

Выбираем здоровый образ жизни

Здоровье человека относится к тем глобальным проблемам, решение которых связано с приоритетами мировоззрения и идеологическими принципами соответствующей экономической формации, степенью заинтересованности всех государственных структур и самого населения.

Термин "здоровье" неоднозначен. С давних времен принято толковать его как отсутствие болезни. Но в наше время люди стремятся к более высокому уровню благополучия, нежели просто отсутствие болезни. Поэтому определение здоровья, сформулированное Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ), признает, что здоровье - это не просто отсутствие болезни, а состояние физического, психического и социального благополучия. Сегодня мы вкладываем в это слово гораздо более широкий смысл и считаем, что понятие "здоровье" должно помимо своего прочего включать такие формы поведения, которые позволят улучшить нашу жизнь и сделать ее благополучной, достигнуть высокой степени самореализации.

В Концепции национальной безопасности России, утвержденной Указом Президента РФ В.В. Путина от 10 января 2000 года, впервые здоровью нации отводится серьезное го-

сударственное значение. К угрозе физическому здоровью нации отнесены кризис систем здравоохранения и социальной защиты населения, рост потребления алкоголя и наркотических веществ.

Последствиями глубокого социального кризиса стали резкое сокращение рождаемости и средней продолжительности жизни в стране, деформация демографического и социального состава общества, ослабление фундаментальной ячейки общества - семьи, снижение духовности, нравственного и творческого потенциала населения.

Переживаемый сегодня нами небывалый по разрушительной силе и далеко идущим последствиям демографический кризис рядом специалистов охарактеризован как "русский крест". Основное содержание этого кризиса, как указано в Концепции - резкое сокращение народонаселения в результате падения рождаемости и сверхвысокой смертности. А западные эксперты такое состояние динамики демографических процессов в России оценили как "беспрецедентное для мирного времени".

В 2000 году из 89 субъектов Российской Федерации только в 15-ти сохранился положительный показатель естественного прироста населения, при этом он колеблется от 0,1 в Калмыкии до 13,3 в Ингушетии. В целом по России с 1992 года наблюдается отрицательный баланс, и к 2000 году он достиг отметки - 6,7.

Продолжительность жизни россиян в том же 2000 году составила 65 лет. Особую тревогу вызывает и крайне низкая продолжительность жизни мужского населения - 59 лет. Разрыв в ожидаемой продолжительности жизни между мужчинами и женщинами достиг к 2000 году 13,2 лет. По расчетам, сделанным в 1995 году, если повозрастная смертность не изменится, из 16-летних подростков не доживут до пенсионного возраста 48 процентов юношей и 12,5 - девушек. Особую озабоченность вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Опасность в любом возрасте представляют первые пробы и попытки приобщения к курению, потреблению алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ.

Среди основных причин ухудшения состояния здоровья населения и демографической ситуации в стране: длитель-

ный период накопления неблагоприятных изменений; пренебрежение проблемами охраны здоровья и окружающей среды и их замалчивание при планировании и осуществлении экономического развития; влияние переходного, кризисного развития после распада СССР; перемены в образе жизни населения вследствие социально-экономических изменений; стресс, которому подвергается население вследствие изменения условий и норм жизни; миграция, в том числе вследствие этнических и военных конфликтов; постарение населения. Высока распространенность саморазрушающих видов поведения - курят 60 процентов мужчин и 15 - женщин в возрастной группе 20-69 лет; потребляется около 14-15 литров алкоголя на душу населения в год, причем более четверти этого количества - фальсификаты.

В этом комплексе причин пока удается выделить вклад отдельных факторов, в основном, посредством экспертных оценок. Так, согласно известной модели детерминант смертности Денвера (по 13 важнейшим причинам смерти), 27 процентов приходится на "биологию", 19 - на "природную и социальную среду", 43 - на "образ жизни" и 11 процентов - на "службы здравоохранения".

В сложившейся ситуации важнейшей задачей национальной безопасности становится поиск комплексных факторов, способных повлиять на стабилизацию ситуации показателей здоровья и воспроизводства населения.

До сего времени государство, общество и население не сумели радикально изменить в положительную сторону процессы формирования многих показателей состояния здоровья населения, детей, подростков и молодежи в России. Проводимая государственная политика, непосредственно влияющая на защиту населения, детей, подростков и молодежи, обеспечение их выживаемости, не приносит пока необходимого эффекта. Некоторые социально-экономические реформы не адекватны законодательству, ряд принятых решений имеют декларативный характер.

