Образ жизни и здоровье человека: проблема распространения и профилактики неинфекционных заболеваний среди населения Республики Беларусь

Состояние здоровья населения - важнейший показателей общественного развития, оно составляет экономический, трудовой и культурный потенциал общества, отражает социально - экономическое и гигиеническое состояние страны. Здоровые люди - являются основой для здоровой экономики, важнейшей составляющей устойчивого развития любого государства.

Ведущей причиной смертности в мире в настоящее время являются неинфекционные заболевания (далее - НИЗ). Потери здоровья и финансовые затраты из-за НИЗ на уровне индивидуума, семьи, системы здравоохранения и экономики стран в целом представляют серьезную угрозу, масштабы которой имеют тенденцию к росту и обуславливают необходимость принятия широкомасштабных мер в решении этих проблем.

В Республике Беларусь НИЗ остаются основной причиной заболеваемости, инвалидности и преждевременной смертности населения, на их долю приходится 86% смертности и 77% бремени в общей заболеваемости.

 В 2015 году генеральная Ассамблея ООН при рассмотрении «Повестки дня в области устойчивого развития на период до 2030 года» утвердила Цели устойчивого развития (далее - ЦУР). ЦУР отражены в «Национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года», одобренной президиумом Совета Министров Республики Беларусь (протокол заседания №10 от 2 мая 2017 года). Министерство здравоохранения Республики Беларусь входит в Перечень государственных органов, ответственных за реализацию ЦУР, в том числе ЦУР №3 (Хорошее здоровье и благополучие), в национальной версии ЦУР №3 - Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте, непосредственно связана со здоровьем, включая борьбу с НИЗ и факторами их риска.

*Справочно:*

*задачи цели № 3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте»:*

*сократить общемировой показатель материнской смертности;*

*положить конец предотвратимой смертности новорожденных детей и детей в возрасте до 5 лет;*

*положить конец эпидемиям СПИДа, туберкулеза, обеспечить борьбу с гепатитом, болезнями, передающимися через воду, и другими инфекционными патологиями;*

***сократить на одну треть показатель преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний (НИЗ) с помощью профилактики, лечения и поддержания психического здоровья и благополучия;***

***укреплять профилактику и лечение наркомании (в т.ч. злоупотребление алкоголем);***

*вдвое сократить число смертей и травм в результате ДТП;*

*обеспечить всеобщий доступ к услугам по охране репродуктивного здоровья (в т.ч. для планирования семьи, получения информации и просвещения), учесть вопросы охраны репродуктивного здоровья в национальных стратегиях и программах;*

*обеспечить всеобщий охват услугами здравоохранения, доступ к качественным медико-санитарным услугам, безопасным, эффективным, доступным основным лекарствам и вакцинам;*

*существенно сократить число случаев смерти и заболеваний в результате воздействия опасных химических веществ, загрязнения воздуха, воды и почвы;*

***расширить реализацию Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака во всех странах;***

*оказать поддержку в проведении научных исследований и разработке вакцин и лекарственных препаратов для лечения инфекционных и неинфекционных заболеваний;*

*увеличить объем финансирования сферы здравоохранения, обеспечить дальнейший набор, подготовку и удержание медицинских кадров в развивающихся странах;*

*наращивать потенциал раннего предупреждения и снижения рисков для здоровья.*

 План мероприятий по реализации в Лидском районе Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы, утвержденный решением Лидского районного Совета депутатов от 23.12.2016 № 105 (в редакции решения Лидского районного Совета депутатов 18.05.2017 № 136) включает подпрограмму 2 «Профилактика и контроль неинфекционных заболеваний», в которой выделены следующие задачи:

 *задача 1. Снижение влияния факторов риска неинфекционных заболеваний за счет создания единой профилактической среды;*

 *задача 2. Обеспечение профилактики неинфекционных заболеваний на протяжении всего жизненного цикла посредством всеобщего и доступного охвата населения услугами первичной медицинской помощи;*

