

Не доктором единым

Как рассчитать формулу здоровья нации



Человеческий капитал президент РФ Владимир Путин назвал главным богатством страны. В своем послании Федеральному Собранию в конце прошлого года он напомнил, что важнейшей государственной задачей является сбережение и увеличение этого капитала. Для этого необходимо поддерживать семейные ценности и демографические программы, улучшать экологию и здоровье людей. Эффективность этой работы повысится в разы, если забота о здоровье граждан станет межведомственной задачей, а сами россияне научатся относиться к своему здоровью бережно и ответственно.

Текст: **Елена Бакеева** | Иллюстрация: **Александр Лютов**





а последние 10 лет смертность в нашей стране снизилась более чем на 17%. Однако ее уровень в России все еще выше, чем в Евросоюзе. Тревожит, что 40% всех смертей приходится на лиц трудоспособного возраста 25–64 лет, а причиной преждевременного ухода в 80% случаев являются неинфекционные заболевания, такие как сердечно-сосудистые, онкологические, хронические болезни органов дыхания и сахарный диабет. Эти патологии возникают по большей части от предотвратимых факторов риска, связанных с нездоровым образом жизни и неблагоприятным воздействием факторов среды обитания.

Путь к оздоровлению. Первыми «бить в колокола» в попытке сломать пугающую тенденцию стали медики. На основании рекомендаций и основополагающих стратегических и политических документов Всемирной организации здравоохранения, положений и норм Конституции РФ была разработана национальная Стратегия по здоровому образу жизни, контролю и борьбе с неинфекционными заболеваниями. В апреле ее детально обсудили на XI Всероссийском форуме «Здоровье нации — основа процветания России». «Сейчас Стратегия проходит межведомственное и общественное обсуждение. Нужно сказать, что принципы, которые заложены в ее основу, выверены и подтверждены теми результатами, которые мы уже получили, — сообщила министр здравоохранения РФ **Вероника Скворцова** в ходе форума. — Я хотела

бы отметить, что за последние 5 лет в России число курильщиков уменьшилось на 16%, а число лиц, злоупотребляющих алкоголем, и объемы алкоголя на душу населения — на 8%. Если взять 2016 год, то более чем на 12% уменьшилось число острых алкогольных отравлений, а число впервые выявленного хронического алкоголизма сократилось на 36%. Это прекрасные цифры. Каждый год увеличивается число людей, которые занимаются физкультурой и спортом, за 5 лет — на 18%. Таким образом, чистая статистика показывает абсолютно правильные векторы в развитии общества».

На форуме рассматривались вопросы здорового питания, достаточной физической активности, развития физкультуры и спорта, доступной среды и, конечно, главный — мотивирование всех россиян, начиная с раннего детского возраста, к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. На полях форума представители многих ведомств обсудили эти вопросы на стыке разных секторов. «У нас очень много программ для того, чтобы мы могли реализовывать те основные элементы, которые делают человека здоровым, — подчеркнул президент Лиги здоровья нации, академик **Лео Бокерия**. — Мы традиционно на форуме выделяем несколько разделов. Здоровье — это не просто медицина. Здоровье — это и образование. Здоровье — это и культура. Это очень широкое понятие».

Союз врача и пациента. Одним из действенных инструментов на пути оздоровления общества стала масштабная программа диспансеризации, которая

стартовала в стране с 2013 года и включила в себя лучшие традиции советской системы профилактической медицины. Регулярные профилактические осмотры детей и взрослых позволяют выявить хронические неинфекционные заболевания на раннем этапе и приступить к их лечению. Взрослые проходят медобследование раз три года, дети — каждый год. Число лиц, посещающих медучреждения с профилактической целью, постоянно увеличивается. Если в 2013 году на осмотры пришли 35,1 млн человек, то в 2016-м — 47,3 млн.

Другим важным элементом повышения ответственности за свое здоровье становятся специализированные региональные профилактические программы. «В Архангельской области работают 43 отделения медицинской профилактики, 220 школ здоровья для пациентов, 14 кабинетов отказа от табака, 3 кабинета здорового питания, 10 центров здоровья и 2 центра здоровья для детей, — сообщил министр здравоохранения Архангельской области **Антон Карпунов**. — В школах области для старшеклассников проводятся уроки здоровья по профилактике инсульта и инфаркта «Дети на защите взрослых» и уроки трезвости». Для выявления и распространения успешных практик по формированию здорового образа жизни проведен областной конкурс «Архангельская область — территория здоровья» в номинациях «Школа — территория здоровья», «Муниципальное образование — территория здоровья» и «Здоровье на рабочем месте».