Следует отметить, что снижение функциональных возможностей организма, возникновение многих заболеваний даже у рожденного здоровым, имеющего надлежащие материальные и бытовые условия человека, зачастую закладывается в детстве и в определенной степени зависит от непра-

вильного, с точки зрения здорового образа жизни, поведения. Чтобы быть здоровым, сохранять хорошее самочувствие и высокую работоспособность, бодрость в течение всей жизни, необходимо придерживаться здорового образа жизни. Категорию "здоровый образ жизни" в отечественной медицине определяют как гигиенически обоснованные формы жизнедеятельности людей, способствующие укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности и сохранению активного долголетия. В понятие здорового образа жизни входит много элементов: соблюдение физиологически оптимального режима труда и отдыха, рациональное питание, адекватный уровень физической активности, соблюдение правил личной гигиены, охрана окружающей среды, полезные для личности, семьи и общества формы досуга, отказ от вредных привычек, соблюдение правил психогигиены. Нарушение хотя бы одного из этих важных и взаимосвязанных элементов негативно отражается на состоянии здоровья человека и может свести на нет усилия по сохранению и укреплению здоровья.

Далее я хотел бы остановиться на концептуальных аспектах проблемы охраны здоровья, реализуемых в Республике Саха (Якутия).

Наша республика проявляет постоянную заботу о здоровье народа. В последнее десятилетие была существенно укреплен материально-техническая база здравоохранения, подготовлены новые квалификационные медицинские кадры, совершенствуются система и технологии медицинского обслуживания населения. Сегодня Якутия входит в число регионов, обладающих самой современной медицинской базой.

Государственная поддержка системы охраны здоровья населения позволила добиться положительной динамики естественного движения населения: наметилась отчетливая тенденция роста рождаемости и снижения смертности, в том числе младенческой.

По итогам 2000 года повысился естественный прирост населения и составил 3,9, что на 14,7 процента выше, чем в 1999 году. Коэффициент смертности составил 9,5 на 1000 населения, что значительно ниже общероссийского показателя (14,7). Тем самым Республика Саха (Якутия) входит в

то небольшое число регионов России с более или менее благополучным демографическим фоном.

Разработана Доктрина здорового образа жизни. В недрах самого населения зародилось движение за здоровый образ жизни и получило всемерное развитие. Стало возможным проведение форума народов Якутии "За здоровый образ жизни", установление Национального дня здоровья, дней оздоровительного бега и ходьбы в республике. Выездное заседание коллегии Министерства здравоохранения Российской Федерации поддержало наши усилия по внедрению принципов здорового образа жизни и переориентации здравоохранения на профилактическое направление.

С 1992 года работает многопрофильный Национальный центр медицины (НЦМ), оснащенный самой современной техникой и оборудованием. Не зря гости республики восторгаются нашим центром: ничего подобного на Северо-Востоке страны еще не было. Общая площадь всех зданий центра составляет почти 100 тысяч кв. метров, здесь работают 2,5 тысячи человек, медицинская помощь оказывается по 41 специальности, ежедневно обследуется около 900 человек. Современные методы лечения и диагностики - операции с использованием эндоскопической техники, имплантация кардиостимуляторов, гемодиализ, ангиография, магнитно-резонансная томография и многое другое не только сделали специализированную помощь более доступной для населения, но и существенно повысили ее качество. А сегодня наши специалисты активно работают над внедрением новых медицинских технологий в кардиохирургии и пересадке органов. Следующим этапом развития Национального центра медицины должно стать формирование Межрегионального (Северо-восточного) центра по оказанию специализированной медицинской помощи.

За последнее десятилетие была создана совершенно новая нормативно-правовая база в области охраны здоровья женщин и детей. Именно в нашей республике в 1993 году был учрежден День матери, созданы Комитет по проблемам семьи и детства при Президенте республики, Международный детский фонд "Дети Саха-Азия", а в 1994 году - Департамент по охране генофонда народов Якутии. Наконец, с 1999 года мы отмечаем и День отца.

За последние годы введены в эксплуатацию 38 учреждений службы охраны материнства и детства. Проблема бесплодных браков (а по данным статистики 7 процентов семей не могут иметь детей) в какой-то мере в недалеком будущем будет решена при помощи экстракорпорального оплодотворения.

Большую помощь службе охраны материнства и детства оказывает Международный фонд "Дети Саха-Азия". В 1999-2000 годах все арктические улусы обеспечивались сухими адаптированными смесями, а детские стационары - витаминными препаратами. Девять детских противотуберкулезных санаториев, Якутский дом ребенка, семь восстановительных центров были оснащены реабилитационным оборудованием.

Для укрепления здоровья детей в детских учреждениях применяются современные реабилитационные технологии комплексного медикаментозного и немедикаментозного оздоровления: биологическая обратная связь, озонотерапия, различные виды массажа и лечебной физкультуры, оригинальные методы закаливания; ведется педагогическая и социальная реабилитация. Совместно с Министерством образования и Департаментом по охране генофонда вводятся специальные педагогические программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также гигиенического воспитания, валеологического образования.

