

Показания артериального давления, уровень холестерина и глюкозы в крови, вес и даже продолжительность сна – показатели, зависящие от питания и позволяющие «измерить» ваше здоровье. Рассмотрим, какие данные свидетельствуют о нарушениях в организме и что нужно предпринять, чтобы исправить ситуацию.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), нормальное артериальное давление у взрослых людей определяется на уровне 120 мм ртутного столба в момент сокращения сердца (систолическое) и на уровне 80 мм в момент его расслабления (диастолическое). Уже при значениях 140/90 давление считается высоким. Американская кардиологическая ассоциация предлагает следующую классификацию: нормальное давление (ниже 120/80), повышенное давление (120-129/ниже 80), высокое давление первой стадии (130-139/80-89), высокое давление второй стадии (140/90), гипертонический криз (выше 180/и (или) выше 120).

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Гипертония, или повышенное артериальное давление, может протекать при отсутствии симптомов. При ее обнаружении необходима консультация врача. Потеря каждых 5 кг лишнего веса может способствовать снижению систолического артериального давления на 2-10 пунктов.

Для нормализации давления иногда достаточно изменить образ жизни, регулярно соблюдать принципы здорового питания, употреблять не более 5 г соли в день, ежедневно съедать 4–5 порций овощей и зелени; снижать потребление насыщенных жиров, минимизировать алкоголь в рационе, прекратить употреблять табак, иметь регулярную физическую активность, снизить вес. Здоровый образ жизни повышает и эффективность медикаментозного лечения гипертонии.

Холестерин – жизненно важный «строительный» материал, придающий упругость и прочность клеточным мембранам. Переизбыток «плохого» холестерина опасен для здоровья. При низком или высоком уровнях холестерина нужно обратиться к врачу, откорректировать рацион питания, соблюдать медицинские рекомендации, проверять уровень холестерина не реже двух раз в год.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Нормальные показатели холестерина:

Общий холестерин – 5 ммоль/л;

Холестерин ЛПНП («плохой» холестерин) – менее 3,0 ммоль/л;

Холестерин ЛПВП («хороший» холестерин) – более 1,2 ммоль/л для женщин и более 1,0 ммоль/л для мужчин;

Триглицериды – менее 1,7 ммоль/л.

Высокий уровень холестерина – от 5 до 6,4 ммоль/л и более.

Рисковый уровень холестерина – 6,4 ммоль/л и более.

Пониженный уровень:

Общий холестерин – менее 5-4,5 ммоль/л;

Холестерин ЛПНП – менее 2,5 – 1,8 ммоль/л.

Уровень глюкозы или «сахара» в крови — индикатор состояний преддиабета и диабета. Уровни «сахара» в крови могут иметь индивидуальную интерпретацию. Если данные отклоняются от нормы, пройдите углублённое обследование.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Рекомендуемые уровни глюкозы в крови натощак для здорового человека (не имеющего диабета):

1. младенцы до месяца – 2,8-4,4 ммоль/л;

2. дети 1 месяц – 14 лет – 3,3-5,6 ммоль/л;

3. взрослые – 4,0-5,9 ммоль/л;

4. пожилые, женщины в период беременности – 4,6-6,7 ммоль/л.

Для поддержания здоровья взрослому человеку необходимо 7–9 часов регулярного непрерывного ночного сна. Хронический недосып – одна из причин ухудшения обмена веществ, набора лишнего веса, снижения физических показателей, усталости, развития диабета, гипертонии, болезней сердца, депрессии.

ВАЖНО ЗНАТЬ

1. Рекомендуемая продолжительность сна

2. дети до года – 14–17 часов (для новорожденных 0-3 месяцев) или 12 – 16 3. часов (для младенцев 4-11 месяцев);

4. дети 1-2 лет – 11-14 часов с постоянным временем отбоя и подъёма;

5. дети 3-4 лет – 10-13 часов с постоянным временем отбоя и подъёма;

6. дети и подростки 5-17 лет – 9-11 часов для детей 5–13 лет, 8-10 часов;

7. для подростков 14–17 лет с постоянным временем отбоя и подъёма;

8. взрослые 18-64 лет – 7-9 часов;

9. взрослые 65 лет и старше – 7-8 часов.

Негативные последствия недосыпа могут проявляться эмоционально и физически. Однако отчасти их может компенсировать здоровое питание. Плотно поесть можно за 2–3 часа до сна, питаться нужно сбалансированно и регулярно, не пить бодрящие напитки – крепкий чай или кофе, и алкоголь во второй половине дня. К другим способам нормализации сна относится достаточная затемненность помещения и температура воздуха (в среднем — 20°С), отказ от использования мобильного телефона и других гаджетов минимум за час до сна, временной режим сна, прием теплой ванны или душа, массаж, спокойная музыка, дыхательные практики.

Физическая активность – важная составляющая хорошего самочувствия. Недостаток физической активности – один из факторов риска развития таких заболеваний, как инсульт, диабет. Минимальное время физической активности для поддержания здоровья сердца и нормального веса взрослого человека – 30 минут в день. Для детей и подростков это время составляет 60 минут в день.

Для поддержания и определения здоровья человека специалисты разработали Индекс массы тела (ИМТ). Это величина соответствия веса и роста взрослого человека (18 лет и старше). ИМТ рассчитывается по формуле:

$$I = m/h^2$$

где m — масса тела (кг);

h — рост (м).

Чем выше ИМТ – тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, остеоартрита, диабета, некоторых видов рака, преждевременной смерти. Таким образом, ИМТ помогает точнее оценить риски для здоровья, связанные с весом человека.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ показатели ИМТ делятся на группы:

ИМТ

Интерпретация значения

менее 18.5

Недостаточная масса тела

18.5–24.9

Нормальный вес

25.0–29.9

Избыточная масса тела (предожирение)

30.0–34.9

Ожирение I степени

35.0–39.9

Ожирение II степени

более 40

Ожирение III степени

Измерение окружности талии – простой способ определить, есть ли у вас избыточный висцеральный жир - внутренние жировые отложения вокруг сердца, почек, печени, органов пищеварения и поджелудочной железы. Его чрезмерное количество может увеличить риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, инсульта, диабета 2 типа.

Как измерить окружность талии: найдите верхнюю часть бедренной кости и нижнюю часть ребер, спокойно выдохните, поместите измерительную ленту на середине между этими точками и оберните вокруг талии, проверьте результаты измерения.

Независимо от ИМТ или роста попытайтесь сбросить вес, если талия: **у мужчин более 94 см**

, у
женщин

– более

80 см

. В случае более высоких показателей необходимо проконсультироваться с врачом.

Соотношение талии и бедер характеризует вес, приходящийся на бедра и ягодицы. Для расчёта измерьте окружность талии и бедер, а затем разделите результаты измерения талии на результаты измерения бедер.

По данным Всемирной организации здравоохранения риск метаболических осложнений, таких как диабет типа 2, увеличивается, когда соотношение талия/бёдра у мужчины превышает показатель **0,9**, а у женщины – больше **0,85**.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Здоровое питание, адекватная состоянию физическая активность и отсутствие вредных привычек – лучшие составляющие здоровья!