

*Хисамутдинов Р.А., Рахимкулов А.С., Ахметов В.М.*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

**Хисамутдинов Рабис Акмалович** - д.м.н., профессор,

**Рахимкулов Азамат Салаватович** - к.м.н., доцент;  
medik.rb@mail.ru,

**Ахметов Виль Мубараквич** - к.м.н., доцент.

**Резюме.** Рассмотрены социальные аспекты и параметры формирования здорового образа жизни населения Республики Башкортостан.

**Ключевые слова:** здоровье, болезнь, факторы риска, окружающая среда, Республика Башкортостан.

*Khislamutdinov R.A., Rakhimkulov A.S., Akhmetov V.M.*

## **FORMING POPULATION HEALTHY LIFESTYLE IN REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN**

**Abstract.** Social aspects and parameters of forming population healthy lifestyle of the in Republic of Bashkortostan are considered.

**Key words:** health, disease, risk factors, environment, Republic of Bashkortostan.

Здоровье человека является своеобразным зеркалом социально-экономического и культурного развития общества. Показатели состояния здоровья на сегодня печальные, с неуклонным ростом болезненности, особенно среди подрастающего поколения. Человек постоянно подвергается воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды, обусловленных не всегда оправданными действиями человека, ведущими к нарушению экологического равновесия [1, 3].

Истоками высокой болезненности являются высокий травматизм, незнание естественно-природных факторов среды обитания. Весомый вклад вносит неправильный образ жизни: нерациональное питание, режим труда и отдыха; отсутствие знаний о возможностях своего организма, наследственности; низкий уровень нравственности, санитарно-гигиенической грамотности; раннее приобщение к вредным привычкам (курение, алкоголизация, наркомания) [1, 3].

Можно выделить наиболее важные факторы, повышающие запросы общества на здоровье:

- невозможность экстенсивного увеличения трудовых ресурсов в связи с демографическими изменениями;
- увеличение числа лиц пенсионного возраста;
- интенсификация труда;

- изменение характера труда, нарастание частоты острых ситуаций в системе «человек – машина», сокращение времени для принятия решений и увеличение ответственности за их последствия;

- растущие требования к профессиональной подготовке и переподготовке, всё в большей степени «выбирающие до дна» резервные возможности человека и обнажающие биологические пределы его способностей.

Неразрывность биологического и социального в природе человека отражена в широко известном определении здоровья, содержащегося в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Это определение имеет два принципиальных достоинства. Во-первых, в нём подчёркивается неоднозначность соотношений между здоровьем и болезнями; отсутствие последних не является абсолютным критерием здоровья, в силу чего человек, здоровый по медицинским понятиям, может, тем не менее, располагаться в «зоне неблагополучия» и, следовательно, быть нездоровым по другим, более строгим оценкам. Во-вторых, в определении ВОЗ в один ряд с традиционными критериями здоровья - физическим (соматическим) и душевным (психическим) - поставлен критерий социальный.

В самом общем смысле здоровье, по мнению академика Г.М. Бутенко, определяется двумя группами факторов: внутренними, включающими генетические особенности организма, его конституцию, и внешними, обусловленными влияниями климата, экологии, этническими традициями, пищевыми привычками, производственными вредностями и пр. Эти группы факторов тесно взаимосвязаны. Так, неблагоприятные внешние факторы, действующие на этапе развития организма, трансформируются в его внутренние особенности в рамках заложенных адаптационных возможностей и, наоборот, определённый генотип за счёт выбора профессии, места жительства и т.д. может «подбирать» подходящую ему окружающую среду. Полное соответствие между внутренними и внешними факторами представляется наилучшей основой для формирования и сохранения здоровья. Такой баланс, однако, редко достижимо [2].

Постоянно возникающее нарушение равновесия является причиной нарушения здоровья, особенно в тех случаях, когда отклонения во внешней среде выходят за границы приспособительных, компенсаторных возможностей организма. Старение с характерным для него сужением диапазона адаптации снижает «запас здоровья», его уровень даже при идеальных внешних условиях.

