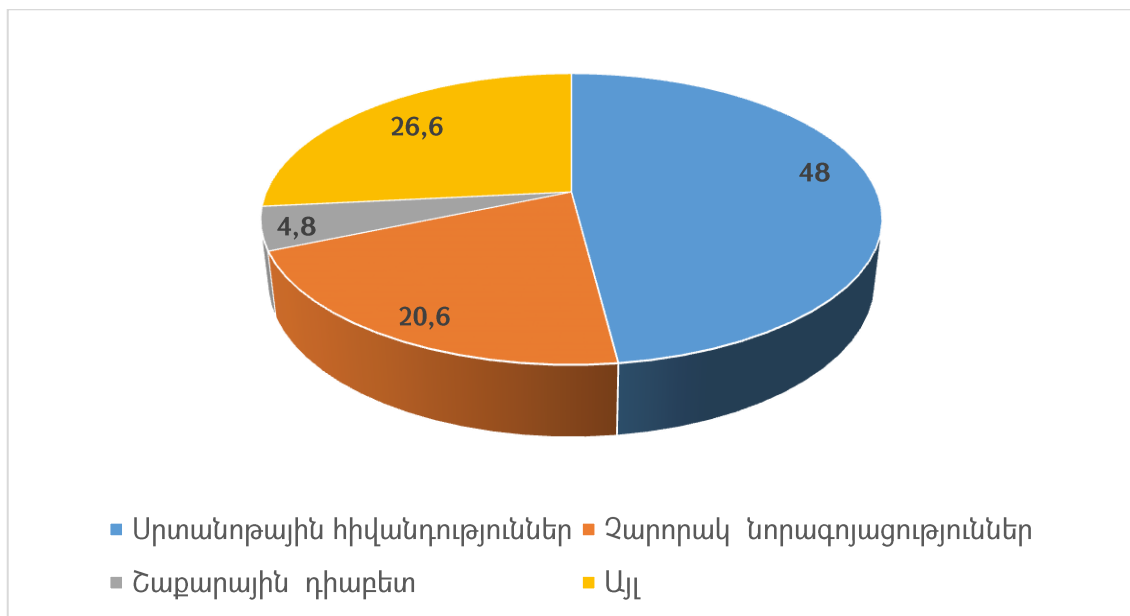


Ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոնները հաղթահարելի են

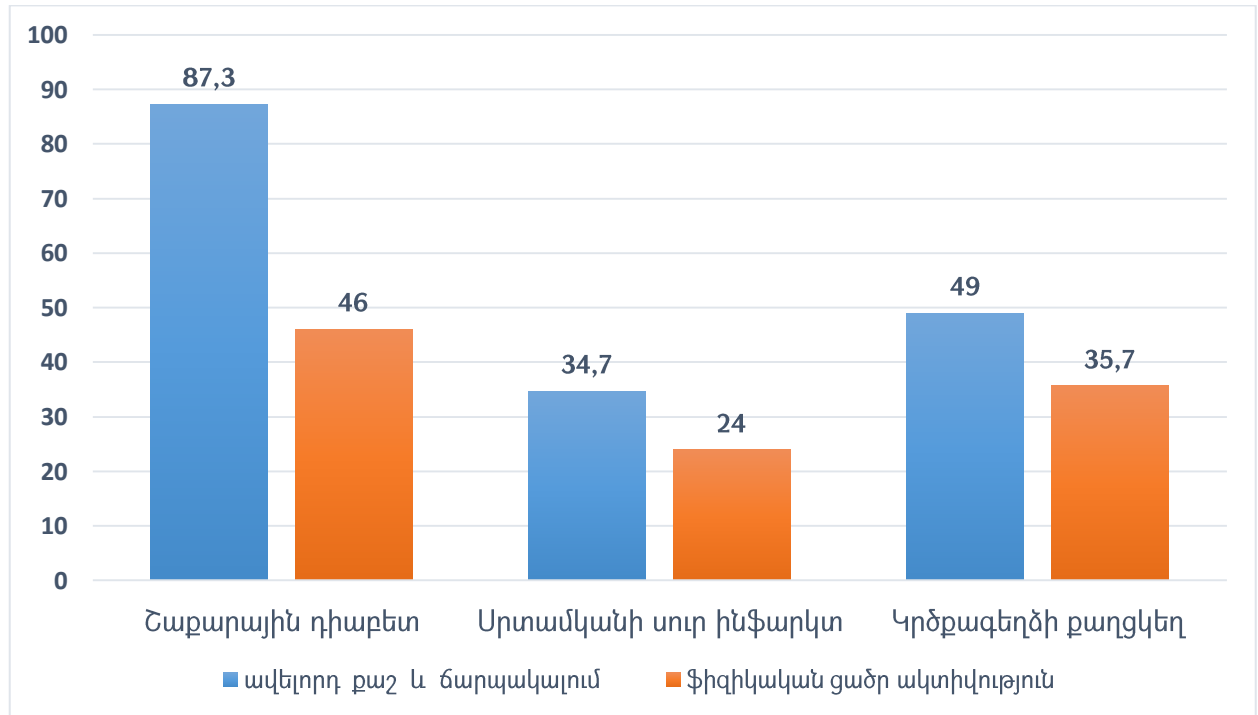
Ինչպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում հիվանդություններից առաջացած մահերի ընդհանուր կառուցվածքում ոչ վարակիչ հիվանդություններից մահերը կազմում են շուրջ 80% (սրտանոթային հիվանդություններ՝ 48%, չարորակ նորագոյացություններ՝ 20.6%, շաքարային դիաբետ՝ 4.8%):

