Этими болезнями нельзя заразиться, а заболев очень трудно вылечиться. Каждый год они уносят больше жизней, чем все войны, аварии, травмы и инфекции вместе взятые. «Главные убийцы человечества», «болезни цивилизации», «болезни образа жизни», объединяет их общая причина – «нездоровые» повседневные привычки.

Рассказываем, что это за болезни, и как их избежать.

Ишемическая болезнь сердца, гипертония, инсульт, рак легких, диабет и ожирение - чаще всего люди умирают от этих болезней или их последствий.

Эти болезни коварны, они развиваются долго, и практически незаметно для человека.

Факторы риска

Болезни образа жизни развиваются под влиянием нерационального питания, курения, малоподвижного образа жизни, и злоупотребления алкоголем. Негативно сказываются на здоровье и другие факторы, такие, как воздух, загрязненный пылью, стресс, офисная работа, недостаток сна.

Общая статистика

Федеральная служба государственной статистики (Росстат) провела опрос 2204 человек, в результате чего было выяснено:

64 % опрошенных не соблюдают режим питания

76 % - не занимаются утренней гимнастикой

34 % - курят, из них 48% - выкуривают от 11 до 20 и более сигарет в день

85 % - регулярно употребляют алкогольные напитки, из них 50% - выбирают водку, коньяк и другие крепкие напитки.

Хорошая новость в том, что большинство опрошенных осознают свою ответственность за здоровье.

Показатели заболеваемости среди опрошенных

32,2% - остеохондроз

27% - гипертоническая и/или ишемическая болезнь сердца

10,5% - артрит

10,0% - холецистит

8,9% - бронхит

7,5% - патология щитовидной железы

6,7% - язва желудка и/или двенадцатиперстной кишки

5,8% - мочекаменная болезнь

3,4% - диабет

2,5% - астма

Остальные заболевания составляют 17,6%.

Самая опасная болезнь

Высокое артериальное давление - главный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, по его вине случается 19% смертей в мире. На втором месте болезни, связанные с ожирением и высоким уровнем сахара в крови (гипергликемия).

Высокое давление без лечения может привести к инсульту и смерти.

Вероятность инсульта и инфаркта выше у курильщиков и у людей с высоким уровнем холестерина. Холестериновые бляшки на стенках сосудов постепенно блокируют кровоток. Этот процесс называется атеросклерозом. Стенки кровеносных сосудов утолщаются, теряют эластичность, нарушается кровообращение. Плохое кровообращение в сердечной мышце причина ишемии - нарушения поступления кислорода, что проявляется болью в груди и даже сердечным приступом.

Люди с индексом массы тела выше 25 имеют избыточный вес

Переедание, пристрастие к фастфуду и другие вредные пищевые привычки, а также образ жизни, связанный со стрессом, снижение физической активности - путь к ожирению. Большинство людей с избыточным весом страдают от проблем с дыханием, гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Ожирение одна из главных причин диабета 2 типа

Диабет 2 типа-это неинсулиновая форма заболевания, которая возникает из-за неправильных привычек питания и образа жизни. Раньше считалось, что диабет 2 типа развивается у взрослых людей, чаще у пожилых. Сейчас с увеличением количества детей с ожирением растет число случаев диабета 2 типа у детей. Ключевые факторы риска - лишний вес и малоподвижность.

Рак

Некоторые виды онкологических заболеваний также можно отнести к болезням образа жизни. Например, рак легких, который может быть вызван длительным курением или рак кожи, фактор риска которого - чрезмерное пребывание на солнце. Кстати, риск меланомы выше у тех людей, кто получал солнечные ожоги еще в детстве.

Изменения образа жизни может быть достаточно для того чтобы предупредить или держать под контролем эти заболевания

На 80% снизить риск возникновения наиболее распространенных и смертоносных хронических заболеваний можно с помощью контроля и поддержания здорового веса, регулярных физических упражнений, соблюдения принципов рационального питания и отказа от курения.

Подробнее о здоровом образе жизни здесь .