



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

Рекомендации по здоровому образу ЖИЗНИ

Эстонское руководство для пациентов

PJ-Z/68.1-2023

Составитель руководства для пациентов:

Лона-Лийза Прукс

Ключевые слова для поиска в интернете: здоровый образ жизни, физическая активность, физическая активность, питание, употребление табака,

употребление никотина, употребление алкоголя, употребление наркотических веществ, высокое кровяное давление, вес тела, индекс массы тела, ИМТ, окружность талии, цели лечения сердечно-сосудистых заболеваний, цели лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Печать издания профинансирована Кассой здоровья. Для бесплатного распространения.

Дублирование материала с целью распространения не допускается без разрешения Кассы здоровья.

©Tervisekassa 2023

Ластекоду 48, 10144 Таллинн

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee, info@tervisekassa.ee

ISBN 978-9916-608-83-8

ISBN 978-9916-608-84-5 (html)

Рекомендации для ссылок: Рекомендации по здоровому образу жизни.
Руководство для пациентов PJ-Z/68.1-2023. Касса Здоровья. 2023

Содержание

Рекомендации по здоровому образу жизни

Питание

Движение

Факторы риска и их контроль

Употребление табачных и никотиновых продуктов

Алкоголь

Наркотики

Повышенное кровяное давление

Вес тела

Индекс массы тела

Окружность талии

Цели лечения людей с риском сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ)

Рекомендации по здоровому образу жизни

Информационный материал включает научно обоснованные рекомендации по здоровому образу жизни, принципы сбалансированного питания и физической активности, а также обзор факторов риска и способов контроля над ними. Изменить старые привычки не так просто, но вы сами можете многое сделать для более здорового образа жизни. Первый важный шаг - выявить свои нездоровые привычки и для смены их научиться новым - положительным.

Питание

Сбалансированный здоровый режим питания помогает вам поддерживать и сохранять хорошее психическое и физическое здоровье.

- Убедитесь, что ваш ежедневный рацион включает **много фруктов и овощей, бобовых, цельнозерновых продуктов, рыбы и оливкового масла**. Употребляйте меньше алкогольных напитков, красного мяса, молочных продуктов и насыщенных жиров. Такая диета называется средиземноморской.
- Замените насыщенные жиры **ненасыщенными жирами**. Насыщенные жиры содержатся, например, в мясных продуктах с видимым или скрытым жиром (колбасы, сосиски и т.д.) и жирных молочных продуктах (сливки, очень жирные сыры и т.д.). Ненасыщенные жиры содержатся в жирной рыбе, орехах, семенах, авокадо, оливках и в оливковом масле.
- Предпочитайте меню с продуктами **растительного происхождения**, содержащими много клетчатки (30–45 гр в день, желателно из цельнозерновых продуктов), цельнозерновые продукты, фрукты и овощи (не менее 200 гр в день, т.е. не менее 2-3 порций), бобовые и орехи (30 гр несоленых орехов в день).
- Ешьте **рыбу** (желательно жирную) хотя бы раз в неделю и ограничьте потребление мяса, особенно обработанного (максимум 350–500 гр красного мяса в неделю).
- **Избегайте употребления** безалкогольных сладких напитков, соков, йогуртов и т. д..
- **Сократите потребление соли** до 5 граммов в день: выбирайте продукты с низким содержанием соли и ограничьте использование соли при приготовлении пищи. 5 граммов соли — это примерно одна чайная

ложка с горкой. Готовые продукты и полуфабрикаты часто содержат слишком много соли, поэтому вы можете легко ограничить количество соли, готовя еду самостоятельно.