Գծապատկեր 1. ՀՀ-ում հիվանդություններից առաջացած մահերի ընդհանուր կառուցվածքում ոչ վարակիչ հիվանդություններից մահեր (%)



Հայաստանի բնակչության շրջանում նշված հիվանդությունների ռիսկի գործոնները պարզելու նպատակով 2015 թվականից առաջին անգամ իրականացվում է ռիսկի գործոնների ուսումնասիրություն՝ ըստ առանձին հիվանդությունների: Արդյունքում՝ մեր բնակչության համար **շաքարային դիաբետի** առավել տարածված ռիսկի գործոններն են հանդիսացել ավելորդ քաշը և ճարպակալումը (87.3%), անբավարար ֆիզիկական ակտիվությունը (46%), **սրտամկանի սուր ինֆարկտինը**՝ ավելորդ քաշը և ճարպակալումը (34.7%, ընդ որում՝ տղամարդկանց շրջանում՝ 66.7%), ծխախոտի օգտագործումը (30.7%), ֆիզիկական ցածր ակտիվությունը (24%), **կրծքագեղձի քաղցկեղինը**՝ ավելորդ քաշը և ճարպակալումը (49%), ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը (35.7%), ժառանգական նախատրամադրվածությունը (21.4%):

Գծապատկեր 2. Առանձին ոչ վարակիչ հիվանդությունների առավել տարածված ռիսկի գործոնները (%)



Ուսումնասիրության արդյունքները ևս մեկ անգամ վկայում են, որ առողջության հիմնական գրավականն առողջ ապրելակերպն է: Նշված հիվանդությունների առավել տարածված ռիսկի գործոնների՝ ավելորդ քաշի և ճարպակալման, ցածր ֆիզիկական ակտիվության կանխարգելումը կարող է շատ-շատերին ապահովագրել վտանգավոր այդ հիվանդություններից:

Ինչպես բազմիցս նշվել է, ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման և դրանց դեմ պայքարի ամենաարդյունավետ միջոցը առողջ ապրելակերպն է: Ի՞նչ է այն իր մեջ ներառում.

- առողջ սնուցում
- ֆիզիկական ակտիվություն
- վնասակար սովորություններից հրաժարում՝ չծխել, սահմանափակել ալկոհոլի օգտագործումը:

Ի՞նչ է առողջ սնուցումը:

- Սնունդը պետք է լինի բազմազան: Օրվա ընթացքում անհարաժեշտ է օգտագործել սննդամթերք բոլոր խմբերից՝ միրգ, բանջարեղեն, հատիկավորներ, լոբազգիներ, կաթնամթերք, մսամթերք:

- միրգը և բանջարեղենը պետք է լինի բազմազան՝ նախապատվությունը տալով թարմ և տեղական ծագման մթերքին (օրական ոչ պակաս 400գ)
- սահմանափակել աղի, ճարպոտ սննդի, աղի և շաքարի օգտագործումը:

Առողջ կենսակերպը հասանելի է բոլորին:

Ֆիզիկական վարժություններն օգնում են խուսփել ավելորդ քաշի և ճարպակալման առաջացումից, ինչն էլ իր հերթին կանխում է սրտանոթային հիվանդությունների զարգացումը: Ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է լինել շատ պարզ՝

- շատ քայլել
- առավոտյան մարմնամարզություն կատարել
- 5-17 տարեկան անձանց խորհուրդ է տրվում օրական առնվազն 60 րոպե մարզվել
- 18-64 տարեկան անձանց՝ շաբաթական առնվազն 150 րոպե չափավոր կամ առնվազն 75 րոպե ինտենսիվ վարժանքներ կամ երկուսի համակցում
- 65 և բարձր տարիքային խմբի անձանց՝ շաբաթական առնվազն 150 րոպե չափավոր կամ առնվազն 75 րոպե ինտենսիվ վարժանքներ կամ երկուսի համակցում:

Մասնագետները մնում են այն կարծիքին, որ ամենից մեծ չարիքը ծխելը և ակոհոլի չարաշահումն են, որոնցից օր առաջ հրաժարումը կնպաստի առողջության վերականգնմանն ու պահպանմանը:

Անկասկած, մարդն ավելի առողջ կլինի, եթե խուսափի նաև ռիսկի մյուս գործոններից: Եթե գնահատում ենք մեր առողջությունն ու ցանկանում որակյալ կյանքով ապրել, ուրեմն, հրաժարվելով վնասակար սովորույթներից, մեզ համար կենսակերպ պիտի դարձնենք առողջ ապրելակերպը: Աշխարհում հետզհետե այդ ուղին նախընտրում են ավելի շատ մարդիկ: