

ИНФОРМАЦИЯ О ФАКТОРАХ РИСКА, ПРИВОДЯЩИХ К РАЗВИТИЮ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ХНИЗ)

1. Артериальная гипертензия. Если у человека постоянно повышенное давление, это неблагоприятным образом воздействует на весь организм, начиная от кровеносных сосудов и заканчивая головным мозгом. Страдают сердечная деятельность и функции почек: речь идёт об «органах-мишенях», особенно уязвимых при развитии гипертонической болезни. При отсутствии лечения часто возникают осложнения в виде инсультов, инфарктов, кризов. Не секрет, что именно при гипертонической болезни в несколько раз возрастает вероятность летального исхода от патологий сердца и сосудов. Потливость и покраснение лица, отечность век и лица в целом могут быть признаками артериальной гипертензии. Часто люди с гипертонической болезнью имеют расширенные сосуды – купероз.

2. Курение — не менее серьёзная причина, вызывающая целый ряд ХНИЗ. Из-за него может возникнуть большая их часть: гипертоническая болезнь, рак, другие болезни органов дыхания. Кстати, табачные смолы, которые люди вдыхают при курении, далеко не единственные вещества, представляющие реальную опасность для жизни и здоровья. Не так давно исследователи считали, что в дыме табака содержится ещё, как минимум, 500 вредных элементов. Чуть позже стали говорить о 1000 веществах, а сейчас их количество уже превышает 4700, из них сильных ядов — примерно 200. Не стоит забывать и о пассивном курении, так как регулярное нахождение в помещении с курящими людьми и вдыхание табачного дыма увеличивает риск появления патологий сосудов и сердца в 2,5 раза. Заядлых курильщиков, как правило, можно определить по характерным проявлениям на коже и слизистых оболочках. Часто обнаруживают желтое окрашивание ногтей, пропитанных побочными продуктами табака. Такие люди имеют серый, тусклый цвет кожи, раннее появление морщин, особенно вокруг губ, заметна периоральная гиперпигментация. Выраженность морщин усиливается за счет прямого контакта с сигаретным дымом, который высушивает роговой слой эпидермиса и вызывает умеренную воспалительную реакцию. Сигаретный дым — важный фактор ускорения процессов старения за счет образования свободных радикалов и развития соответствующих патологических процессов. Кроме того, никотин может приводить к раку кожи. Многие кожные заболевания связаны с курением: контактный дерматит, атопический дерматит, псориаз, болезни волос и волосяных фолликулов, вирусные заболевания, например, рецидивирующий герпес.

3. Лишний вес, ожирение. Эту проблему не зря называют болезнью современной цивилизации. Причиной формирования часто являются несбалансированное питание, а также гиподинамия и низкие затраты энергии в целом. Ожирение имеет прямую связь с возникновением сахарного диабета второго типа, инсультами, инфарктами миокарда и раком. Если человек страдает ожирением, риск возникновения гипертонической болезни у него наполовину выше, чем у людей, чья масса тела находится в пределах нормы. Избыточная масса тела и ожирение чаще всего сочетаются с такими кожными проявлениями как папилломы. Эти кожные разрастания на тонкой ножке локализуются в области физиологических складок – шея, подмышечные впадины, паховая область, под грудью, могут располагаться на веках.

Ожирение связано с изменением структуры коллагена, что приводит к снижению механической прочности кожных покровов. У женщин ожирение связано с синдромом поликистозных яичников, что может проявляться гирсутизмом, акне, себореей, андрогенетической алопецией.

4. Повышенное содержание в крови холестерина. Если холестерин в кровяном русле постоянно повышен, это неизбежно приводит к развитию болезней сердца и сосудов. Происходит отложение холестериновых «бляшек» на сосудистых стенках, что обуславливает появление атеросклероза с сужением сосудистого просвета, нарушением кровообращения и питания жизненно важных органов. Нормальный показатель содержания холестерина в кровяном русле составляет 5 миллимоль на литр и меньше. Помимо этого, нарушение обмена холестерина может проявляться в виде ксантелазм – образования желтоватого цвета, располагающиеся на веках.

5. Высокий уровень глюкозы в крови. Гормон, который регулирует содержание сахара в крови, называется инсулин. Известно, что при неконтролируемом диабете развивается гипергликемическое состояние, когда уровень глюкозы в организме больного становится критическим. По этой причине возникают серьёзные дисфункции многих органов. Основным удар при сахарном диабете принимают на себя нервы и сосуды, поэтому риск возникновения сердечных болезней является очень высоким. Более половины пациентов, страдающих сахарным диабетом, умирают именно от патологий сердца либо инсультов.

6. Употребление избыточного количества быстрых углеводов приводит к гликации – процесс соединения молекулы сахара с другими компонентами кожи, например, с белком – коллагеновыми и эластиновыми волокнами. В результате чего они не выполняют своей функции каркаса, а кожа выглядит дряблой и уставшей. Кроме морщин и птоза, избыточное употребление сахаров поддерживает воспаление в коже, что поддерживает развитие такого заболевания как акне.

