

УДК 614.23

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ ИНДИВИДУМА И ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ

Н.В. Полунина, В.С. Полунин, Г.Н. Буслаева

*ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им.
Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Москва*

A HEALTHY LIFESTYLE IS THE MOST IMPORTANT FACTOR DETERMINING THE HEALTH OF THE INDIVIDUAL AND SOCIETY AS A WHOLE

Polunina N. V., Polunin V. S., Buslaeva G. N.

Russian national research medical University. N. I. Pirogova, Moscow

Образ жизни - это способ, вид жизнедеятельности, активности, характерной для определенного человека, определенной группы людей, населения определенной страны. Здоровый образ жизни – это поведение, деятельность индивида, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению его здоровья. Здоровье – это естественная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице человеческих ценностей. В соответствии с Федеральным Законом № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», ст. 12 приоритет профилактики в сфере охраны здоровья обеспечивается путем: разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ. Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. №8) утвержден Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» на период до 2025 года, предусматривающий увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом, снижение потребления табака, совершенствование законодательства в области рекламы, связанного с алкоголем, табаком, нерациональным питанием, который в целом будет профинансирован из федерального бюджета на 3,528 млн. руб. В.И. Скворцова подчеркнула в своем выступлении 25 мая 2018 года, что воспитание заботы граждан о своем здоровье обеспечивает увеличение продолжительности их жизни, а врач и пациент должны стать партнерами в процессе сохранения здоровья, в целом деятельность по здоровьесбережению в РФ должна стать междисциплинарной и в ней должны принимать участие все министерства Правительства РФ. Указом Президента РФ от 6 июня 2019 г. N 254 «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года» предусмотрено формирование системы мотивации граждан, особенно детей и лиц трудоспособного возраста, к ведению здорового образа жизни; формирование у граждан мотивации к переходу на здоровое питание, в том числе в целях снижения риска развития алиментарно-зависимых заболеваний, а также развитие системы информирования граждан о качестве продуктов питания; формирование эффективной системы профилактики заболеваний, предусматривающей в том числе ответственность федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления в сфере охраны здоровья граждан, а также обеспечивающей охват всех граждан профилактическими медицинскими осмотрами, проводимыми не реже одного раза в год.

Основой здорового образа жизни является соблюдение здоровьесберегающего режима дня от момента рождения человека, проведение закаливания, физических упражнений, умеренный прием индивидуально подобранной пищи, с акцентом на продукты растительного происхождения, не менее 5 раз в день, полноценный отдых, сон, исключение употребления алкоголя, использования курения, наркотиков, самонаблюдение, профессиональное и духовное самосовершенствование, ограничение физических, умственных и стрессовых перегрузок. Составляющей здорового образа жизни является медицинская активность индивидуума, в которую входят 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.

По результатам исследований, проведенных на нашей кафедре в последние 20 лет установлено, что между показателями здоровья и характером образа жизни установлена достоверная корреляционная зависимость, равная $r = +0,736$, $m = \pm 0,0022$, $p < 0,001$, у лиц не соблюдающих здоровый образ жизни выше показатели острой на 30% и хронической заболеваемости в 1,7 раза.

Высокий уровень медицинской активности обеспечивает высокий уровень здоровья у 53,7% наблюдаемых пациентов (низкий - 13%), а низкий уровень влечет за собой плохое здоровье у 75,8% обследованных (высокий - 5,3%). В целом только 28,6% семей отнесены к семьям с высоким уровнем медицинской активности, 34,1% семей – к семьям, имеющих низкий уровень медицинской активности.

С помощью дисперсионного анализа однофакторных комплексов для качественных признаков определено доленое участие низкой медицинской активности на формирование неблагоприятных показателей здоровья, которое составило 24,8% от общего влияния изученных факторов. Обращает на себя внимание, что среди факторов, характеризующих медицинскую активность, большая часть являются управляемыми, их реализация целиком и полностью зависит от убежденности родителей в необходимости их применения. К этим факторам относятся повышение физической активности ($r=0,395$, $m=\pm 0,013$), проведение закаливающих процедур ($r=0,273$, $m=\pm 0,012$), отказ от курения ($r= -0,406$, $m=\pm 0,011$), соблюдение рекомендаций по питанию ($r=0,421$, $m=\pm 0,011$) и режиму сна ($r=0,387$, $m=\pm 0,012$), своевременности обращения к врачам ($r=0,438$, $m=\pm 0,011$) и выполнению их рекомендаций ($r=0,349$, $m=\pm 0,012$), повышение уровня медицинской грамотности ($r=0,217$, $m=\pm 0,016$), соблюдение режима пребывания за компьютером ($r=0,511$, $m=\pm 0,011$). В группе семей (34,7%), прошедших оздоровительные мероприятия в полном объеме, достоверно ($p < 0,05$) возросла доля семей, позитивно изменивших свой образ жизни.

У питающихся в учреждениях быстрого питания не менее 3 раз в неделю плохое здоровье было зарегистрировано у 49,1% обследованных, хорошее только у 19,3%. Отмечено, что с увеличением медицинской грамотности возросла обращаемость к врачу в связи с заболеванием в 1,24 раза, профилактическим осмотром в 1,8 раза и диспансерным наблюдением в 1,17 раза.

В целях достижения улучшения показателей здоровья населения здоровьесберегающие мероприятия должны проводится регулярно, дозировано, комплексно, в группе и индивидуально. Только постоянная работа всех властных структур, каждого руководителя и системы здравоохранения, направленная на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни у населения обеспечит высокий уровень здоровья и продолжительную жизнь россиян.