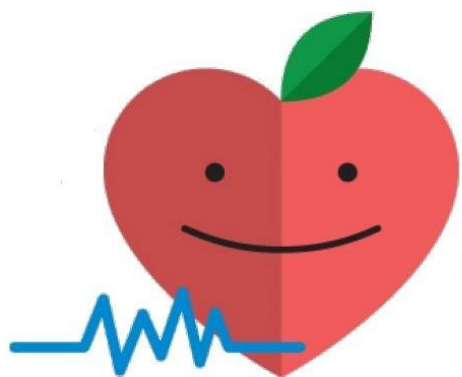


АКЦИЯ



«Патруль
здоровья»

*факторы риска
развития
онкозаболеваний*

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма.

Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – индекс массы тела (ИМТ), который определяется, как отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

Нормальный ИМТ лежит в пределах 18,5–24,9.
Избыточным считается вес при ИМТ от 25 до 29,9.
Ожирение I степени: ИМТ от 30 до 34,9 единиц.
Ожирение II степени: ИМТ от 35 до 39,9 единиц.
Ожирение III степени: ИМТ от 40 единиц и выше.



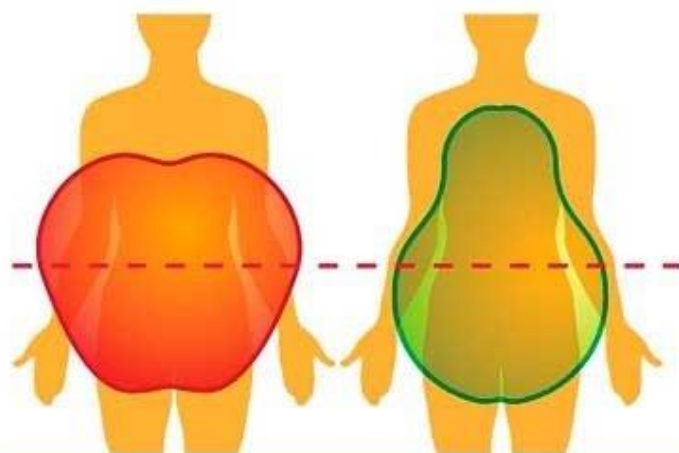
КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ	ИМТ (КГ/М2)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Недостаточная масса тела	<18,5	Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний (но риск других клинических проблем увеличивается)
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25,0–29,9	Повышенный
Ожирение I ст.	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II ст.	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III ст.	>40,0	Чрезвычайно высокий

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

1 «Мужской». Фигура при таком ожирении условно именуется «яблоком». Отложение жира происходит в основном в области талии, практически не затронуты шея, плечи, руки, в меньшей степени отложения появляются на ногах.

2 «Женский». Фигура при таком ожирении условно именуется «грушей». В основном, жир откладывается на бедрах и ягодицах. Практически не задействованы шея, руки, верх живота.



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ И РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

УРОВЕНЬ РИСКА	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
Мужчины	> 94 см	> 102 см
Женщины	> 80 см	> 88 см

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ из этих двух типов является тип «яблоко», так как ожирение такого типа оказывает негативное влияние на большое число внутренних органов, расположенных именно в средней области тела человека.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

11 часов

В среднем, каждый житель западной цивилизации сидит по 11 часов в день. Творческие способности угасают, мозг не развивается, появляется диабет и лишний вес.

19%

Только 19% офисных работников занимаются упражнениями или спортом ежедневно. Но даже это не спасает их от 11 часов сидения.

6.5%

Только 6.5% работников выполняет минимум физических нагрузок в течение рабочего дня.

24 миллиарда

Обездвиженный образ жизни забирает как минимум 24 миллиарда долларов на медицинские расходы. А по факту гораздо больше.

5-6 раз

В 5-6 раз больше нужно двигаться мальчикам чтобы стать мужчинами, в противном случае даже гормональный фон будет ближе к женскому. Девочки же от природы более склонны к сидячему образу жизни.

65%

65% к этому ещё смотрят телевизор или youtube, как минимум 2 часа ежедневно.

82%

Жителей западной цивилизации имеют сидячую работу и ездят сидя на работу.

300 000

Только в США 300 000 жизней ежегодно уносит сидячий образ жизни и неправильная диета.

20%

Пятая часть смертей после 35 лет напрямую связана с недостаточной физической активностью.

Почему вы до сих пор сидите?

В мировой науке сидячий образ жизни уже называют новой и одной из самых опасных болезней человечества, связанной с уменьшением необходимой физической активности в нашей жизни.

Исследования и данные:

В.Ф. Базарный
Н.А. Бернштейн
М.В. Сеченов
Р. Магнус
Д. Левин
и многие другие.
На сегодняшний день уже более 10 000 научных публикаций.