Комплексная работа по профилактике заболеваний, предупреждению ранней смертности и формированию здорового образа жизни ведется в рамках



областного межведомственного проекта «Живи долго!» в Воронежской области. «Проект реализуется с 2014 года. За это время проведено более 6 тыс. профилактических, скрининговых и консультативных акций, в которых приняли участие около 800 тыс. человек, — рассказал руководитель Департамента здравоохранения Воронежской области **Александр Щукин**. — В оргкомитет проекта входят представители 11 департаментов и управлений, трех общественных организаций, профильные подразделения мэрии города, областной и городской думы, представители Воронежской и Лискинской епархии, Торгово-промышленной палаты и Агентства по инвестициям и стратегическим проектам. Такой межведомственный подход позволяет комплексно решать проблемы медицинского просвещения, профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни. В Амурской области профилактикой занялись давно. Например, акция «Ярмарка здоровья» действует здесь с 2006 года. Она — результат межведомственного взаимодействия сразу нескольких структур — минздрава, министерства образования, УФСКН по Амурской области, амурской медакадемии,

Профилактические программы, действующие как в регионах, так и на федеральном уровне, призваны, кроме просвещения о влиянии табака, алкоголя и наркотиков, стимулировать жителей не только отказаться от вредных привычек, но и обратиться к физкультуре и спорту.

общественных организаций. В программу входят выступления учащихся, лекции с мультимедийным сопровождением по тематике ЗОЖ, викторины в игровой форме, социологическое исследование-анкетирование ребят по вопросам табакокурения, употребления алкоголя, измерение физических параметров, артериального давления. «Во время мероприятия мы показываем муляжи внутренних органов с изменениями, вызванными последствиями употребления алкоголя, наркотиков и табака, распространяем печатную продукцию по ЗОЖ», — рассказал министр здравоохранения Амурской области **Николай Тезиков**.

Бегом от болезней. Все профилактические программы, которые действуют как в регионах, так и на федеральном уровне,

призваны, кроме просвещения о влиянии табака, алкоголя и наркотиков, стимулировать жителей не только отказаться от вредных привычек, но и обратиться к физкультуре и спорту, уверены их разработчики. «За последние годы спорт стал модным, спорт стал популярным, и уже более 30% граждан РФ выбрали для себя спорт, — сообщил министр спорта РФ **Павел Колобков**. — А к 2020 году эта цифра составит 40%. Безусловно, этому способствовало внедрение комплекса ГТО. Уже в 2017 году каждый гражданин РФ может попробовать себя в сдаче норм комплекса ГТО, уже сейчас более 3,5 млн граждан РФ заинтересовались этим комплексом. Большое значение имеет проведение крупнейших физкультурных, массовых спортивных мероприятий. Более 26 млн граждан РФ ежегодно принимают



участие в соревнованиях. И эта цифра неуклонно с каждым годом растет». Однако до масштабного и регулярного увлечения физкультурой и спортом в стране еще далеко. «Несмотря на то, что польза физической активности бесспорна и возможностей для занятий спортом сегодня все больше, распространенность сидячего образа жизни в нашей стране, как и в большинстве стран мира, увеличивается, — рассказывает председатель президиума Добровольного физкультурного союза **Ирина Слуцкая**. — Зарядку по утрам делают единицы». Она напомнила, что отсутствие двигательной активности является четвертым из важнейших факторов риска возникновения заболеваний, которые лидируют по причинам смертности. А потому и стимуляция граждан к физической активности — еще одна из важнейших задач как госструктур, так и общественных объединений. «Можно очень много говорить о хороших программах по привлечению населения к здоровому образу жизни, но я убеждена, что пока мы сами не встанем во главе этой бегущей колонны, пока вместе с жителями не побегут министры, другие публичные личности и не покажут своим примером возможности физкультуры, мало что получится», — считает Ирина Слуцкая. И сама она регулярно возглавляет такие оздоровительные акции. «Добровольный физкультурный союз реализует проект «Вставай и беги», — сообщила она. — Мы организуем забеги на 5-10 км и больше. Это могут быть также забеги на лыжах, роликах. А участниками

являются рядовые сотрудники организаций и предприятий, врачи, учителя, госслужащие. Задача проекта — привлечь к забегам не профессиональных бегунов, а именно людей из офисов и кабинетов, ведущих сидячий образ жизни».

