имеют четкие и прямые доказательства для первичной профилактики

Статины (низкие или умеренные дозы)

Статин (высокая доза)

Однократное лечение от артериального давления (тиазид, ИАПФ / БРА или ССВ)

Нестатиновые препараты не рекомендуются для первичной профилактики в нашем руководстве

Эзетимиб

Ингибитор PCSK9

Фибраты

Формула здоровья



0
сигарет



5
порций овощей и
фруктов в день



10
минут тишины или
релаксации в день



30
индекс массы тела
< 30 кг/м²



150
минут физической
активности в неделю
(например, быстрая
ходьба)



Интегративный показатель оценки здоровья в РФ

- Отражает долю граждан, ведущих здоровый образ жизни
- Критерии:
 - отсутствие курения
 - потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не менее 400г
 - адекватная ФА (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в нед.)
 - нормальное потребление соли (не более 5г в сут)
 - употребление алкоголя не более 168г чистого спирта в неделю для мужчин и 84г для женщин

В 2023г показатель ЗОЖ составил всего 9,1%



Rosstat. EMIS. For citizens who lead a healthy lifestyle. (In Russ.). Росстат. ЕМИС. Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни. <https://www.fedstat.ru/indicator/59457>