 *задача 3. Снижение преждевременной смертности и стабилизация инвалидности населения, наступивших по причине неинфекционных заболеваний*

*задача 4. Обеспечение проведения мониторинга состояния здоровья населения посредством создания единого информационного пространства здравоохранения Республики Беларусь.*

 ЗОЖ - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

 Актуальность темы формирования у населения здорового образа жизни сегодня обусловлена **рядом факторов**:

* колоссальное изменение образа жизни населения (механизация труда и быта, низкая физическая активность др.);
* кризисная демографическая ситуация - естественная убыль населения, когда количество родившихся в течение календарного года меньше количества умерших за тот же период; увеличение доли пожилых людей в структуре населения РБ (в РБ около 2 млн. человек старше 60 лет); снижение рождаемости;
* быстрая незапланированная урбанизация;
* прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом и подрастающего поколения в том числе;
* рост хронической неинфекционной патологии (длительность лечения, увеличение затрат на лечение хронических больных сердечно - сосудистыми заболеваниями, онкологическими заболеваниями, диабетом, астмой, болезнью Альцгеймера и т.д.);
* снижение трудового и репродуктивного потенциала страны.

Чем раньше человек начинает заботиться о своем здоровье, том больше полноценных лет себе обеспечивает.

Здоровье человека зависит от ряда факторов, распределение которых неравнозначно:

10% - уровень здравоохранения в стране;

10-20% - наследственность;

20% - внешняя среда (природно-климатические факторы);

**50-60% - образ жизни** (питание, условия труда, жизни, отказ от вредных привычек, закаливание и т.п.).

Как мы используем такой ресурс своей жизни как здоровье, показали результаты общенационального исследования распространенности основных факторов риска неинфекционных заболеваний (НИЗ) среди населения республики в возрасте 18-69 лет (STEPS исследование).

*Справочно: наша страна провела STEPS исследование в период с 10 октября 2016 по 23 февраля 2017 года. В исследовании приняли участие более 6 тысяч белорусов в возрасте от 18 до 69 лет, живущие в городах и сельской местности во всех регионах страны. По этой выборке организаторы исследования (представители Минздрава и ВОЗ в Беларуси) определили, насколько у нас распространены основные поведенческие и биологические факторы риска НИЗ: курение, употребление алкоголя, нездоровое питание, лишний вес, повышенное давление и другие.*

Результаты исследования:

* 29,6% белорусов курят (мировой показатель - курят 22% населения планеты), большинство из курящих живут на селе. Среди мужчин доля курильщиков - 48,4%, среди женщин - 12,6%;
* девять из десяти курильщиков  курят ежедневно. Такие люди выкуривают в среднем 14,9 сигареты в день, тратя на это около 600 рублей в год;
* каждый третий курильщик (32,7%) пытался бросить в течение последнего года;
* почти каждый пятый некурящий белорус - пассивный курильщик. Чаще всего дома он нюхает табачный дым дома (18,8%) и на работе (14,9%);
* у 45% белорусов повышенное артериальное давление. При этом около половины страдающих от этой болезни никак не лечатся.
* белорусы едят в среднем 10,6 грамма соли в день при норме в 5 граммов. Соль используют не только во время готовки дома, но и употребляют с готовыми продуктами: кетчупами, соусами, колбасой и т.д.;
* 25,4% белорусов страдают ожирением, 60,6%  - избыточной массой тела;
* 86,8% белорусов считают, что достаточно двигаются, но на фоне распространенности избыточного веса медики полагают, что эта оценка не соответствует реальности;
* только четверть белорусов употребляют достаточно (5 порций) овощей и фруктов в день. Примерно 7% в свой обычный, среднестатистический день вообще не едят овощи и фрукты;
* за последний месяц хоть раз выпивали 52,8% белорусов. Вопреки стереотипу, большой разницы в потреблении алкоголя между городскими и сельскими жителями нет;
* 27,4% мужчин и 13,7% женщин в Беларуси периодически напиваются, то есть употребляют не меньше 60 г чистого спирта за день. Это примерно 5−6 рюмок водки;
* наутро после вечера с алкоголем 11,9% мужчин чувствуют необходимость опохмелиться - это признак развития алкоголизма.