Специальные акции проводит Ирина Слуцкая для больных диабетом. Ведь для таких людей особенно важна двигательная активность. С этой целью в стране действует Всероссийская информационно-профилактическая акция «Жить, побеждая диабет!», которая проходит в рамках комплексной общественной инициативы «Мы в спорте». Ее цель — создать условия и вовлечь людей с ограниченными физическими возможностями здоровья в занятия спортом. В апреле к всероссийской акции присоединилась Ростовская область, было подписано соглашение о сотрудничестве между Добровольным физкультурным союзом и донским правительством. Подписи на нем поставили министр здравоохранения области **Татьяна Быковская**, министр по физической культуре и спорту области **Самвел Аракелян** и Ирина Слуцкая. «Все понимают, что в России очень не хватает определенных программ для того, чтобы люди с диабетом могли вовлекаться в

спорт. Жизненная практика показывает, что люди с подобным недугом могут стать и олимпийскими чемпионами, и великими спортсменами. Сахарный диабет не приговор, а образ жизни», — подчеркивает Ирина Слуцкая.

Скажи мне, что ты ешь. О том, что правильное питание является основой хорошего самочувствия, известно любому, однако в повседневной жизни здорового рациона придерживаются далеко не все россияне. «Вредные продукты питания способны вызывать более 200 болезней у человека, — говорит руководитель проектов Общенациональной ассоциации генетической безопасности **Надежда Новоселова**. — И ежегодно более 600 млн человек страдают от заболеваний, вызванных неправильной пищей». В этой тенденции кроется прямая угроза национальной безопасности, и значит, важнейшей задачей для каждого государства является обеспечение качества продуктов питания. Правда, экологически чистые и полезные продукты не всегда доступны жителям нашей страны. Так, по данным экспертов образовательной программы «Три молочных продукта в день» Союзмолоко, жители России употребили в 2016 году

233,1 кг молочных продуктов в среднем на человека. Это на 2,5% меньше, чем в 2015-м. «До 2013 года в России шел устойчивый рост потребления молочных продуктов, и мы планомерно приближались к нормам, установленным ВОЗ, — говорит глава Союзмолоко **Андрей Даниленко**. — К сожалению, в последние годы рост цен и снижение покупательной способности населения приводят к падению потребления, что вызывает тревогу». По его словам, причина падения потребления кроется и в том, что люди запуганы многочисленными мифами о молочных продуктах, а также теряют привычку употреблять молочные продукты несколько раз в день, а именно три порции молочных продуктов в день содержат 80% от ежедневно необходимой нормы кальция.

О том, что вокруг темы еды сегодня сформировалось много негатива, говорит и директор НИЦ «Здоровое питание» **Зинаида Медведева**. «Очень часто средства массовой информации рассказывают, что вся еда — яд. Все отравлено. И люди боятся покупать почти все продукты, — рассказывает она. — При таком подходе очень сложно говорить об изменении рациона. Невозможно сказать человеку: откажись от жирного и переходи на что-то полезное. Какая разница, если все вредно. И поэтому нам нужно снимать негатив с продуктов питания. Раз и навсегда предстоит решить в России вопрос фальсификата».

В том, как продвигать полезные продукты и пропагандировать здоровую пищу на государственном уровне, Зинаида Медведева предлагает рассмотреть на примере северного соседа России — Финляндии, где с 60-х годов прошлого века смертность была снижена в семь раз. «Там ввели проект «Северная Карелия», который длился 35 лет, — рассказала эксперт. — К вопросу повышения продолжительности жизни подошли интегрированно. Прежде всего изменили рацион питания людей, снизив потребление сливочного масла в восемь раз. Если до этого финны потребляли 18 кг масла на человека, то потом стали съедать 2,5. Они начали выращивать рапс и делать из него растительное масло».

