

Факторы здорового образа жизни в семье, на работе и в школе

Чаще всего мы определяем здоровый образ жизни (ЗОЖ) как образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней, укрепления своего здоровья, достижения активного долголетия, и как следствие, повышения качества жизни и полноценного выполнения всех своих функций.

Однако понятие "здоровый образ жизни" однозначно более многогранно. Ряд ученых рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом (философско-социологическое направление). Последователи психолого-педагогического направления рассматривают ЗОЖ с точки зрения сознания, психологии и мотивации человека.

Поэтому, формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, может и должно осуществляется на нескольких уровнях:

- социальном: пропаганда через СМИ, информационно-просветительская работа в системах образования, здравоохранения, на предприятиях и в учреждениях (например, Дни Здоровья);
- инфраструктурном: создание конкретных условий в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств у людей), структура профилактических учреждений, экологический и санитарно-эпидемиологический контроль;
- и наконец - личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада, стремление быть здоровым и т.д.

Актуальность здорового образа жизни сегодня вызвана, с одной стороны, возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, ухудшения продуктов питания, качества воздуха и воды, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

С другой стороны, резкое снижение демографических показателей в нашей стране, рост смертности от предотвратимых причин, заболеваемости и инвалидизации населения заставили Президента, Партию и Правительство РФ обратить особое внимание как на факторы здорового образа жизни, так и на факторы риска развития различных заболеваний. На самом высоком уровне заговорили об этой проблеме, появились соответствующие Программы и постановления.

10 августа 1998г. вышло Постановление Правительства Российской Федерации № 917 "О Концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года". В марте 2003г. был приняты приказы Министра здравоохранения № 113 от 21.2003г. "Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации" и № 114 от 21.2003г. "Об утверждении отраслевой программы "Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003-2010 гг.", в которых была подтверждена роль и значимость сохранения и формирование здоровья человека. В рамках указанных приказов было рекомендовано провести реорганизацию лечебно-профилактических учреждений и создать центры и кабинеты здоровья, в СМИ уделять больше внимание пропаганде здоровья и здорового образа жизни.

Однако, всегда была и есть простая аксиома, что прежде всего "сохранение здоровья человека - дело рук самого человека!"

Чтобы сохранять и преумножать свое здоровье, надо понять что же такое само Здоровье и от чего оно зависит.

Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия на фоне высокой адаптивности организма.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) наше здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 10% от медицины, на 20% от экологии и на

50% от образа жизни. Таким образом, мы видим, что здоровье зависит на 70% от места и образа жизни самого человека.

Таким образом, ведя здоровый образ жизни и снижая влияние неблагоприятных факторов, мы можем не только оставаться здоровыми до глубокой старости, но и восстановить уже частично утраченное здоровье.

Здоровый образ жизни также состоит из многих факторов, главные из которых - здоровое питание, высокая двигательная (физическая) активность и психолого-эмоциональный комфорт. Это создает в человеке значительные потенциальные возможности к созиданию, саморазвитию и повышению качества жизни.

Нами (Нижегородская Региональная Медицинская Ассоциация) разработана модель "7 факторов ЗОЖ" (см. Схема 1), каждый из которых представляет собой ряд правил (мероприятий), соблюдая которые человек укрепляет свое Здоровье.

1. Рациональное питание:

- пища, сбалансированное по макро- и микроэлементам;
- правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи, необходимость пищевых волокон;
- регулярность и своевременность питания;
- восполнение недостатка макро- и микронутриентов с помощью функциональных и обогащенных продуктов питания, СПП и БАД;
- умеренность в питании.

2. Высокая двигательная активность:

- подвижные, спортивные игры; спортивные секции, аэробика;
- активный отдых, прогулки и ближний туризм;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

3. Благоприятный психо-эмоциональный климат:

- наличие нравственных ценностей в обществе;
- разумные жизненные и повседневные цели;
- любовь к людям и к себе;
- видеть свое место в жизни;
- жизнь в гармонии с природой;
- положительный настрой на жизнь;
- рациональная организация рабочего и свободного времени, полноценный отдых;
- материальное благополучие;
- психотерапия, медитация, аутотренинг.

4. Снижение влияния неблагоприятных факторов жизни:

- правильный выбор продуктов питания;
- бытовые средств очистки воды и воздуха;
- выведение из организма различных токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов путем применения научно-обоснованных средств и методов очищения организма, энтеросорбентов;
- использование систем и методов очистки организма на клеточном и тканевом уровнях.