Таблица 1. Предпочтения в отношении продуктов

Категория	Предпочитайте	Потребляйте в умеренных количествах	Потребляйте редко и в ограниченных количествах
Злаки	Цельнозерновые продукты	Хлеб и хлебобулочные изделия из рафинированной муки ¹ , макароны, белый рис, печенье, кукурузные хлопья	Выпечка, кексы, пироги, круассаны
Овощи	Сырые и приготовленные овощи	Картофель	Овощи, приготовленные на сливочном масле или сливках
Бобовые	Чечевица, фасоль, горох, нут, соевые бобы		
Сладости и подсластители		Сахароза, мёд, шоколад, сладости и конфеты	Торты, мороженое, фруктоза, прохладительные напитки
Мясо и рыба	Нежирная и жирная рыба, птица без кожи	Постная (без жира) говядина, баранина, свинина и телятина, морепродукты	Колбасы, сосиски, салями, бекон и другие обработанные мясные продукты
Молочные продукты и яйца	Обезжиренное молоко и йогурт	Молоко, сыр и другие молочные продукты со сниженным содержанием жира, яйца	Обычный сыр, сливки, цельное молоко и цельномолочный йогурт.
Растительное масло и соусы	Уксус, горчица, обезжиренные соусы	Оливковое масло, соусы/заправки для салата, майонез, кетчуп	Трансжиры, маргарин, пальмовое и кокосовое масло, сливочное масло, сало и жир бекона
Орехи и семена		Орехи и семена без соли	Кокос
Приготовление еды	Варка, приготовление на пару, запекание в духовке	Приготовление на вок-сковороде (быстрое обжаривание на сильном огне в небольшом количестве масла)	Жарка, гриль

Подробная информация:

- <https://toitumine.ee>
- <https://tap.nutridata.ee/et/avaleht>

¹ т.е. без цельнозерновой муки.

Движение

Поддержание физической активности на должном уровне положительно влияет на психическое здоровье, качество жизни, самооценку, психологическое благополучие и работоспособность. Регулярная физическая активность помогает уменьшить симптомы тревожности, ожирение и избыточный вес, улучшают качество сна, существенно влияет на состав тела и обмен веществ, увеличивают расход энергии и помогают поддерживать и наращивать мышечную массу. Физическая активность полезна для здоровья человека, страдающего ожирением, даже если масса тела не снижается, поскольку физические возможности все равно улучшаются. Регулярные физические упражнения также помогают снизить риск возникновения многих заболеваний: например, риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается до 35%, диабета 2 типа — до 50%, а риск ранней смерти — до 30%.

- **Сбалансированное питание и физическая активность** положительно влияют на здоровье. Рекомендуется сократить время сидения. При сидячей работе делайте перерывы в движении каждый час. Как можно больше находитесь на свежем воздухе.
- Взрослые должны заниматься физической активностью каждую неделю **не менее 150 минут с умеренной интенсивностью или 75 минут с высокой интенсивностью**. Если это слишком высокий темп для начала, начните с более короткого времени. Разделите недельную физическую нагрузку на части: пять дней в неделю занимайтесь со средней интенсивностью² не менее 30 минут или три дня в неделю с высокой интенсивностью³ не менее 25 минут.
- Необходимое время физической активности также может быть достигнуто за счет как минимум **10-минутной непрерывной деятельности**. Оптимальная продолжительность физической активности средней интенсивности в неделю – не менее 5 часов.
- По крайней мере два дня в неделю следует выполнять **упражнения для укрепления мышц и костей**.

Рекомендуемый уровень нагрузки или интенсивности аэробных тренировок может быть низким, средним или высоким. Выбор уровня нагрузки зависит от состояния здоровья человека и цели тренировок. Самый простой способ рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений, то есть самую высокую частоту сердечных сокращений, соответствующую возрасту у здоровых людей — это вычесть возраст человека (в годах) из 220. Для аэробных упражнений подходят быстрая ходьба, езда на велосипеде или велоэргометре,



бег или ходьба на беговой дорожке или на эллиптическом тренажере, плавание, водная аэробика, катание на роликовых коньках и лыжах, а также, например, танцы и повседневные задачи, требующие физических усилий.

