

5 ЦИФР О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Двадцать первый век - век высоких технологий, освоения новых знаний, в том числе и в области медицины, здоровья человека. Зачастую мы вполне уверены в своем здоровье, считаем, что хорошее самочувствие и есть признак физического благополучия. Но надо признать, что многие болезни, длительно протекая в нашем организме, ничем себя не проявляют, а поводом обращения в больницу являются уже осложнения. Именно поэтому хотелось бы рассказать об определенных параметрах нашего организма, по которым можно очень многое сказать не только о состоянии здоровья человека в настоящий момент, но и выяснить возможность возникновения проблем со здоровьем в будущем. Пять цифр, о которых мы поговорим, должен знать и уметь оценить у себя каждый взрослый человек!

Первый параметр нашего здоровья - вес. Правильнее будет назвать не просто цифру веса, а росто-весовое соотношение. Именно это соотношение ответит на вопрос о наличии или отсутствии избытка массы тела и ожирении. Индекс массы тела (ИМТ) = Вес (кг)/Рост² (м²). В том случае, если ИМТ превышает 25 кг/м², имеется избыток массы тела. При индексе выше 30,0 кг/м² имеется ожирение.

По словам главного эндокринолога России И.И. Дедова приходится с грустью признать, что к началу XXI века человечеству в большей мере угрожают болезни и смерть от чревоугодия, чем от голода. В течение длительного времени основное внимание врачей в первую очередь уделялось диагностике и лечению заболеваний смертельно опасных для человека. Ожирение никогда не расценивалось как подобное состояние. В прошлые века ожирение являлось признаком красоты, плодовитости, знатности и богатства. В далеком прошлом способность накапливать жир была эволюционным преимуществом, что позволяло человеку выжить в серьезных жизненных ситуациях.

Для тех, кто любит статистику: в настоящее время распространенность ожирения в экономически развитых странах настолько велика, что приобрела характер неинфекционной эпидемии. Почти 50% населения имеют избыточный вес, из них у 30% наблюдается ожирение. Мало того, что ожирение так распространено, с каждым годом количество тучных растет. По прогнозам ВОЗ к 2025 году половина взрослого населения планеты будет страдать от ожирения, поскольку современные возможности и стиль питания предрасполагают к накоплению жировых отложений: бесконтрольное поглощение жирных и легкоусвояемых продуктов, стабильная гиподинамия. В результате регистрируется «омоложение» многих заболеваний, т.е. развитие болезней среднего и пожилого возраста у молодых. Ожирение действительно несет с собой большую опасность для здоровья. Четко доказано, что избыток жира сопряжен с повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний. Ожирение сокращает продолжительность жизни от 3-5 до 15 лет.

С медицинской точки зрения важна не только степень ожирения, но и места преимущественного накопления жира. Жир может откладываться в подкожно-жировой клетчатке (подкожный жир) и вокруг внутренних органов (висцеральный жир). Сейчас уже хорошо известно, что накопление преимущественно висцерального жира является наиболее опасным, потому что связано с повышением уровня инсулина в крови и нарушением его действия на уровне тканей - мишеней. Висцеральный жир становится мощным гормонально-активным органом, предопределяющим высокий риск развития заболеваний сосудов и сердца. Как же определить у себя наличие висцерального (внутреннего) жира? Сделать это можно очень просто, лишь измерив обхват талии. В том случае, если обхват талии превышает у женщин 80 см. а у мужчин 94 см, следует говорить о висцеральном ожирении. Это и есть *вторая цифра*, зная которую каждый человек определится с риском развития у него различных обменных заболеваний.

Ожирение, являясь, само по себе фактором, увеличивающим риск преждевременной смерти, в то же время повышает вероятность развития целой группы

заболеваний, каждое из которых во много раз увеличивает смертность. Это, прежде всего, артериальная гипертензия, риск развития которой у лиц с ожирением выше в 3 раза; сахарный диабет типа 2 (СД2), возникающий у лиц с ожирением в 3 раза чаще; дислипидемия (нарушение жиров в крови) (в 2 раза чаще), некоторые виды рака.

Третья цифра, которую должен знать каждый человек – это артериальное давление (АД). Артериальная гипертензия (повышение артериального давления, гипертоническая болезнь) – часто встречаемое заболевание современности. Особенность его в том, что проявлений гипертонической болезни может не быть. Причин тому много, в том числе и то, что долгое время организм человека адаптировался к повышенным цифрам АД. На фоне повышенного давления, может развиваться такое грозное осложнение, как инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения; инфаркт – нарушение кровоснабжения сердца. Артериальная гипертензия плохо влияет на состояние сосудов почек и глазного дна. Норма АД у здорового человека – меньше 120/80 мм.рт.ст. Если ваше артериальное давление выше этих цифр, следует обратиться к своему лечащему врачу.

Четвертая цифра – уровень сахара крови. Зная сахар крови, мы знаем о наличии или отсутствии сахарного диабета (СД) и предиабетических нарушений. Эта болезнь, укорачивающая жизнь! Число больных СД в мире в настоящее время составляет 285 миллиона человек, по прогнозам специалистов к 2025 году возрастет до 380 млн. По прогнозам специалистов к 2025 году число людей с предиабетом достигнет 500 миллионов. Основная часть – пациенты пожилого возраста. Две трети людей в возрасте старше 65 лет имеют сахарный диабет. Это заболевание приводит к ранним инфарктам, инсультам и смерти в связи с возникающими осложнениями в 2-5 раз чаще, чем при других заболеваниях. Среди больных СД чаще выполняются ампутации нижних конечностей, слепота, хроническая почечная недостаточность, требующая применения гемодиализа. При сахарном диабете развивается недостаток инсулина или гормон не работает как нужно. Все это приводит к тому, что в крови остается слишком много глюкозы. Глюкоза крови – основной источник энергии. Если вся глюкоза остается в крови, каждая клетка нашего организма голодает. Избыток глюкозы накапливается в сосудах, изменяет сосудистую стенку, увеличивает скорость развития атеросклероза. Все это сахарный диабет! Сахар крови в нашей стране определяется каждому взрослому человеку на обычном медосмотре, при проведении диспансеризации, при устройстве на работу. Спросите у вашего доктора эту цифру. Если сахар крови из пальца выше 5,5 ммоль/л, а из венозной крови выше 6,0 ммоль/л, следует обязательно исключить сахарный диабет.

Пятая цифра – уровень общего холестерина крови. Это показатель, отражающий уровень жирового обмена каждого человека. При повышении холестерина, можно уверенно утверждать, что атеросклероз грозит человеку в большей степени. Атеросклероз является отправной точкой всех сердечно – сосудистых проблем человека. Именно атеросклеротическая бляшка изменяет сосуд и приводит к недостатку кровообращения во всех органах и тканях. Зная и контролируя свой уровень холестерина, человек имеет возможность контролировать скорость развития атеросклероза. Холестерин здорового человека не должен превышать 5,0 ммоль/л. Современная медицина обладает целым арсеналом средств для снижения и поддержания уровня холестерина крови на целевом уровне.

Закончить свою статью мне бы хотелось высказыванием Арнольда Глазго: «Тело – багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие». Желаю всем крепкого здоровья!