С 1998 года воплощается в жизнь международный проект по линии ПРООН "Улучшение репродуктивного здоровья женщин Республики Саха (Якутия)", благодаря чему во многих улусах открылись и действуют кабинеты планирования семьи.

В рамках президентской программы по новым телекоммуникационным технологиям в лечебных учреждениях Якутска и в центральных улусных больницах успешно осваиваются высокотехнологические виды связи. В НЦМ проводятся телемедицинские сеансы, консультации и лекции специалистов не только из ведущих клиник России, но и из-за рубежа. По внедрению телемедицинских технологий Якутия входит в число семи регионов России, имеющих данный вид связи.

В 1999 году на XIV съезде медицинских работников и общественности Республики Саха (Якутия) обсуждалась роль общества и каждого его гражданина в укреплении здоровья населения республики, определение путей дальнейшего развития здравоохранения: формирование его профилактической направленности, привлечение к сотрудничеству различных структур общества и широкое творческое участие населения в сохранении и укреплении здоровья, внедрении здорового образа жизни. Принятая съездом Концепция совершенствования здравоохранения республики четко разграничивает и определяет объемы полномочий всех уровней оказания медицинской помощи и этапы реализации.

В 2000 году на форуме народов Якутии "За здоровый образ жизни" мною была представлена доктрина, отражающая факторы основ здорового образа жизни. На парламентских слушаниях Государственной Думы в ноябре 2001 года первым заместителем министра здравоохранения РФ Г.Г. Онищенко было особо подчеркнуто, что в Якутии впервые в российской практике отношение к здоровому образу жизни представлено как отношение к системе жизненных ценностей человека. При Президенте республики создана и работает Дирекция по государственной поддержке движения за здоровый образ жизни. Это можно смело оценить как ответ на инициативу масс снизу, как взаимодействие власти и народа по данному важному вопросу. Созданная в 2001 году общественная организация "Народная академия здоровья" также вносит свой посильный вклад в реализацию государственной политики по формированию здорового образа жизни.

Тогда же были приняты законодательные и нормативные акты по профилактике и ограничению табакокурения, утверждена концепция государственной политики по проблемам алкоголя, утвержден национальный День здоровья, предусмотрено соблюдение морального кодекса профессии медицинского работника как несовместимой с понятиями "пьянство" и "курение".

Объединение усилий народных масс, общества и власти в нашей республике можно увидеть, если сделать небольшой экскурс в историю. Еще в 70-80-е годы XX столетия широкое распространение получил почин Джабыльского наслега

Мегино-Кангаласского района за движение против алкоголя и табака. В 1904 году в Чурапчинском улусе было создано общество трезвости. Устав общества составили местный православный священник, школьный учитель, фельдшер и будущий родоначальник якутской литературы, писатель Алексей Кулаковский. И в наши дни чурапчинцы продолжают учиться у своих предков - в селе Мугудай Чурапчинского района действует центр "Сагах" ("Восход"), где объявили войну алкоголю.

Одной из острых проблем в Якутии остается туберкулез, хотя показатель заболеваемости в республике ниже, чем в РФ. Поэтому в 2000 году на выездной коллегии Минздрава РФ и правительства республики с участием министра здравоохранения РФ Ю.Л. Шевченко были рассмотрены вопросы подготовки кадров и совершенствования противотуберкулезной помощи жителям Якутии.

В системе первичной помощи здравоохранение планирует поэтапный переход к общеврачебной практике и семейной медицине. На начальном этапе Минздрав республики организовал подготовку врачей данной категории на базе центральных ГИДУВов и ФУВов, а в настоящее время подготовка врачей общей практики начата в мединституте ЯГУ. В ближайшем будущем планируется поэтапное введение единого образовательного пространства в подготовке медицинских кадров.

В области арктической медицины завершена работа по подготовке биологических стандартов здорового организма человека. Впервые обобщенные и систематизированные данные морфофункциональных параметров систем детского и взрослого организмов позволят своевременно диагностировать, лечить или вести профилактику ранних отклонений в состоянии здоровья населения. Охрана генофонда народов Якутии - одно из приоритетных направлений государственной политики нашей республики. Институт здоровья Академии наук Республики Саха, созданный в 1995 году, работает над созданием банка ДНК народов Якутии. Сейчас в нем 700 уникальных образцов ДНК юкагиров и эвенков - малочисленных народов российского Севера. Этот банк ДНК в дальнейшем будет использован в научных исследованиях, практическом здравоохранении и с привлечением зарубеж-

ных специалистов. Думаю, это позволит проникнуть в глубину тайн природного здоровья, жизненной силы наших предков и истинных аборигенов Сибири и Крайнего Севера.

