

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования Первый Московский Государственный
Медицинский Университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения
Российской Федерации

ВЕДУЩИЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА С ПОМОЩЬЮ ЗОЖ

ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНТКА 3 КУРСА

ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА

45 ГРУППЫ

ПЛАТОНОВА Н.А.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: МИШИНА С.А.

МОСКВА 2015

- ▶ Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) регулярно ведет учет заболеваний, от которых люди умирают во всем мире. Особенно в развивающихся странах, там встречаются такие заболевания, которые в промышленно развитых странах в настоящее время полностью исчезли, или по крайней мере, их можно вылечить с помощью современных лекарств. В более богатых странах, однако, люди, как правило, умирают от последствий своего образа жизни, таких заболеваний, как подагра или диабет.



Ишемическая болезнь сердца

- ▶ Это самая частая причина смерти в мире. ИБС является болезнью коронарных сосудов. Как правило, она возникает в результате атеросклероза. В течение ишемической болезни снабжение сердца кровью ухудшается, что означает и снижение притока кислорода к сердцу. Это приводит в свою очередь к аритмии, тахикардии, инфаркту и внезапной смерти в результате острой сердечной недостаточности. В среднем в год **7 млн.** человек умирают от последствий ишемической болезни сердца.



Профилактика

- ▶ Главные моменты профилактики ИБС — это повышение физической активности, отказ от табака, переход на систему здорового питания и улучшение эмоционального фона. Кроме того, разумеется, важны регулярные профилактические визиты к кардиологу и своевременное лечение заболеваний, которые могут спровоцировать развитие ИБС (прежде всего, это гипертоническая болезнь, сахарный диабет и различные формы атеросклероза).





Заниматься спортом лучше всего на свежем воздухе.



Не волноваться по пустякам и по возможности вести размеренный образ жизни.



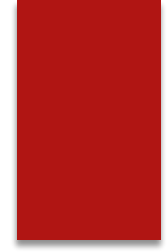
Не пить и не курить, стараться не бывать в местах, где много курят.



4 ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ В НОРМЕ СВОЕ СЕРДЦЕ



Побольше есть свежих овощей, фруктов, а также продуктов с минимальным количеством жиров.