² Деятельность средней интенсивности, при этом учащается сердцебиение и дыхание, но человек может свободно разговаривать.

³ Деятельность высокой интенсивности, она требует больших усилий, значительно учащается сердцебиение и дыхание, трудно говорить.

Таблица 2. Примеры физической активности с разной интенсивностью нагрузки

Уровень интенсивности, т.е. уровень нагрузки	Примеры
Низкий	Упражнения на растяжку Ходьба Стирка Уборка
Средняя	Ходьба 4–7 км/ч Скандинавская ходьба с тростями Быстрая ходьба Езда на велосипеде 16-19 км/ч Спокойное плавание Легкие танцы Стрижка газона Работа в саду Теннис (сквош)
Высокая	Бег со скоростью 8+ км/ч Езда на велосипеде 20+ км/ч. Прыжки Катание на лыжах 6+ км/ч Игры с мячом Силовые тренировки Теннис

Тренировка мышц, или силовые упражнения (анаэробные тренировки), — это тренировка мышц и окружающих структур соединительной ткани посредством мышечного напряжения. Мышечную силу можно тренировать с помощью различных видов упражнений, требующих напряжения. Помимо развития мышечной силы, силовые тренировки также влияют на обмен веществ в мышцах, формируют осанку, уменьшают боль, улучшают баланс и укрепляют кости. Для нагрузки мышц, в зависимости от уровня подготовки, понадобится либо собственный вес, либо грузоподъемное оборудование разного веса.

Чтобы избежать травм, при тренировке мышц очень важно выполнять разминочные упражнения до тренировки и упражнения на растяжку после нее. В период мышечных тренировок вы также можете проводить дни без тренировок.

Факторы риска и их контроль

Употребление табачных и никотиновых продуктов

Никотиновая зависимость может возникнуть при регулярном употреблении всех продуктов, содержащих табак или никотин. К ним относятся, например, обычная сигарета, сигара, сигарилла, электронная сигарета, табак для трубок, табак для кальяна или любой другой никотинсодержащий продукт (нюхательный табак, так называемый белый табак), который вдыхается, рассасывается, вдыхается, распыляется на слизистой оболочке полости рта или применяют наружно. Очень редко может возникнуть зависимость от никотинового пластыря, отпускаемого без рецепта.

- Употребление табака является сильным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний (например, сердечного приступа) и рака легких.
- **Рекомендуется прекратить употребление любых табачных и никотиновых изделий.** Отказ от употребления табака или никотинсодержащих продуктов оказывает немедленное и значительное положительное влияние на здоровье женщин и мужчин всех возрастов. При отказе от табака или никотинсодержащих продуктов возвращается обоняние, исчезает неприятный запах изо рта и «кашель курильщика».
- Рекомендуется прекратить употребление табачных и никотиновых изделий независимо от возможного увеличения веса, поскольку увеличение веса не уменьшает преимущества отказа от курения.

Подробная информация:

- www.tubakainfo.ee
- Руководство для пациентов по отказу от табака и никотиновых изделий

Алкоголь

Привычка к употреблению алкоголя развивается со временем. Если вы привыкли употреблять алкоголь в определенных ситуациях, может развиться привычка, которая начинает серьезно влиять на ваше самочувствие и здоровье.

Хотя не существует такого понятия, как совершенно безопасный уровень потребления алкоголя, установлены предельные объемы, при которых риски остаются ниже. **Единицы измерения алкоголя** и **пределы риска** помогают понять, сколько алкоголя на самом деле потребляется. Для оценки используется такая мера как единица алкоголя. Одна единица алкоголя равна 10 граммам чистого или абсолютного спирта.