7. Злоупотребление алкогольными напитками. По всему миру алкоголизм каждый год становится причиной смерти около двух миллионов человек. В России регистрируется от 350 до 700 000 смертных случаев ежегодно. Хронический алкоголизм — это, прежде всего, причина серьёзных нарушений психики и поведения, в том числе и тяжёлая форма зависимости. Из неинфекционных заболеваний для алкоголиков типичны цирроз печени, рак кишечника и других органов и, безусловно, сердечно-сосудистые патологии. Кожными проявлениями избыточного употребления алкоголя могут быть телеангиоэктазии. Вызывают обезвоживание. Кожа в результате активного выведения жидкости становится сухой, менее упругой.

- Приводят к появлению отеков. Хотя алкоголь действует как мочегонное средство, часть жидкости все же накапливается в тканях. Это происходит потому, что спиртные напитки повышают проницаемость сосудистых стенок. Из-за скапливания влаги и образуются отеки. И чем выше предрасположенность человека к отекам, тем больше неприятных сюрпризов его ждет утром.
- Активизируют процесс старения. Спиртное истощает запасы витамина А, отвечающего за обновление покровов, выработку коллагена. Также напитки с градусом делают кожу более чувствительной к влиянию внешних агрессивных факторов. Результат не заставит себя долго ждать, при частом употреблении алкоголя морщины появляются раньше.
- Уменьшают всасывание ценных веществ. Алкогольные напитки выводят питательные вещества из организма в процессе дегидратации, обмена веществ. А еще спиртосодержащие жидкости уменьшают секрецию поджелудочной железы, что тоже препятствует усвоению ценных веществ.
- Провоцируют появление высыпаний. Во многих алкогольных напитках содержится соль, сахар. Они усиливают выработку кожного сала, поэтому красота страдает из-за появления воспалений, закупоривания пор, образования комедонов. Нельзя забывать и о содержании дрожжей в пиве, которые тоже влияют на кожные покровы не лучшим образом.
- Ухудшают цвет лица. Спиртные напитки действуют как сосудорасширяющее средство, поэтому кожа после употребления алкоголя может покраснеть. А частое распитие жидкости с градусами и вовсе может привести к обострению розацеа — расширению сосудов, покраснениям на лице. Также шампанское и пиво делает покровы тусклыми, из-за них под глазами появляется синева.

8. Низкий уровень физической активности. Гиподинамия — один из факторов риска развития атеросклеротических изменений в сосудах и ожирения разной степени. Мало кто принимает во внимание необходимость умеренных, но регулярных физических нагрузок независимо от возраста. Заниматься несложными физическими упражнениями следует, как минимум, пять раз в течение недели по полчаса. Безусловно, следует учитывать и индивидуальные особенности организма, равномерно распределяя нагрузки, но, если заниматься регулярно, это поможет не только сохранить здоровье, но и увеличить срок жизни.

9. Избыточная инсоляция влияет на сердечно-сосудистую систему, повышая проницаемость капилляров и приводя к скачкам артериального давления. Кроме того, избыточная инсоляция приводит к фотостарению, гиперпигментации, обезвоживанию кожи, повышает риск развития рака кожи.

Рекомендации по профилактике болезней органов дыхания

В условиях крупных городов и неблагоприятного экологического фона многим не хватает свежего воздуха. К тому же, люди часто забывают регулярно проветривать помещения как дома, так и в рабочей обстановке. Это неблагоприятным образом сказывается на состоянии дыхательной системы, поэтому не следует забывать о регулярном проветривании и влажной уборке.

Немаловажными профилактическими мерами служат регулярные прогулки на свежем воздухе, особенно в парковых зонах, и постановка правильного дыхания. Мы дышим правильно только через нос. Проходя через носовую полость, воздух равномерно нагревается, очищаясь от вредных микробов. Если у человека имеются проблемы с носовым дыханием (к примеру, по причине полипов, гайморита или других болезней), нужно обязательно их лечить, чтобы не возникало других осложнений и патологий.

С целью профилактики болезней дыхательной системы рекомендуется освоить один из методов дыхательной гимнастики. Понемногу такие упражнения нужно делать ежедневно. Например, это может быть что-нибудь из йоги.

Непросто бывает отказаться от курения, поскольку многие люди считают, что таким образом они «снимают стресс». Тем не менее, вред табака для организма очевиден, поэтому отказаться от этой вредной привычки стоит. В эпидемические периоды, когда наблюдается высокий уровень заболеваемости респираторными инфекциями, по мере возможности следует избегать мест большого скопления людей.

Есть люди, которые по роду своей деятельности работают на вредных производствах, где защита органов дыхания от вредных веществ должна быть организована на должном уровне. Обязательно использование респираторов и других средств индивидуальной защиты. Руководство любого производственного предприятия обязано установить эффективную фильтрующую систему и оборудовать способы специализированной вентиляции воздуха.