УЧИМСЯ СТОЯ
РАБОТАЕМ СТОЯ
ЖИВЁМ В ДВИЖЕНИИ
planet-standup.com

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для поддержания здоровья ежедневно необходимо
30 минут умеренной физической активности
(необязательно непрерывной)



- делайте 3-5 минутные перерывы после каждого часа работы
- по возможности не пользуйтесь лифтом
- пройдите пешком
- отдавайте предпочтение активному отдыху во время выходных

Оптимальная физическая активность: 20-30 минут ежедневных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, - не менее 3 дней недели укрепляющие мышцы упражнения – не менее 2 раз в неделю.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВИДЫ АКТИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

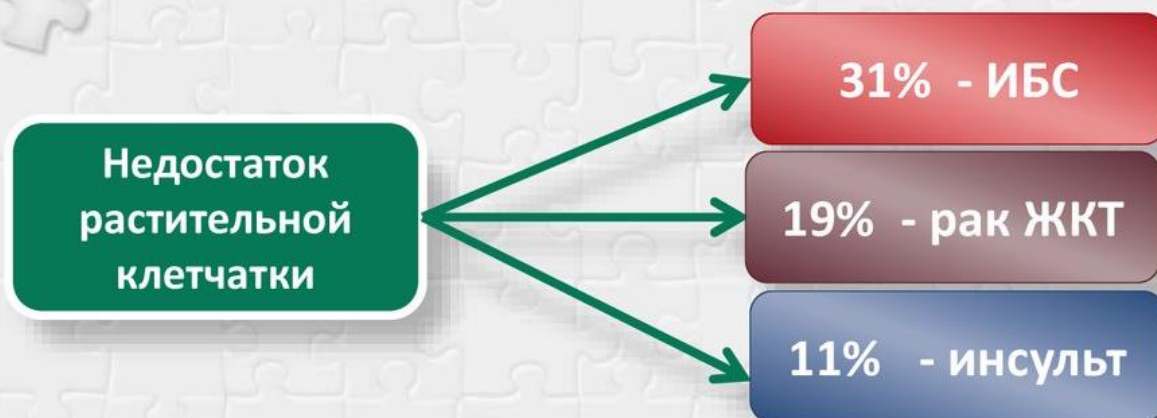
- физические упражнения начинайте медленно и постепенно повышайте их интенсивность
- ориентируйтесь на свои предпочтения (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и др.) и особенности распорядок дня
- занимайтесь физическими упражнениями регулярно, периодически меняйте виды физических упражнений. Тем самым вы устранили элемент монотонности в занятиях, уменьшите вероятность прекращения занятий
- поощряйте физическую активность детей с раннего возраста



**Территория
здоровья**

Для тех, кто хочет быть здоров!

Недостаточное потребление фруктов и овощей



Достаточное потребление овощей и фруктов (500 гр. в сутки) может спасти до 1,7 мил. жизней в год



СКОЛЬКО КЛЕТЧАТКИ В ПРОДУКТАХ

КАШИ

(средняя порция)

Ячменная - 4 г

Овсяная - 2-3 г

БОВОНЫЕ

(средняя порция)

Чечевица - 8 г

Фасоль - 5,5-8 г

Горошек - 6 г

ФРУКТЫ

(плод среднего размера)

Банан - 3 г

Апельсин - 2-3 г

Персик - 2 г

Груша - 4 г

Нектарин - 2 г

Яблоко - 4 г

Слива - 1,5 г

ОВОЩИ

(тушеные или паровые, стандартная порция)

Брокколи - 1,5 г

Брюссельская капуста - 4,5 г

Морковь - 2,5 г

Чёрная смородина (1/2 стакана) - 4 г

КУРЕНИЕ

и рак

У курильщиков вследствие длительного контактного воздействия канцерогенов развивается рак нижней губы намного чаще, чем у некурящих людей.

Курильщики заболевают раком гортани и легкого в 10 раз чаще, чем некурящие. Частота возникновения этих заболеваний напрямую зависит от количества выкуренных сигарет.

Продукты распада табака наносят существенный вред системе очищения организма - печени и почкам. Не случайно, что большое число пациентов с опухолями мочевыделительной системы - это курильщики с многолетним стажем.

Вдыхание чужого табачного дыма (так называемое «пассивное» курение) повышает вероятность раковых заболеваний до 10 раз.

В последние десятилетия отмечается печальная тенденция роста числа курящих женщин. В результате число случаев возникновения раковых опухолей в женской популяции увеличилось в три раза.

Общий риск смерти от рака, вызванного курением, составляет у мужчин 45%, у женщин - 21,5%.

Основываясь на многолетних наблюдениях, ученые пришли к выводу, что курение напрямую связано с возникновением онкологических заболеваний. Пусковым механизмом рака являются продукты распада табака - никотин, бензпирен и другие канцерогенные смолы.