Нижние пределы риска для здорового взрослого человека

ДО 7
ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛЯ **В**
НЕДЕЛЮ

В СРЕДНЕМ **1**
ЕДИНИЦА
АЛКОГОЛЯ
В ДЕНЬ



ДО 14
ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛ **В**
НЕДЕЛЮ

В СРЕДНЕМ **2**
ЕДИНИЦЫ
АЛКОГОЛЯ **В ДЕНЬ**

- Лучший способ сократить употребление алкоголя — провести несколько дней без алкоголя в неделю.
- Недельную дозу нельзя употреблять сразу за один день или в выходные дни.

Влияние алкоголя на организм зависит от пола, возраста и физиологических особенностей конкретного человека. Например, толерантность к алкоголю у женщин ниже, чем у мужчин, и поэтому пределы риска для женщин также ниже, чем для мужчин.

Влияние алкоголя на здоровье делится на немедленное и долгосрочное. Причиной немедленного эффекта является употребление слишком большого количества алкоголя за короткий период времени. Последствием может быть, например, отравление, травма, несчастный случай или незащищенный сексуальный контакт.

Долгосрочные последствия для здоровья накапливаются с течением времени и могут вызвать множество хронических заболеваний. Если ваше потребление постоянно выходит за пределы низкого риска, вероятность развития долгосрочных проблем со здоровьем возрастает. Употребление алкоголя вызывает более 60 заболеваний: в основном болезни печени и сердца, инсульт и рак, а также расстройства психического здоровья, включая наркоманию. Употребление алкоголя может вызвать более 200 различных проблем со здоровьем.

Подробная информация:

- <https://alkoinfo.ee/ru/>
- AUDIT — тест для оценки уровня потребления алкоголя
- Руководство для пациента “Меньше алкоголя. Как и когда?”
- Руководство для пациентов “Злоупотребление алкоголем: что это такое и где можно получить помощь”.

Наркотики

Потребление наркотиков влияет на весь организм. Эффект зависит от того, что представляет собой наркотическое вещество и как его применяют: глотают, вдыхают или вводят с помощью шприца. При инъекции наркотическое вещество попадает непосредственно в кровоток и поэтому оказывает более быстрый эффект. При проглатывании прямой эффект не такой мгновенный. Существуют наркотики, вредное

воздействие которых на здоровье становится очевидным, когда они употребляются в больших количествах или в течение более длительного периода времени. Однако некоторые проблемы со здоровьем могут возникнуть уже после первого применения.

Наркотики могут стимулировать работу организма (заставлять сердце работать быстрее, повышать артериальное давление, ускорять дыхание и т. д.) или, наоборот, тормозить ее (замедлять работу сердца, понижать артериальное давление, замедлять дыхание и т. д.).

Проблемы со здоровьем, возникающие в связи с употреблением наркотиков:

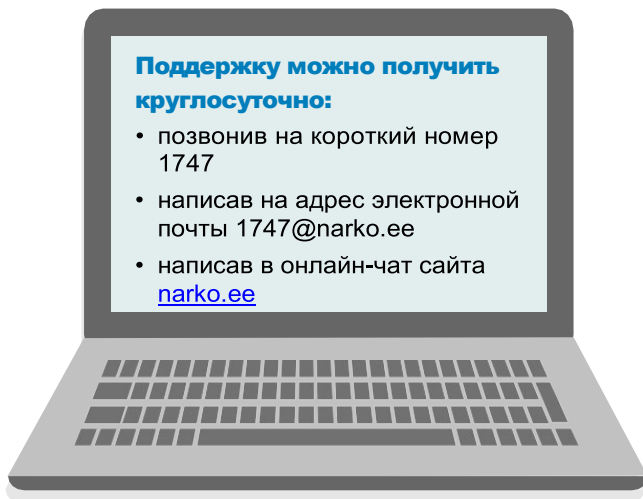
- ослабленный иммунитет, повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям (туберкулезу и др.);
- различные проблемы с сердцем - от нарушения сердечного ритма до инфаркта;
- тошнота, рвота, боль в нижней части живота;
- потеря сознания;
- повышенная нагрузка на печень, поражение печени;
- судорожные припадки;
- риск инсульта, риск поражения головного мозга;
- проблемы с психическим здоровьем;
- гормональные изменения;
- изменения аппетита и температуры тела;
- заболевания легких.