 **Таким образом, почти половина мужчин (47,8%) и треть женщин (33,7%) от 18 до 69 лет имеют три и более поведенческих фактора риска НИЗ**.
 Стало очевидно, почему главной причиной смерти белорусов являются неинфекционные болезни (НИЗ): рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, астма, болезнь Альцгеймера и другие.

Профилактика неинфекционных заболеваний включает:

* анализ распространенности поведенческих факторов риска у каждого конкретного человека. (*Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее его богатство...Гиппократ*);
* соблюдение принципов рационального питания (ограничение потребления жиров, соленых и острых блюд (соль не более 4-5 грамм в сутки); следует употреблять ежедневно продукты, содержащие большое количество клетчатки, 5 порций овощей (300 - 500 грамм) и фруктов в день; 2 раза в неделю употреблять рыбу и морепродукты; прием пищи в одно и тоже время, небольшими порциями (4-5 раз в день), последний прием не менее чем за 2 часа до сна (легкий ужин); не следует поощрять детей пищей, нельзя "заедать" стресс и плохое настроение);
* отказ или избавление от вредных привычек (главные факторы БСК, онкологических заболеваний); избегайте пассивного курения; контроль приема алкоголя (доза более 20 грамм у мужчин и 10 грамм у женщин в перерасчете на чистый спирт (рюмка водки или коньяка, бокал вина, баночка пива) - вызывают артериальную гипертензию;
* контроль массы тела: можно добиться сбалансированностью питания и повышением физической нагрузки;
* адекватная возрасту и возможностям физическая активность (нагрузка): регулярность, предпочтение аэробным видам физических упражнений (быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, танцы); нагрузки должны быть средней интенсивности, выполняться в умеренном темпе 30-60 минут ежедневно или от 2,5 до 5 часов в неделю);
* соблюдение режима труда и отдыха (сон не менее 8-9 часов в сутки, чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь);
* умение противостоять стрессовым ситуациям и управлять ими, дозирование количества "стрессовых" ситуаций в своей жизни;
* участие в медицинских периодических осмотрах и всеобщей диспансеризации, скрининговых программах населения;

*Справочно: Скрининг – проведение массовых обследований на предмет выявления того или иного заболевания у пациентов без симптомов этого заболевания. В отличие от скрининга так называемая "ранняя диагностика" заключается в выявлении заболеваний у пациентов, обратившихся к врачу с какими-либо жалобами. В нашей стране действуют программы скрининга рака шейки матки и молочной железы у женщин, толстой кишки, предстательной железы у мужчин.*

* соблюдение всех назначенных медицинскими специалистами рекомендаций по лечению и профилактике заболеваний, отказе от вредных привычек, мероприятий по ведению ЗОЖ.

 Ежегодно от НИЗ умирает 38 млн. человек. 16 млн. умерших входят в возрастную группу до 70 лет - преждевременная смертность.

 По данным ВОЗ: не менее 80 % случаев преждевременной смертность от ИБС, инфаркта, инсульта, сахарного диабета 2 типа и не менее 30% случаев преждевременной смертности от онкологических заболеваний можно снизить за счет изменения образа жизни человека.

 Каждый из нас рождается с набором генотипических и фенотипических признаков, своим поведением мы можем минимизировать действие потенциальных рисков. Если мы не ведем ЗОЖ, то мы полностью будем зависеть от условий жизни. При ведении ЗОЖ человек формирует индивидуальное активное долголетие, снижается вероятность возникновения социально-значимых болезней (рисков из развития).

Заведующая отделом

общественного здоровья

Лидского зонального ЦГЭ
Ольга Ясюкайть