Для профилактики заболеваний, связанных с неправильным питанием, разработана Концепция государственной политики в области здорового питания населения республики и приняты постановления правительства о развитии отрасли общественного питания. Исторический опыт традиционного питания северян как более рациональный, несомненно, заслуживает пристального внимания, изучения и возрождения.

Для решения комплекса вопросов и проблем, долгосрочных перспектив развития здравоохранения, сотрудничества ученых республики с ведущими медицинскими организациями России и мира в Якутске создан Якутский научный центр РАМН и правительства республики.

Таким образом, в республике успешно создаются предпосылки к масштабной работе по профилактике вредных привычек и злоупотребления алкоголем, широкому внедрению методов укрепления здоровья, физической активности и психической адаптации, повышению уровня здоровья и качества жизни людей, реализации их личностного потенциала.

Вообще, всех нас интересует, какие движущие силы приводят к улучшению здоровья населения России. Надежды можно связать с озабоченностью, проявляемой руководством страны. Ключевое значение имеет политическая воля Президента Российской Федерации. Дальнейшее осуществление получают положения в области охраны здоровья, содержащиеся в Концепции национальной безопасности.

Наряду с государственным уровнем воздействия не менее важную роль в повышении жизнеспособности населения должны сыграть механизмы самосохранения, связанные с национальными чертами характера, привычками поведения, особенностями культуры, историческими традициями. Накопленные наблюдения дают основание предполагать высокую эффективность подобных социально-психологических механизмов.

Важным фактором сохранения здоровья нации является укрепление семьи. Выживаемость и будущее любого этноса, будь он многочисленным или малочисленным, упираются в

один конкретный вопрос - как они относятся к вопросам семьи, как заботятся о своем подрастающем поколении. Нужно не просто сохранять, а укреплять институт семьи, повышать ее роль и значение. Мы должны стремиться к идеалу семьи - большой, дружной и сплоченной.

Гуманнее и дешевле сохранять здоровье, чем бороться с болезнями; предотвращать несчастные случаи, чем выплачивать пособия семьям пострадавших; предоставлять населению необходимую информацию и материальные возможности для свободного и сознательного выбора времени рождения ребенка и воспитания полноценного гражданина в семье, чем восполнять потери от недостатка заботы и беспризорности.

Мы должны понять, что одним из факторов самосохранения общества является бережное отношение к духовным ценностям. Только в случае, если духовность станет основой, фундаментом, можно формировать положительную мотивацию к укреплению собственного здоровья и активному участию в оздоровительных мероприятиях.

Основные усилия по укреплению здоровья должны быть направлены на факторы, связанные с окружающей средой и образом жизни: профилактика и коррекция повреждающего действия антропогенных факторов, улучшение качества окружающей среды; отказ от курения и потребления алкоголя, наркотиков; увеличение физической активности.

Вопросы искоренения пьянства и алкоголизма - одна из сложнейших задач, связанных с преодолением величайшего социального, экономического и нравственного зла. В их решении наряду с общественными организациями и правоохранительными органами особая роль отводится медицинской и педагогической общественности, ее квалификационной и убедительной пропагандистско-профилактической работе. Медики вместе с педагогами и работниками культуры призваны стать активными организаторами созидания здоровья, здорового образа жизни, поскольку никакие другие специалисты не смогут более убедительно показать вред всех негативных факторов для здоровья, семьи, физического и духовного развития человека.

Мы должны способствовать подъему личной ответственности человека за свое здоровье и благополучие. Каждый из

нас может и должен контролировать свои эмоции, рационально питаться, выполнять физические упражнения, бороться со стрессом, участвовать в общественной жизни. Во власти каждого - не употреблять алкоголь и наркотики, не курить. Важно также, чтобы жизнь человека имела духовную основу, что придает жизни смысл.

Необходимо также воспитать общественное сознание в отношении здоровья не только как личного достояния каждого человека, но и как достояния всего общества.

Основой медицинской стратегии по охране здоровья населения России в XXI веке должно стать профилактическое направление. На первый план необходимо выдвинуть такие приоритеты, как забота о рождении здорового ребенка, воспитание здорового поколения. С этой целью должны проводиться профилактика наследственных и врожденных нарушений, медико-генетические консультации населения, выявление врожденной патологии.

Несомненно, нужны и лекарства, и больницы - для медицины лечебной. Но для сохранения здоровья народа важнее не больницы, а общедоступные оздоровительные центры, где человеку укажут путь к гармонии души и тела. Оздоровительные программы должны быть повсеместно разработаны для школ всех уровней и охватывать и детей, и взрослых, и пожилых. Детям надо преподавать не только арифметику, но и азбуку здоровья.

Охрана здоровья здоровых - вот наша основная задача. Наше здоровье и благополучие - это залог благополучия и процветания всей страны.