

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



Диагностические критерии факторов риска неинфекционных заболеваний:

- Повышенный уровень артериального давления более или равно $140/90$ мм рт. ст. или проведение гипотензивной терапии.
- Дислипидемия — отклонение от нормы одного или более показателей липидного обмена: общий холестерин более или равно 5 ммоль/л; ЛПВП у мужчин $\leq 1,0$ ммоль/л, у женщин $\leq 1,2$ ммоль/л; холестерин ЛПНП ≥ 3 ммоль/л; ТГ $\geq 1,7$ ммоль/л или проведение гиполипидемической терапии.
- Повышенный уровень глюкозы в крови — уровень глюкозы плазмы натощак более $6,1$ ммоль/л или проведение гипогликемической терапии.
- Курение табака — выкуривание 1 и более сигарет в день.
- Нерациональное питание — избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли более 5 граммов в сутки (досаливание приготовленной пищи, частое употребление соленостей, консервов, колбасных изделий), недостаточное потребление фруктов и овощей (менее 500 граммов или менее 5 порций в сутки).
- Избыточная масса тела — индекс массы тела $25-29,9$ кг/м², ожирение — индекс массы тела равно или более 30 кг/м².
- Низкая физическая активность — ходьба в умеренном или быстром темпе менее 30 минут в день.