

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ, ДИАБЕТ, ОЖИРЕНИЕ)

Шаймергенова К.С

Кыргызская Государственная Медицинская Академия имени И.К.Ахунбаева ,
г.Бишкек , Кыргызстан

Кафедра общей и клинической эпидемиологии
Научный руководитель- доктор медицинских наук
доцент **Кочкорова Ф.А.**

Актуальность. Современный образ жизни, включающий низкую физическую активность, несбалансированное питание и высокий уровень стресса, является основным фактором риска развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа и ожирение. В разных регионах наблюдается рост числа пациентов с этими патологиями, что требует усиленного внимания к профилактическим мерам.

Цель исследования. Проанализировать распространенность факторов риска среди населения и разработать эффективные стратегии профилактики заболеваний, связанных с образом жизни.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 150 человек в возрасте от 25 до 60 лет. Участники были разделены на три группы по уровню физической активности и пищевых привычек. Методы исследования включали анкетирование, антропометрические измерения (ИМТ, окружность талии), анализ уровня глюкозы и липидного профиля в крови.

Результаты и обсуждение.

Исследование показало, что:

- 60% респондентов ведут малоподвижный образ жизни.
- 48% участников имеют избыточный вес или ожирение.
- 35% страдают предиабетом или диабетом 2 типа.
- 70% опрошенных потребляют чрезмерное количество простых углеводов и насыщенных жиров.

Основными барьерами для ведения здорового образа жизни названы нехватка времени, недостаток знаний о правильном питании и отсутствие доступных спортивных программ.

Эффективные профилактические меры:

- Организация образовательных программ по здоровому питанию и физической активности.
- Развитие городской инфраструктуры для прогулок и занятий спортом.
- Введение корпоративных wellness-программ в рабочих коллективах.
- Развитие системы ранней диагностики и скрининга факторов риска.
- Повышение доступности медицинской помощи и консультаций по изменению образа жизни.

Вывод. Профилактика заболеваний, связанных с образом жизни, требует комплексного подхода, включающего образование, доступ к медицинским услугам и создание условий для физической активности. Реализация данных мер позволит снизить заболеваемость и повысить качество жизни населения. Преодоление эпидемии неинфекционных заболеваний возможно только при совместных усилиях общества, медицинских учреждений и органов здравоохранения. Внедрение эффективных профилактических стратегий способно значительно сократить число пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и ожирением.