Расчеты по данным заболеваемости населения [3] показывают, что первое место среди факторов риска занимает все-таки образ жизни (табл. 1).

Таблица 1

## Группировка факторов риска

Категории факторов риска	Примеры факторов риска	Доля (%)
Образ жизни	курение; употребление алкоголя; несбалансированное питание; стрессовые ситуации (дистрессы); вредные условия труда; гиподинамия; низкая физическая активность; потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами; напряженные семейные отношения; напряженные психоэмоциональные отношения на работе; низкий культурный и образовательный уровень	50-55
Внешняя среда	загрязнение почвы, воздуха и воды; резкие смены состояния атмосферы; повышенные гелиокосмические, радиационные, магнитные и другие излучения	20-25
Генетические факторы	предрасположенность к наследственным болезням; наследственная предрасположенность к тем или иным заболеваниям	15-20
Здраво-охранение	неэффективность профилактических мероприятий; низкое качество и несвоевременность медицинской помощи	10-15

Для улучшения ситуации необходимо разрешить проблемы, непосредственно влияющие на эффективность проведения государственной политики в области охраны здоровья и демографии. К ним относятся:

- отсутствие у большинства населения осознанной ценности собственного здоровья;
- сохранение большого числа поселений с социальной и промышленной инфраструктурой, не обеспечивающей благоприятную экологическую ситуацию;
- недостаток эффективных экономических и управленческих механизмов формирования благоприятной для здоровья социальной среды;
- недостаточная эффективность в организации оказания первичной медико-санитарной помощи, выявления заболеваний и их профилактики;
- не соответствующий современным требованиям инструментарий формирования отчетности и баз данных в области охраны здоровья граждан.

В современном обществе болезни и нарушения, обусловленные воздействием факторов окружающей среды, включают рак, сердечно-сосудистые болезни, респираторные расстройства, аллергии, нарушения репродуктивной функции, функций опорно-двигательного аппарата, психологические и неврологические заболевания.

За 2006-2015 гг. по Республике Башкортостан отмечается рост общей заболеваемости среди подростков (+16,7%), незначительное снижение среди взрослого населения (-0,2%) и детей (-8,4%).

Проводимые масштабные мероприятия уже позволили улучшить состояние здоровья населения. Средняя продолжительность предсто-

ящей жизни населения Республики Башкортостан повысилась с 67,53 до 70,08 года (женщин - с 74 до 76,03, мужчин - с 61,45 до 64,31).

Необходимо всегда помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого отдельного человека, но и всего общества в целом. Мотивация здорового образа жизни не менее важна, чем его пропаганда.

В заключении подчеркнем, что здоровый образ жизни - модель поведения человека и главное условие восстановления и сохранения здоровья как инструмента достижения социально значимых ценностей: благополучия в семье, профессиональной компетенции, творческих успехов. В связи с этим необходимо:

- создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье и возможностях его снижения, которая будет способствовать формированию мотивации ведения ЗОЖ;

- увеличение удельного веса населения, систематически занимающегося физической культурой, спортом и туризмом, путем внедрения организационных и технических мероприятий по развитию массовой физической культуры;

- совершенствование организации профилактической помощи населению, внедрение эффективных методов профилактики, пропаганда научно обоснованных методик укрепления здоровья, разработка современных информационно-методических материалов, а также проведение республиканских и территориальных акций, диспутов, конкурсов и других массовых мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни.

### **Литература**

1. Борисова Н.А. с соавт. Истоки нарушения здоровья и творческой активности молодежи / Материалы Всероссийской межвузовской научно-практической конференции «Актуальные проблемы здоровья и безопасности жизнедеятельности молодежи». – Уфа, 2003. - С. 51-54.
  2. Власенкова В.В. Право на охрану здоровья и медицинскую помощь в Российской Федерации. Дисс. ... к.юр.н. – М., 2007. - 180 с.
  3. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. - М., 2011.
-