

Раздел I. Формирование здорового образа жизни

Впервые за всю историю не только Российской Федерации, но и Советского Союза, государство берёт на себя обязательство по поводу формирования здорового образа жизни среди населения и активно выделяет на это средства.

Сохранение и укрепление здоровья возможно лишь при соблюдении следующих условий:

- формирование приоритета здоровья в системе ценностей общества,
- создание у населения мотивации быть здоровым,
- обеспечение государством правовых, экономических, организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни.

Понятно, что это межведомственный комплекс мероприятий, не одно Министерство здравоохранения и социального развития должно тянуть это воз. Программа будет, и уже поддерживается, Президентом, Правительством, Министерством образования и науки, Министерством культуры, средствами массовой информации (СМИ) и т.д.

Основные направления программы следующие:

1. Совершенствование медико-гигиенического образования и воспитания

- Воспитание населения через СМИ.
- Внедрение образовательных программ в учреждения образования.
- Обучение гигиеническим навыкам по соблюдению режима труда и отдыха, режима и структуры питания и иных норм поведения, поддерживающих здоровье.
- Ведение разъяснительной работы о важности и необходимости регулярной диспансеризации граждан, своевременного обращения за медицинской помощью.

2. Создание эффективной системы мер по борьбе с вредными привычками

- Санитарное просвещение и информирование населения о последствиях употребления табака и злоупотребления алкоголем.
- В 2001 году принят ФЗ-87 «Об ограничении курения табака» – содействие сокращению употребления табака и алкоголя (места и часы продажи, возраст, ценовые меры), защита некурящих от воздействия табачного дыма, ограничение употребления алкоголя в общественных местах.

- В 2010 году вступили в силу положения техрегламента о новом виде предупредительных надписей на табачных пачках. Основная предупредительная надпись «Курение убивает» занимает не менее 30% площади большей стороны потребительской тары (ранее всего 4%), для другой предупредительной надписи – не менее 50% на другой большей стороне пачки.

3. Обеспечение здорового питания

В 2010 году утверждены:

- «Доктрина продовольственной безопасности РФ».
- «Основы государственной политики РФ области здорового питания населения на период до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ от 25.10.2010 г. № 1873-р).
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 2.08.2010 г. № 593н «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания».

4. Развитие массовой физкультуры и спорта

5. Снижение риска воздействия неблагоприятных внешних факторов

- Санитарно-эпидемиологический надзор за средой обитания и условиями труда.
- Борьба с инфекционными и паразитарными заболеваниями. Особое внимание по-прежнему будет уделяться контролируемым инфекциям, чья распространённость прямо зависит от вакцинопрофилактики, совершенствованию и выполнению Национального календаря профилактических прививок и Календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям, а также профилактике, диагностике и лечению ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов В и С.

6. Изменение нормативно-правовой базы для создания системы мотивирования работодателей к участию в охране здоровья работников

7. Создание системы мотивирования граждан к ведению ЗОЖ и участию в профилактических мероприятиях

- Популяризация уклада и стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья, формирование моды на здоровье особенно среди подрастающего поколения.

Достаточно вспомнить различные телевизионные проекты (например, Танцы на льду, Танцы со звёздами), в которых известные люди доказывают, что любой человек может научиться владеть своим телом. Пример здорового образа жизни показывают и первые лица государства (Медведев, Путин). Настоятельно рекомендую посетить интернет-портал «Так здорово», на котором можно найти рекомендации по здоровому образу жизни, составить собственные графики тренировок и режимы питания, посмотреть видеоролики с мини-лекциями ведущих специалистов Минздравсоцразвития и многое другое.

- Уникальным является внедрение системы медицинского обслуживания здоровых и практически здоровых граждан — создание Центров здоровья в России (приказ Минздрава № 597н от 19.08.2009). Центры оснащены комплексами Здоровье-экспресс для скрининг-оценки здоровья и резервов организма. Пациент получает конкретные рекомендации по предрасположенности к тем или иным заболеваниям с формированием индивидуальной профилактической программы.

8. Массовая профилактика факторов риска неинфекционных заболеваний

Речь идёт в первую очередь о сердечно-сосудистых и онкологических заболеваниях, занимающих первые места в структуре смертности.

- Внедрение в учреждениях первичного амбулаторно-поликлинического уровня автоматизированной оценки риска сосудистых заболеваний (1-е место по смертности, 2-е по заболеваемости) и первичной профилактики инсульта и инфаркта миокарда. Оценка пациента по шкале SCORE (пол, возраст, курение, уровень АД, холестерин) позволяет предсказать риск смерти на ближайшие 10 лет.
- Внедрение тотального скрининга онкологических заболеваний (2-е место по смертности, 15-е по заболеваемости). В качестве простейшего лабораторного метода скрининга можно использовать анализ на фибриноген. Фибриноген снижен: рак предстательной, поджелудочной железы, лёгкого. Фибриноген повышен: рак желудка, молочной железы, почки.