Также была обнаружена связь между употреблением наркотиков и возникновением рака. Употребление инъекционных наркотиков также может привести к проблемам с венами и кровеносными сосудами и инфекционным заболеваниям.

Помимо проблем со здоровьем, употребление наркотиков сопровождается несчастными случаями, травмами и смертельными случаями. Несчастные случаи отчасти связаны с тем, что наркотики заставляют человека неправильно интерпретировать обстоятельства и по-разному реагировать на ситуации. Когда сознание спутано, человек делает худший выбор и принимает неверные решения. Из-за употребления наркотиков человек может, например, согласиться на незащищенный сексуальный контакт, сесть за руль в нетрезвом виде или гулять по опасной местности в ночное время. Употребление наркотиков может увеличить риск таких ситуаций, когда человек может стать жертвой или совершить действия, которые сделают его опасным для себя или других.

Подробная информация:

- <https://www.narko.ee/>
- DUDIT⁴



⁴ DUDIT (англ. - тест на выявление расстройств, связанных с употреблением наркотиков) помогает оценить, насколько серьезна проблема, которая может возникнуть у вас при употреблении наркотических веществ. С помощью данного теста можно получить только первоначальную оценку.

Повышенное кровяное давление

Артериальное давление – это давление, оказываемое кровью, текущей по сосудам, на стенки сосудов. Единицей измерения кровяного давления является миллиметр ртутного столба (мм рт. ст.). Кровяное давление отмечается в виде двух чисел - верхнего и нижнего значения давления (например, 130/90 мм рт. ст.), верхнее значение представляет собой систолическое кровяное давление или то давление, когда сердце выкачивает кровь из камеры и сокращается; нижнее значение представляет диастолическое артериальное давление, или артериальное давление, когда сердце находится в фазе расслабления. Оптимальное артериальное давление для взрослого < 120/80 мм.рт.ст..

Гипертония является наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеванием. Повышенное кровяное давление возникает, когда для снабжения ткани жизненно необходимым кислородом сердце должно с большей силой проталкивать кровь через суженные кровеносные сосуды.

Для постановки диагноза гипертонии показатели измерения кровяного давления должны быть выше 140/90 мм рт.ст. при повторных измерениях. Постоянно высокое кровяное давление **приводит к повреждению стенки сосудов и увеличивает риск развития различных заболеваний**. Важно помнить, что артериальное давление не должно повышаться с возрастом: повышенное артериальное давление является болезненным состоянием в любом возрасте.

Человек часто не ощущает повышенного артериального давления, но иногда оно может вызывать головные боли, головокружения, нарушения равновесия, нервозность, утомляемость, звон в ушах или сердцебиение. Из-за долговременного влияния высокого кровяного давления возникают повреждение сердца, почек, мозга и глаз. Серьезные и опасные для жизни последствия возникают спустя несколько лет и главным образом для тех, кто вовремя не получал регулярного и надлежащего лечения.

С 40 лет посещайте своего семейного врача или медсестру, по крайней мере, через каждые пять лет, чтобы измерить ваше кровяное давление и оценить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Обязательно отслеживайте свое кровяное давление чаще:

- 1) если у ваших близких родственников встречалась гипертония;
- 2) если у вас в анамнезе повышенное кровяное давление;
- 3) если ваши ранее измеренные значения кровяного давления были близки к границам нормы (130-139/85-89 мм рт. ст.).

Подробная информация:

- "Руководство для взрослых пациентов с гипертонической болезнью"

Вес тела

У людей с избыточным весом из-за избытка жировых отложений **повышается риск заболевания** например, диабетом 2 типа, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями опорно-двигательного аппарата и некоторыми видами рака. Риски для здоровья постепенно возрастают по мере увеличения ожирения (см. таблицу 3).