В дополнение к этому в Финляндии увеличили потребление овощей и фруктов. Жителям предложили бесплатные овощные салаты, они были введены в школах, детских садах, общепите. Постепенный переход на здоровую пищу дал результат. Сегодня средняя продолжительность жизни в Финляндии — 81 год.



Еда для здоровья

По данным Национального центра «Здоровое питание», главным элементом питания, которого не хватает в рационе большинства людей, является Омега-3. Основным ее источником являются морепродукты и рыба, а также растительная пища. Самый богатый растительный источник Омега-3 — льняное масло, а также льняные семечки. Список вредных продуктов возглавляют соль и мясо. Наибольшее количество случаев смерти от кардиометаболических заболеваний связано со слишком высоким количеством натрия (более 2 г в день) и переработанного мяса.

Россияне же в обилии потребляют вредные продукты, часто даже не задумываясь об этом. Например, растительное масло, которое подвергается нагреву и гидрогенизации и превращается в трансжиры. «Сейчас это самый вредный элемент, который есть в питании, — говорит Зинаида Медведева. — И можно только призвать наше правительство запретить использовать эту технологию и применять растительное масло по прямому назначению».

Новая нефть. Если спрос на полезные продукты, такие как овощи, нежирное мясо, растительное масло, обезжиренные молочные продукты, рыба, увеличится, то они могут стать доступнее, уверены эксперты. «Как только мы начнем активно развивать эту отрасль и рынок насытится продуктами, цены будут снижаться и продукт станет более доступным», — говорит Надежда Новоселова. По мнению Зинаиды Медведевой, для этого нужно постоянно работать с населением, информировать и образовывать, рассказывая, что является здоровым питанием, и давать рекомендации по приготовлению полезных блюд. «Главное для выполнения поставленной президентом задачи по

увеличению продолжительности жизни — снизить количество потребляемых населением животных насыщенных жиров и трансжиров, — считает она. — Для этого необходимо вносить значительные изменения в рацион, так как, по статистике, более 95% населения значительно превышает рекомендуемые нормы по этим показателям. Но важно, чтобы и производители слышали этот тренд». Надежда Новоселова уверена, что производство экологически чистых продуктов выгодно. «Рынок экопродуктов за последние десятилетия, несмотря на кризисы, ни разу не падал, — говорит она. — Он постоянно растет. Потому что большинство людей во всем мире осознали: мы то, что мы едим. Поэтому качество продуктов питания играет решающую роль в здоровье. Переплатив сегодня за экологически чистый продукт, завтра вы сэкономите на счете в больнице или аптеке. Поэтому экологически чистые продукты в XXI веке станут новой нефтью. И для России это огромный потенциал и возможность стать лидером мирового рынка». ||

Формирование здорового образа жизни

Коммуникационные кампании

Более **1700** материалов о деятельности Минздрава РФ в СМИ

87 000 подписчиков в социальных сетях и микроблогах Минздрава РФ

Более **2 млн** участников всероссийской акции «Стоп ВИЧ/СПИД»

Диспансеризация современного типа:

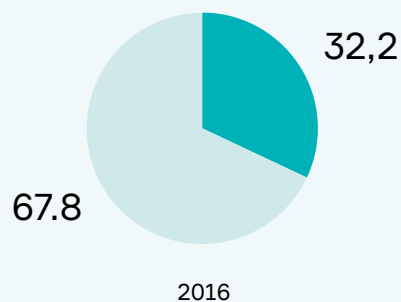
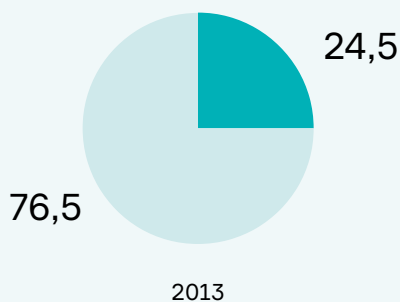
Взрослые: 1 раз в три года с учетом пола и возраста