Способы защиты от патологий сердца и сосудов

Профилактику болезней сердца и сосудов следует начинать с питания. Оно не только обеспечивает наше существование, но и определяет, насколько здоровый образ жизни мы ведём и причиняем ли вред организму чрезмерным употреблением вредных продуктов. Если не контролировать питание, постоянно допуская типичные ошибки, это чревато неизбежным появлением хронических болезней сердца и сосудов.

Главный и порой болезненный вопрос для многих людей — это получение от пищи удовлетворения и удовольствия. Многочисленные фаст-фуды, ароматная мучная продукция, перенасыщенные пальмовым маслом и искусственными ароматизаторами, возбуждают аппетит, поэтому человек может употреблять такие блюда в больших количествах. Таким образом, основная задача — вовремя остановиться и понять опасность, скорректировав меню и включив в него продукты, которые не только благотворно влияют на состояние всех органов и систем, но и обладают отличным вкусом.

Отказавшись от вредных продуктов или сведя к минимуму их употребление, люди, имеющие проблемы с сосудами и сердцем, спустя некоторое время отмечают значительное улучшение своего состояния.

Предупреждение сахарного диабета

Причина возникновения сахарного диабета первого типа заключается в том, что клеточные структуры поджелудочной железы не могут самостоятельно вырабатывать инсулин. Он нужен для того, чтобы переносить (транспортировать) глюкозу из кровяного русла по тканям и органам. Сахарный диабет может иметь и внешние причины в виде травмы или инфекционного заболевания, по причине которых в поджелудочной железе начинается опасный воспалительный процесс. В результате ткань органа воспаляется, и бета-клетки островков Лангерганса погибают в большом количестве.

К профилактическим мерам, уменьшающим риск появления сахарного диабета первого типа, относят:

- кормление ребёнка грудью. Статистика ВОЗ свидетельствует о том, что если дети с самого рождения получают искусственные молочные смеси, они чаще болеют диабетом. Белок, содержащийся в коровьем молоке, может оказывать неблагоприятное воздействие на работу поджелудочной железы. К тому же, при грудном вскармливании у детей формируется стойкий иммунитет к различным инфекциям, которые тоже могут стать причиной патологий поджелудочной железы;
- профилактику инфекционных болезней в целом. Важно укреплять иммунитет.
- борьбу с гиподинамией и лишним весом. У тучных людей риск возникновения диабета намного выше. Коррекция питания не менее важна, равно как и умеренные физические нагрузки, способствующие повышению общего тонуса организма и улучшению всех эндокринно-обменных процессов.

Бороться с малоподвижным образом жизни можно несколькими простыми способами: выработать в себе привычку ежедневных прогулок хотя бы по полчаса в день или дома реже использовать пульты дистанционного управления бытовой техникой. Это поможет больше двигаться и меньше находиться в одном и том же положении. Важно решить и вопрос активного отдыха с подвижными играми, так как они способствуют не только профилактике различных болезней, но и улучшают настроение, качество жизни человека в целом.

Диагностика хронических заболеваний неинфекционного характера

Поставить правильный диагноз любого хронического неинфекционного заболевания врач может на основании жалоб пациента, объективного осмотра, назначения лабораторных анализов и аппаратных методов исследования. Это происходит уже тогда, когда пациент обращается к специалисту с определёнными жалобами, свидетельствующими о явном прогрессировании патологического процесса. Как уже говорилось ранее, люди годами могут страдать от высокого давления или болей в сердце, при этом всячески оттягивая обращение к врачу.

На первичном приеме в нашем медицинском центре производится опрос, врач уточнит важные вопросы, например:

1. Бывает ли у Вас высокое давление и говорил ли об этом врач?
2. Диагностировали ли у Вас гипертоническую болезнь?
3. Переносили ли Вы инфаркт или инсульт?
4. Есть ли у Вас стенокардия?
5. Диагностировали ли у Вас сахарный диабет?
6. Говорили ли Вам врачи о том, что у Вас повышенный уровень сахара в крови?
7. Есть ли в Вашей семье случаи злокачественных новообразований?

для того, чтобы врач выявил возможные проблемы со здоровьем, оказал своевременную помощь и смог предупредить дальнейшее развитие болезни.

Для определения наследственной предрасположенности к различным неинфекционным заболеваниям возможно проведение генетического тестирования. Для определения состояния организма доступны лабораторные исследования. Биоимпедансметрия – для определения состава тела, также проводится аппаратная диагностика кожи - дерматоскопия, определение таких параметров кожи как эластичность, увлажненность, жирность, наличие гиперпигментации, сосудистых изменений, глубину залегания морщин.

Врачи косметологи работают совместно с врачами смежных специальностей – эндокринологами, дерматологами, гастроэнтерологами, также для пациентов доступна консультация психолога.