Вес тела увеличивается, когда в организме возникает положительный энергетический баланс. Это означает, что в течение дня потребляется больше энергии, чем организм успевает ее потратить. Сбалансированное питание – лучший способ поддерживать вес в норме. Хотя многие диеты эффективны для снижения веса, в первую очередь рекомендуется сделать долгосрочной привычкой именно здоровое питание.

Индекс массы тела

Самый простой и распространенный способ понять, есть ли у вас избыточный вес – рассчитать индекс массы тела (ИМТ). ИМТ связан и с показателями **общей смертности и с заболеваемостью**. Самая низкая смертность и уровень заболеваемости у взрослых совпадает с ИМТ между 22 и 23. Избыточный вес соответствует значению ИМТ ≥ 25 .

ИМТ рассчитывается по следующей формуле: $ИМТ = m/h^2$, где m — масса тела в килограммах, h — рост в метрах.

Таблица 3. Индекс массы тела, показатели избыточного веса и ожирения и риски для здоровья среди людей в возрасте 18–64 лет

Индекс массы тела	Предельное значение веса	Риск заболевания из-за веса тела
< 18,5	Дефицит веса	Значительно увеличен
18,5–24,9	Нормальный вес	Небольшой
25,0–29,9	Лишний вес	Немного увеличен
30,0–34,9	I степень ожирения	Значительно увеличен
35,0–39,9	II степень ожирения	Большой
$\geq 40,0$	III степень ожирения	Увеличенный риск в опасной для жизни степени

Окружность талии

Увеличение зоны талии косвенно указывает на наличие внутрибрюшного жира, а для определения ожирения используется окружность талии. В таблице ниже представлен обзор уровней риска, связанных с окружностью талии. **Рекомендуемая окружность талии** для женщин - до 88 см, и для мужчин - до 102 см. Соотношение окружностей талии и бедер (окружность талии, разделенная на окружность бедер), превышающее 1 у мужчин и более 0,8 у женщин, указывает на ожирение.

Таблица 4. Окружность талии (см) и риск метаболических нарушений у взрослых (18–64 года)

Риск	Женщины	Мужчины
Небольшой	≤ 79	≤ 93
Увеличенный	80–87	94–101
Большой	≥ 88	≥ 102

Цели лечения людей с риском сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

- Внешне здоровые **люди с очень высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний** младше 70 лет должны рассмотреть возможность установки целевого значения лечения холестерина для ЛПНП < 1,4 ммоль/л и снижение холестерина ЛПНП по сравнению с исходным уровнем ≥ 50%.
- Внешне здоровые **люди с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний** младше 70 лет должны рассмотреть возможность установки целевого значения лечения холестерина для ЛПНП < 1,8 ммоль/л и снижение холестерина ЛПНП по сравнению с исходным уровнем ≥ 50%.
- Очевидно здоровые **люди с более низким риском сердечно-сосудистых заболеваний** уровень холестерина ЛПНП должен быть < 2,6 ммоль/л.
- Для всех пациентов рекомендуется **начальная цель лечения артериального давления (АД)** < 140/90 мм рт. ст. и дальнейшее согласование целей лечения АД с учетом возраста и сопутствующих заболеваний конкретного пациента.
- Для большинства людей в возрасте 18–69 лет, проходящих лечение артериального давления, **конечной целью лечения** является снижение систолического кровяного давления (так называемого верхнего) до диапазона 120–130 мм рт. ст.
- Всем людям, проходящим лечение артериального давления,

рекомендуется цель лечения - **диастолическое кровяное давление** (так называемое нижнее) < 80 мм рт.ст..

- **Изменение образа жизни** рекомендуется людям с повышено-нормальным (систолическое давление 130–139 мм рт. ст. или диастолическое давление 85–89 мм рт. ст.) или еще более высоким артериальным давлением.

