

## Передовая

Полунин В.С.

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО ИНДИВИДУМА И ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ

*«Государственная политика в области здравоохранения осуществляется, исходя из того, что жизнь и здоровье граждан являются одним из условий обеспечения национальной безопасности.»*

Из проекта ФЗ «О здравоохранении»

Специальность 14.02.03 – «Общественное здоровье и здравоохранение» – это – медицинская наука, изучающая закономерности общественного здоровья, воздействие социальных условий и факторов внешней среды на здоровье населения с целью разработки стратегии и тактики здравоохранения, совершенствования медицинской помощи населению. Основной областью исследований является, в первую очередь, исследование теоретических проблем охраны здоровья населения и здравоохранения, теорий и концепций развития здравоохранения, условий и образа жизни населения, социально-гигиенических проблем.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это жизнедеятельность человека, направленная на сохранение, совершенствование функционирования своего организма в соответствии с рекомендациями врача, приспособление его к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, достижение максимального уровня здоровья, предупреждение возникновения и развития нарушения здоровья. Именно ЗОЖ обеспечивает возможность человеку эффективно выполнять социально полезные профессиональные, общественные, биологические, психосексуальные и бытовые функции. Уровень здоровья каждого человека, рассмотренный в группе людей, определяет уровень здоровья данной группы в целом. Состояние здоровья группы людей (общества) определяется на основе следующих показателей: демографических (рождаемости, смертности, естественного прироста населения, средней продолжительности предстоящей жизни), заболеваемости (уровня, структуры, кратности, длительности), инвалидности (уровня, структуры) и физического развития (антропометрических, соматических, функциональных). На все указанные показатели в % оказывают влияние 4 группы факторов: наследственность (20%), внешняя среда (20%), медицина (10%) и образ жизни (50%). Самое большое влияние на качество здоровья общества и каждого человека в частности оказывает образ жизни. Соответственно ЗОЖ способствует высоким показателям здоровья, а нездоровый образ жизни определяет негативные показатели, характеризующие состояние здоровья населения. Формирование ЗОЖ у населения зависит от профилактических здоровьесберегающих мероприятий, осуществляемых органами государственной власти Минздравом РФ и другими ведомствами при реализации Паспорта приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», утвержденного Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию

и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. №8). Особую роль в этой деятельности принадлежит медицинским работникам всех уровней оказания медицинской помощи населению. Однако по результатам опроса, проведенного ВЦИОМ в 2018 году, выяснилось, что здоровый образ жизни ведут только 37% россиян.

Цель проекта – увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 50% к 2020 году и до 60% к 2025 году путем формирования у граждан ответственного отношения к своему здоровью.

Стратегия формирования здорового образа жизни населения РФ, профилактики и контроля инфекционных заболеваний на период до 2025 года предусматривает формирование ЗОЖ населения, профилактику, контроль и снижение бремени инфекционных заболеваний посредством создания единой профилактической среды обитания, жизни и деятельности человека на основе межведомственного взаимодействия всех ветвей власти, секторов, слоев и структур общества, включая здравоохранение, другие министерства, агентства и службы, работодателей, общественные организации, представителей религиозных конфессий и других групп населения.

Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» подразумевает конкретные мероприятия:

1. внедрение типовых корпоративных программ мотивирования к ведению ЗОЖ, а также предложений по повышению ответственности граждан за свое здоровье и работодателей за здоровье работающих;
2. проведение открытых уроков по мотивированию школьников, родителей и учителей к ведению ЗОЖ;
3. привлечение социально ориентированных некоммерческих организаций к реализации мероприятий, направленных на формирование здоровьесберегающего поведения населения;
4. реализация масштабной информационно-коммуникационной кампании по формированию здоровьесберегающего поведения, включая сохранение репродуктивного здоровья и повышение приверженности к вакцинации, на основе психологически выверенных ключевых сообщений для целевых групп через широкий спектр каналов коммуникации, включая как традиционные СМИ, так и социальные сети.

Составляющими ЗОЖ являются: соблюдение здоровьесберегающего режима дня с учетом влияния энергетики движения Луны, Солнца и годового жизненного цикла в зависимости от момента рождения индивидуума, включающего гигиенические мероприятия, зака-

ливание, двигательную активность, физические упражнения, учебу, труд, прием индивидуально подобранной пищи не менее 5 раз в день, отдых, сон, исключение употребления алкоголя, использования курения, наркотиков, самонаблюдение, профессиональное и духовное самосовершенствование, благочестивое, гуманное, доброжелательное поведение, ограничение физических и стрессовых перегрузок. Отдельной составляющей ЗОЖ можно рассматривать такую характеристику как медицинская активность индивидуума, в которую частично входят вышеуказанные моменты жизнедеятельности, а также выполнение медицинских рекомендаций, своевременность обращений за медицинской помощью, своевременность и частота посещений беременными женской консультации, посещение лечебно-профилактических учреждений, прохождение диспансеризации, участие в охране общественного здоровья и здравоохранения, умение оказывать первую доврачебную помощь себе и родственникам, использовать средства народной, традиционной медицины.

Примером соблюдения и формирования здорового образа жизни должен быть каждый медицинский работник, который в процессе своей профессиональной деятельности должен активно проводить диспансе-

ризацию и санитарно-просветительную работу среди наблюдаемого контингента населения и своим поведением, внешним видом и состоянием здоровья демонстрировать и убеждать пациентов в целесообразности и необходимости поддержания здорового образа жизни им и членами его семьи в целях укрепления их иммунитета, предупреждения болезни и достижения активного социально полезного долголетия. Только такая позиция может реально обеспечить продолжительную здоровую жизнь каждого жителя России, что станет мощным фактором для социально-экономического развития нашей страны.

В своем выступлении 25 мая 2018 года министр здравоохранения России В.И. Скворцова подчеркнула, что «воспитание заботы граждан о своем здоровье вносит порядка 55% в общую динамику увеличения продолжительности жизни. Врач и пациент должны стать партнерами в деле сохранения здоровья. А деятельность по здоровьесбережению в РФ станет междисциплинарной, в ней будут принимать участие все министерства Правительства РФ».

Таким образом, формирование здорового образа у населения имеет общегосударственное значение и является важнейшей задачей медицины и здравоохранения.