5. Повышение защитных сил своего организма:

- Закаливание: солнечные ванны, водные процедуры, воздушные процедуры, сауна, комплексное влияние;
- массаж;
- физические тренировки;
- прогулки на природе;
- применение продуктов питания и БАД к пище - источников витаминов, адаптогенов, иммуномодуляторов.

6. Преодоление вредных привычек:

- алкоголизм;
- наркомания, токсикомания;

- курение;
- азартные и компьютерные игры.

7. Организация быта:

- разумный выбор места жительства;
- положительный микроклимат в семье;
- экология жилища;
- культурный досуг.

Однако, основная беда в том, что большинство граждан нашей страны не ведут ЗОЖ, не мотивированы его вести и по старой советской привычке надеются на медицину и фармацию, как на панацею от всех возможных болезней или живут в соответствии с поговоркой "пока петух не клюнет - мужик не перекрестится".

Поэтому, государства, которым нужны здоровые граждане, активно занимаются формированием здорового образа жизни. А это - комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за своё здоровье и здоровье своих детей; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, в том числе детям; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социально-значимых заболеваний, в том числе среди детского населения; увеличение продолжительности активной жизни.

Вот те проблемные цифры и факты, с которыми сегодня столкнулось наше общество.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в Российской Федерации лидирующие факторы риска смертности и заболеваемости - высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, курение и алкоголь.

Кроме того, выявлена следующая взаимосвязь смертности с основными факторами риска (вклад в общую смертность): табак - 17,1%, несбалансированное питание (недостаток фруктов и овощей) - 12,9%, избыточный вес - 12,5%, алкоголь - 11,9%.

В последние годы распространенность злоупотребления алкоголем остается стабильно высокой. Согласно данным Росстата, потребление учтенного алкоголя на душу населения в стране выросло с 5,38 литра абсолютного алкоголя в 1990 году до 10,1 литра в 2007 году, или в 1,8 раза. Однако, по экспертным оценкам, реальное душевое потребление алкоголя с учетом нелегального оборота спиртосодержащей продукции в России составляет около 18 л. Эксперты Всемирной организации здравоохранения считают, что если потребление чистого алкоголя на душу населения превышает 8 литров в год, то это уже опасно для здоровья населения. Установлено, что каждый добавочный литр сверх определенного ВОЗ предела уносит 11 месяцев жизни мужчин и 4 месяца женщин.

Ежедневно потребляют алкогольные напитки, включая пиво, 33% юношей и 20% девушек. Доля людей регулярно потребляющих пиво составляет 76%. А ведь подростковый возраст - наиболее опасный с точки зрения привыкания к алкоголю, особенно для девочек. Данные последних лет свидетельствуют, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приема пива либо слабоалкогольных напитков.

Если говорить об алкоголизации населения в региональном разрезе, то по итогам 2008 года лидером по заболеваемости алкоголизмом по-прежнему остается Магаданская область. Число потребителей алкоголя в регионе составило 5,6% от общей численности его населения.

Выше, чем в среднем по России, заболеваемость алкоголизмом (от 2 500 и более случаев на 100 тыс. населения) наблюдается в Республике Карелия, Брянской, Ивановской, Костромской, Липецкой, Нижегородской, Новгородской, Сахалинской областях, Камчатском крае, Чукотском автономном округе.

Заболеваемость алкоголизмом ниже, чем в среднем по стране (до 1 тыс. случаев на 100 тыс. населения), отмечена в 9 регионах, среди которых: республики Бурятия, Дагестан, Ингушетия, Кабардино-Балкария, Северная Осетия, Чечня, Свердловская область,

города Москва и Санкт-Петербург.

В России курят около 50% человек. При этом темп роста курящих в нашей стране один из самых высоких в мире: в последние три года количество сигарет, выкуриваемых в стране, увеличивается на 2-5% в год, число курильщиков ежегодно возрастает на 1,5-2%, включая женщин и подростков. По исследованиям ВОЗ, в 2003 году распространенность табакокурения среди подростков 13-15 лет составляла 33,4% (среди мальчиков - 40,6%, среди девочек - 29,8%). По экспертным оценкам, в настоящее время Россия находится на 4 месте в мире по распространённости табакокурения среди подростков.

Большие риски здоровью населения несёт неправильное и несбалансированное питание. В питании россиян выявлено несоответствие между энергетической ценностью рациона и энерготратами, избыточный уровень потребления жиров и недостаточное потребление витаминов, минеральных веществ и биологически активных компонентов пищи. Особенно острой проблемой является дефицит ряда витаминов, в частности витамина С (у 60-70%), железа (20-40%), кальция (40-60%), йода (до 70%), фолиевой кислоты (до 70-80%).