Инсульт

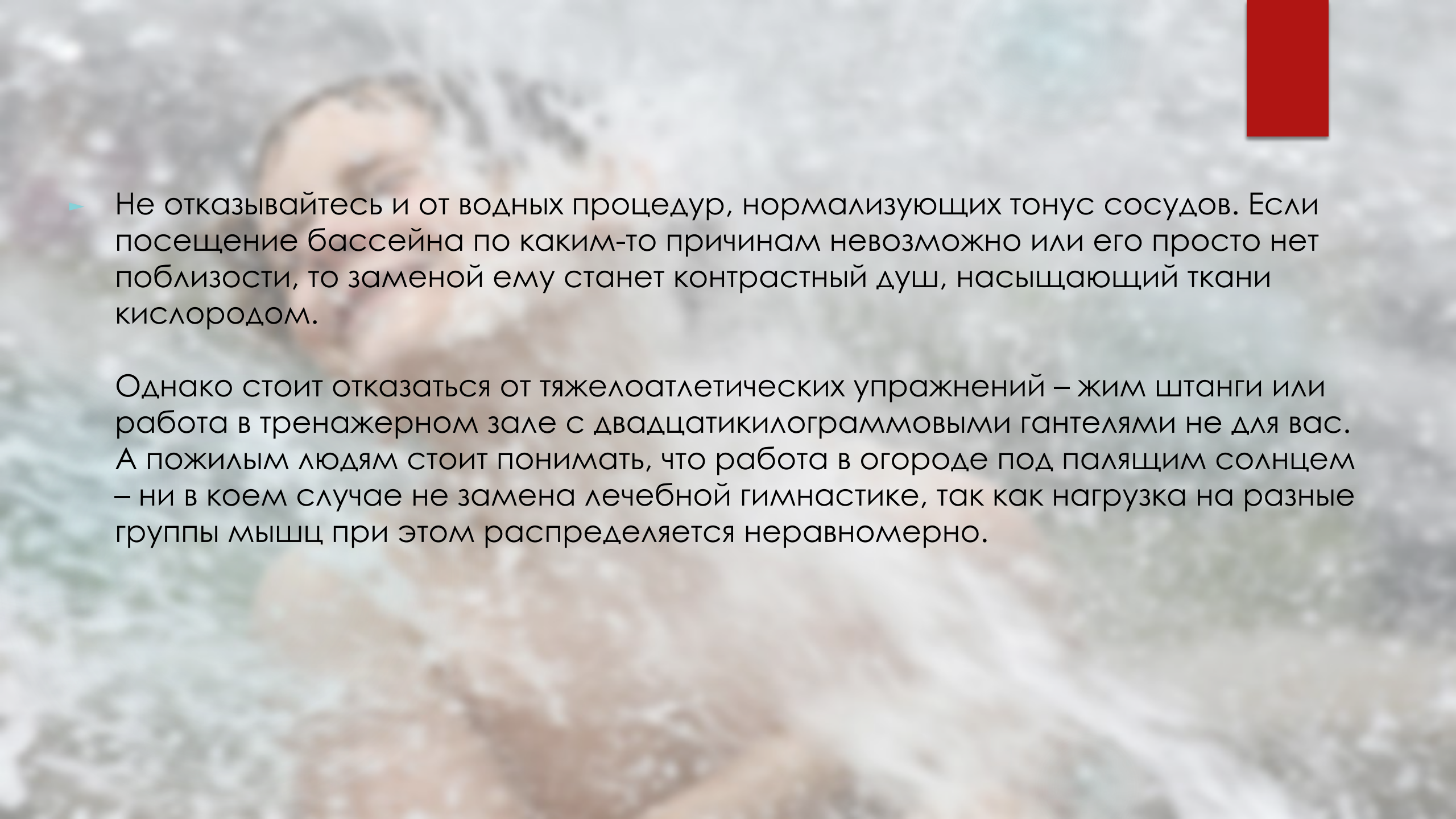
- ▶ Инсульт в год уносит жизни в среднем **6 млн.** человек во всем мире. Инсульт наступает внезапно и неожиданно, и поэтому смерть от него является наиболее распространенной из 10 причин смерти. Инсульт вызван внезапной нехваткой кислорода в нервных клетках. Симптомы инсульта могут проявляться как головная боль, затуманенное зрение, головокружение, тошнота, помутнение сознания и паралич лица, руки или ноги.



Профилактика

- ▶ Важную роль для профилактики инсульта играет специальная диета. Следует ограничить потребление соли и животных жиров, а от копченостей и маринадов лучше вообще отказаться. Также большое значение имеет образ жизни, так как сейчас медики отмечают чересчур низкий уровень физической активности, поэтому следует хотя бы в течение тридцати минут в день в будние дни выполнять физические упражнения. Наилучшими в этом случае считаются те, которые можно делать на свежем воздухе, среди них бег трусцой, катание на лыжах или велосипеде, на крайний случай – длительные пешие прогулки. Следует проконсультироваться с врачом, который порекомендует оптимальные нагрузки.



- 
- ▶ Не отказывайтесь и от водных процедур, нормализующих тонус сосудов. Если посещение бассейна по каким-то причинам невозможно или его просто нет поблизости, то заменой ему станет контрастный душ, насыщающий ткани кислородом.

Однако стоит отказаться от тяжелоатлетических упражнений – жим штанги или работа в тренажерном зале с двадцатикилограммовыми гантелями не для вас. А пожилым людям стоит понимать, что работа в огороде под палящим солнцем – ни в коем случае не замена лечебной гимнастике, так как нагрузка на разные группы мышц при этом распределяется неравномерно.

Респираторные заболевания

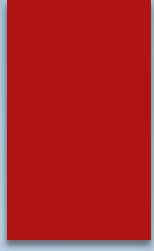
- ▶ Среди болезней органов дыхания известны различные заболевания, включая простуду, грипп, бронхиальную астму, пневмонию или аллергии. Хотя эти заболевания обычно легко поддаются лечению, но **3 млн.** человек в среднем в год расстаются с жизнью от их последствий. В частности, в развивающихся странах часто не хватает адекватного ухода за больными. Бедные люди часто умирают от простых заболеваний, особенно дети и старики, хотя было бы достаточно для лечения несколько уколов или таблеток. Тем не менее, даже в западных странах, пневмония и грипп часто смертельны для пожилых людей с уже ослабленной иммунной системой.



Профилактика

- ▶ Наиболее простым и естественным методом уменьшения вероятности заболевания респираторной вирусной инфекцией является соблюдение правил здорового образа жизни. Излишний вес, гиподинамия, частое употребление алкоголя, курение и связанная с ним патология внутренних органов нарушает выработку необходимых противовоспалительных медиаторов, синтез белков, барьерные функции органов, контактирующих с внешней средой, что приводит к повышенной восприимчивости к вирусной инфекции.





- ▶ Несмотря на то что в литературе не встречаются публикации исследований, посвященных вопросу соблюдения здорового образа жизни как профилактики ОРВИ, выполненных по правилам рандомизированных плацебоконтролируемых исследований (что в принципе по понятным причинам невозможно), хорошо известно, что люди, не имеющие лишнего веса, регулярно занимающиеся физической нагрузкой, не курящие и не злоупотребляющие алкоголем, менее подвержены заражению респираторной вирусной инфекцией.

ХОБЛ

- ▶ На четвертом месте из 10 причин смерти во всем мире - “хроническая обструктивная болезнь легких”. ХОБЛ является прямым результатом многолетнего курения. Это явление сочетает в себе два заболевания: хронический бронхит и эмфизему (гиперинфляция) легких. В ХОБЛ сужение бронхов происходит постепенно, в конечном итоге приводит к гиперинфляции легких, вызывая затрудненное дыхание. **3 млн.** человек умирают в среднем от ХОБЛ в год.



Профилактика

- ▶ Основная профилактика ХОБЛ – это отказ от курения. Врачи рекомендуют вести здоровый образ жизни, правильно питаться и повышать иммунитет. Также важно своевременно лечить инфекционные заболевания дыхательных путей.

Работающие на вредном производстве должны строго соблюдать технику безопасности, носить респираторы.

К сожалению, в больших городах не удастся исключить один из факторов риска – загрязненную атмосферу.

- ▶ ХОБЛ лучше начинать лечить на ранних стадиях. Для своевременной диагностики этого заболевания нужно вовремя проходить диспансеризацию.

Кишечные инфекции

- ▶ В развивающихся странах желудочно-кишечные заболевания лидируют среди наиболее распространенных причин смерти. Сальмонеллез, дизентерия, холера, брюшной тиф и кишечные туберкулеза являются одними из самых опасных желудочно-кишечных заболеваний. Жертвами этих заболеваний являются дети, съевшие пищу, приготовленную негигиенично. Особенно опасны расстройства работы кишечника обезвоживанием организма: продолжается потеря жидкости, организм теряет больше воды, чем может поглощать и высохнет изнутри. Во всем мире **2 млн.** человек погибают в среднем год от осложнений диареи, многие из них дети.



Профилактика

- Меры неспецифической профилактики энтеровирусной инфекции такие же, как при любой острой кишечной инфекции – необходимо соблюдать следующие правила:
- ❑ для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства с соблюдением сроков и условий хранения;
- ❑ мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- ❑ обеспечить индивидуальный набор посуды для каждого члена семьи, особенно для детей;
- ❑ перед употреблением фруктов, овощей, их необходимо тщательно мыть с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком;
- ❑ употреблять в пищу доброкачественные продукты, не приобретать у частных лиц, в неустановленных для торговли местах;
- ❑ купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать вод;
- ❑ проветривать помещения, проводить влажные уборки желательно с применением дезинфицирующих средств;

СПИД и ВИЧ

- ▶ Не смотря на все усилия врачей, СПИД по-прежнему входит в десятку ведущих причин смерти. Вирус ВИЧ, который разрушает иммунную систему, может быть передан половым путем, через переливания крови от больного человека или через шприц при групповом использовании. После заражения ВИЧ может в течение десятилетий не проявлять тревожных симптомов. Однако, разрушив иммунитет, СПИД рано или поздно приводит к смерти. Хотя СПИД можно лечить, он еще не излечим. Почти **2 млн.** человек в год умирают от этой болезни.



Профилактика

- ▶ Здоровый образ жизни тесно связан и информированностью человека о закономерностях развития организма, знании того, что для него полезно, что вредно. Самая опасная из всех болезней — невежество. Здоровый образ жизни включает в себя соблюдение правил личной гигиены, занятие физической культурой и закаливанием, правильное питание, воздержание от употребления алкоголя и наркотиков, умение справляться с различными переживаниями. Полезные и вредные привычки могут как способствовать сохранению и укреплению здоровья, так и быть направлены против него.

Спасибо за внимание!