Дети: ежегодно с учетом возраста

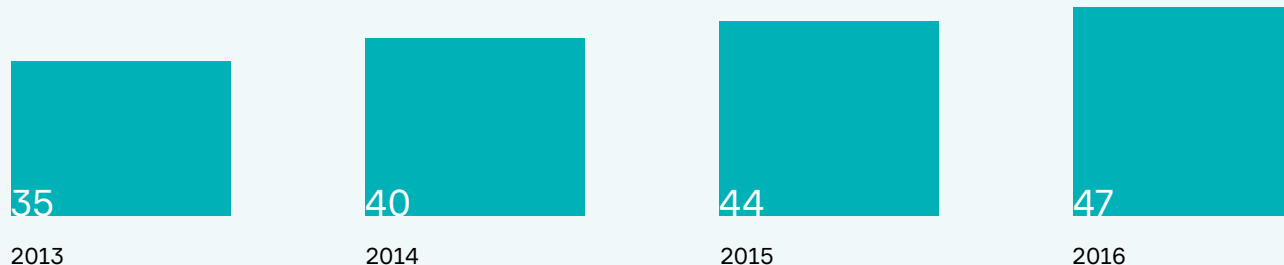


Доля населения, прошедшего диспансеризацию (%)

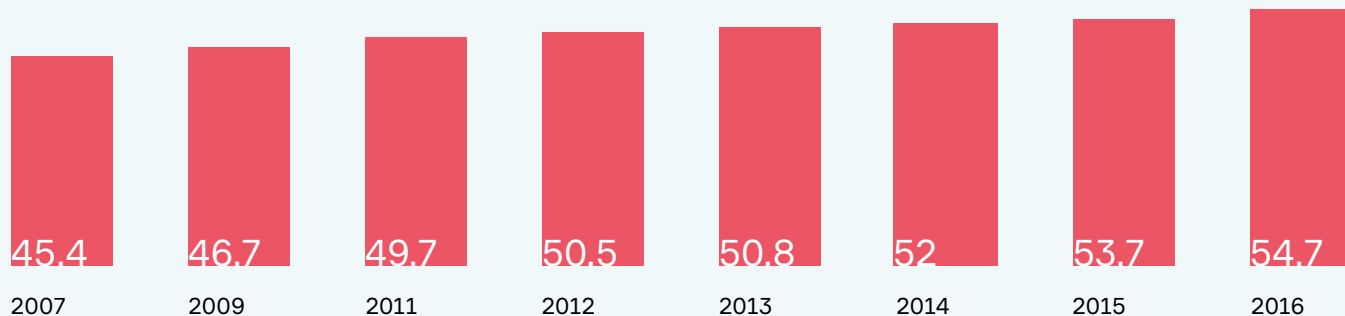


■ прошли диспансеризацию ■ не прошли диспансеризацию

Число лиц, прошедших профилактические осмотры (млн человек)



Динамика доли злокачественных заболеваний, выявленных на ранних стадиях (%)

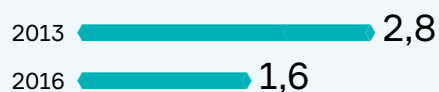


Борьба с основными факторами риска развития заболеваний



Вакцинация от пневмококковой инфекции

Смертность детей первого года жизни от пневмонии (на 10 тыс. родившихся)

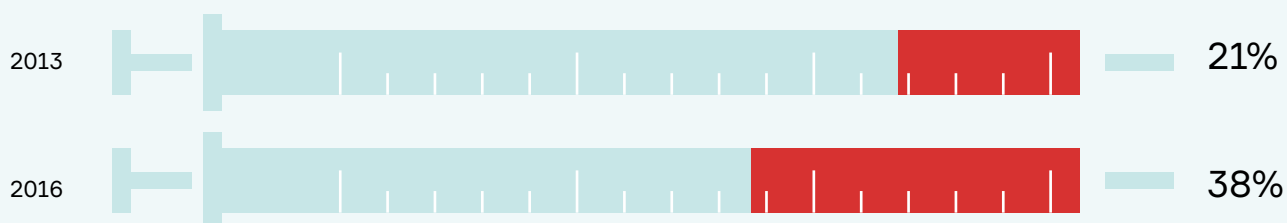


Смертность детей первого года жизни от гриппа и ОРЗ (на 10 тыс. родившихся)



Охват населения профилактическими прививками

Доля населения, вакцинированного от сезонного гриппа



Заболеваемость гриппом (на 100 тыс. населения)

216,7