Например, дефицит этих витаминов у беременных женщин ведет к нарушению роста, развития ребенка, врожденным уродствам, рождению недоношенных и маловесных детей, число которых достигает 5% от общего числа новорожденных.

Здоровье в России не является общественной и персональной ценностью. Россияне не склонны думать о здоровье, как о собственном ресурсе и капитале, не склонны заботиться о своём здоровье. Согласно опросам ВЦИОМ, проведённым в 2006 году, более трети россиян вообще не заботятся о своём здоровье, а среди тех, кто говорит о том, что заботится о нём - заботится о нём пассивно. Этот фактор, во многом, является ключевым для динамики смертности и заболеваемости. Это можно наглядно проследить при сравнении с другими странами. В Европе в группу, где ожидаемая продолжительность жизни мужчин более чем на 10 лет различается с женской, кроме России входят ещё 5 стран.

Успехи стран Европы, по мнению демографов, обусловлены реализацией нового этапа эпидемиологического перехода и соответствующую этому этапу организацию здравоохранения, заботу о здоровье людей в целом. При этом нужно отметить, что некоторые страны, такие как Израиль, Япония, Германия уже вступили в третий этап данного перехода.

Россия только начала, в том числе благодаря нацпроекту "Здоровье", организовывать свою систему здравоохранения по принципам второго этапа эпидемиологического.

Однако, по словам Министра Минздравсоцразвития РФ Татьяны Голиковой, чтобы выйти на полноценную реализацию второго этапа эпидемиологического перехода и совершить новый скачок в увеличении продолжительности жизни и состояния здоровья людей, необходимо многое сделать:

- Сделать каждого гражданина активным участником сохранения его собственного здоровья, формируя ответственное отношение к своему здоровью, доступность знаний о состоянии своего здоровья и знаний о мерах по его укреплению и предотвращению заболеваний.

- Способствовать развитию необходимых для ведения здорового образа жизни инфраструктур.

- Исправить сложившийся в России перекоп в сторону дорогостоящих видов медицинской помощи, которые оказывают незначительное влияние на здоровье популяции в целом. Усилить массовые профилактические мероприятия и расширить диспансеризацию населения, что в итоге приведет к улучшению здоровья населения, увеличению продолжительности жизни и к более эффективному использованию финансовых средств на здравоохранение.

Из практики известно, что для лечения онкологического заболевания 1-2 стадий, выявленного в результате скрининга в рамках мероприятий по диспансеризации требуется от 40 до 250 тысяч рублей на полный курс лечения. Для лечения того же

заболевания в запущенной 3-4 стадии требуется от 320 тысяч до 1 млн. рублей. При этом лечение на ранних стадиях в разы увеличивает выживаемость.

- Внести изменения в законодательство, направленные на ограничение употребления алкоголя и табакокурения.

- Начать формирование программ по культуре здорового питания населения.

В этом году стартовала Программа Минздравсоцразвития РФ по формированию здорового образа жизни. Эта программа расписана уже до 2012 года, на 2009 год Постановлением Правительства РФ уже выделено финансирование. Программа эта долгосрочная. В 2009 году по всей стране планируется открыть 502 Центра Здоровья. Планируется ввести моду на здоровый образ жизни через информационные и коммуникационные мероприятия под единым брендом "Здоровая Россия".

Как показывает опыт стран, уже озаботившихся высоким потреблением алкоголя и курением, новым социальным ориентиром, способствующим предупреждению и отказу от этих вредных привычек, может стать идея общественного здоровья и индивидуального здорового образа жизни.

Министерство здравоохранения и социального развития отвечает за выстраивание сети Центров здоровья и связанных с ними кабинетов профилактики на базе муниципальных и федеральных ЛПУ - поликлиники Центров мед профилактики на территории всей России.

Так что, уже в конце года (все Центры Здоровья должны открыться до декабря 2009 года) любой желающий сможет не только получить исчерпывающую информацию о здоровье и ЗОЖ, но и всесторонне исследовать уровень своего здоровья на базе городских Центров здоровья. В рамках реализации мероприятий по формированию здорового образа жизни планируется развитие кабинетов профилактики, кабинетов здоровья ребенка, которые будут располагаться в региональных и муниципальных учреждениях здравоохранения.

Вот только несколько смущает то, что все это будут делать все те же участковые врачи в поликлиниках, к которым сидят в очередях больные и пенсионеры и которые привыкли выписывать нам аспирин при любом поводе: