

КОМПЛЕКСНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ»

Общественная инициатива, направленная на профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни

2011

Комплексная общественная программа «Здоровье населения» разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, руководствуясь Стратегией национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года, учитывая Концепцию демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, Концепцию развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 года, Концепцию реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа призвана объединить усилия органов государственной власти, органов местного самоуправления, общественных организаций и граждан в решении вопросов формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения физического и духовно-нравственного здоровья населения Российской Федерации.

Под здоровьем населения понимается состояние физического, духовно-нравственного, социального и экологического благополучия многонационального народа Российской Федерации, как носителя суверенитета, базового трудового ресурса экономического развития страны и единственного источника власти в Российской Федерации.

Здоровье населения является объектом национальных интересов России, сочетающим интересы личности, общества и государства.

Здоровье населения является безусловной общественной ценностью, приоритетом государственной политики, основой национального богатства и национальной безопасности России, отражает жизнестойкость и геополитические перспективы нации.

Показатели здоровья населения являются основными характеристиками цивилизованности общества, его гуманистической направленности и уровня экономического развития государства.

Комплексная профилактическая программа «Здоровье населения» является общественной инициативой, направленной на профилактику различных заболеваний и формирование здорового образа жизни. Программа носит информационно-образовательный, просветительский характер. Реализуется в регионах совместно с местными органами управления здравоохранением.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Необходимость разработки общественной программы, направленной на профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни продиктована следующими обстоятельствами:

1. Приоритетное значение профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни, как основного направления деятельности по всестороннему оздоровлению населения России.
2. Несовершенство нормативной правовой базы в сфере профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни.
3. Недостаточное финансирование профилактического направления деятельности и деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Низкая ответственность граждан за собственное здоровье и здоровье своей семьи.
5. Актуальная необходимость пропаганды здоровья как социального свойства личности, обеспечивающего в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональное долголетие, обеспеченную старость.
6. Недостаточность взаимодействия и координации министерств, ведомств и общественных институтов в деятельности по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни.
7. Ориентация здравоохранения на лечебную составляющую.
8. Необходимость повышения уровня мотивации медицинского персонала в оказании профилактических услуг.
9. Необходимость значительного расширения здоровьесберегающего направления в образовательном процессе.
10. Катастрофическое несоответствие объёма медиа-информации о рискованных формах поведения и социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике заболеваний.
11. Отсутствие в широком пользовании эффективных научно-обоснованных учебных программ по здоровому образу жизни для практического использования.
12. Недостаток информационных и методических материалов профилактической направленности.
13. Отсутствие системы до- и последипломной подготовки специалистов по медицинской профилактике и пропаганде здорового образа жизни.

С 90-х годов XX века демографическая ситуация в Российской Федерации, характеризуется естественной убылью населения.

К основным причинам смертности населения относится смертность от хронических неинфекционных заболеваний, а также травм и несчастных случаев. Суммарный вклад этих заболеваний в общую смертность составляет 91 процент.

Общие тенденции динамики смертности населения страны во многом определяет "сверхсмертность" людей трудоспособного возраста (более 30 процентов умерших), среди которых около 80 процентов составляют мужчины. Уровень мужской смертности в 3,5 раза выше уровня женской и в 2 - 4 раза выше, чем в развитых странах. Смертность мужчин в трудоспособном возрасте, по заключению Европейского бюро Всемирной организации здравоохранения, в основном связана с рискованными формами поведения.

В стране ежегодно регистрируются более 600 тыс. случаев смерти от болезней системы кровообращения, почти половина из них от цереброваскулярных болезней и артериальной гипертензии. Осложнения артериальной гипертензии, такие как инсульт и инфаркт миокарда, становятся причиной инвалидности населения (44,4 процента среди причин инвалидности). По данным мониторинга артериальной гипертензии, проводимого в Российской Федерации, индивидуальными факторами риска являются низкая физическая активность - в 64 процентах случаев, курение - в 48 процентах случаев у мужчин, ожирение - в 35 процентах случаев у женщин и 20 процентах у мужчин, повышенный уровень холестерина в крови - в 11 процентах случаев, употребление алкоголя - в 7 процентах случаев у мужчин и 2 процентах у женщин. Среди многочисленных факторов риска развития болезней системы кровообращения неустранимыми являются лишь 4 (пол, возраст, наследственность, этническая принадлежность). Остальные (курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, повышенное артериальное давление и другие) в той или иной степени поддаются

управлению. При снижении влияния только трех из них (гипертонии, алкоголя, курения) можно сохранить 46 процентов всех потерянных лет здоровой жизни.

В 2008 году зарегистрировано 360,2 тыс. случаев травм у взрослых (в 2007 году - 365,8 тыс. травм) и 74,8 тыс. случаев травм у детей (в 2007 году - 77,8). Около 64 процентов всех травм - бытовые.

Наиболее многочисленную группу риска по травматизму составляют мужчины в трудоспособном возрасте. Детский травматизм занимает первое место среди причин повышенной смертности детей и подростков.

Социальными проблемами являются высокая распространенность хронического алкоголизма, наркомании и токсикомании среди подростков. Высоки показатели гибели населения от "неестественных" причин, таких, как отравления в быту, самоубийства, убийства, транспортные несчастные случаи.

Большой вклад вносят хронические неинфекционные заболевания и травматизм в общую заболеваемость и смертность, в том числе у лиц трудоспособного возраста. К настоящему времени доказано, что снижение уровня управляемых факторов риска ведет к значительному уменьшению частоты новых случаев неинфекционных заболеваний и количества смертей от них в популяции (таблица).

Таблица

ВКЛАДЫ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА В ПОКАЗАТЕЛИ
ОБЩЕЙ СМЕРТНОСТИ (ОС) И ОБЩИЕ ПОТЕРИ ВСЛЕДСТВИЕ
НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ (ОПН) НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ В 2008 ГОДУ

N	Фактор риска	ОС, процент	N	Фактор риска	ОПН, процент
1	Повышенное артериальное давление	35,5	1	Алкоголь	16,5
2	Гиперхолестеринемия	23,0	2	Повышенное артериальное давление	16,3
3	Курение	17,1	3	Курение	13,4
4	Недостаточное употребление фруктов и овощей	12,9	4	Гиперхолестеринемия	12,3
5	Высокий индекс массы тела	12,5	5	Высокий индекс массы тела	8,5
6	Алкоголь	11,9	6	Недостаточное употребление фруктов и овощей	7,0
7	Недостаточная физическая активность	9,0	7	Недостаточная физическая активность	4,6
8	Городские загрязнители воздуха	1,2	8	Запрещенные препараты	2,2
9	Препараты свинца	1,2	9	Препараты свинца	1,1
10	Запрещенные препараты	0,9	10	Небезопасный секс	1,0

Для профилактики неинфекционных заболеваний наибольший интерес представляют управляемые факторы риска, связанные с образом жизни: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение,

злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Вклад этих факторов в общую смертность населения страны колеблется от 9 до 35 процентов.

Большинство факторов риска являются универсальными для развития неинфекционных заболеваний: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами.

По оценке Всемирной организации здравоохранения смертность от неинфекционных заболеваний вызывает и может продолжать вызывать существенные экономические потери.

Ежегодное сокращение на 2 процента уровня смертности от хронических заболеваний в течение десятилетнего периода с 2005 по 2015 годы могло бы принести России экономическую выгоду в 20 миллиардов долларов.

Низкий уровень гигиенических знаний населения, наряду с другими причинами, способствует высокой распространенности инфекционных и паразитарных заболеваний.

Важно разделять факторы, находящиеся в компетенции здравоохранения (развитие системы здравоохранения, качество и доступность медицинской помощи, раннее выявление заболеваний, вторичная и третичная профилактика, участие в первичной профилактике заболеваний), и факторы, выходящие за рамки компетенции здравоохранения.

Использование только медицинских способов влияния на уровень смертности и сохранение здоровья населения малоэффективно. Подобный путь приводит к умеренному снижению уровня смертности и к значительному увеличению расходов на здравоохранение.

Наибольшего влияния на показатели смертности от управляемых причин можно добиться при применении мер первичной профилактики, изменении образа жизни.

Это потребует значительных усилий всех заинтересованных ведомств и общественных структур. Сформировались обширные группы населения, условия и образ жизни которых не совместимы со здоровым образом жизни. Решающий вклад в преждевременную смертность вносят неконтролируемая алкоголизация, потребление населением табака и наркотических средств. Им сопутствуют болезни, связанные с поражением внутренних органов, снижение интеллектуального потенциала населения, травматизм, суициды, рост преступности и иные.

Главное направление - значительное усиление профилактического направления не столько за счет здравоохранения, но и за счет других субъектов профилактики (образования, физической культуры и спорта, питания, культуры и иных). Стратегия массовой профилактики заключается в изменении образа жизни и факторов окружающей среды, связанных с заболеваниями, а также социальных и экономических детерминант. Реализация такой стратегии является приоритетной задачей профильных общественных институтов и всех органов власти, включённых в процесс всестороннего оздоровления населения страны.

Второе направление - выявление лиц с высоким риском заболевания, коррекция факторов риска, раннее лечение. Здесь роль здравоохранения преобладает.

И третье направление - вторичная и третичная профилактика, которая заключается в выявлении лиц с ранними стадиями заболевания, предупреждении рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и

возможных его осложнений и проведении реабилитационных мероприятий. В этом секторе роль здравоохранения ведущая.

Оптимальные результаты получаются при сочетании всех трех направлений.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия общественной программы, направленной на координацию усилий общественных и государственных структур в проведении профилактических мероприятий и формировании здорового образа жизни.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации путем профилактики заболеваний и системной работы по формированию здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Содействие развитию приоритета профилактики заболеваний и формированию здорового образа жизни в федеральных и региональных программах по укреплению и сохранению здоровья населения.
- Создание системы общественного и государственного взаимодействия и партнерства по вопросам сохранения и укрепления здоровья населения, профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни.
- Повышение уровня информированности населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья через создание и поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы, направленной на мотивацию населения к здоровому образу жизни, профилактику заболеваний, привлечение к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом, начиная с детского возраста.
- Пропаганда медицинских и гигиенических знаний, формирование у населения приоритетного отношения к проблеме здоровья, ориентированного на минимизацию факторов, негативно влияющих на здоровье, повышение уровня санитарно - гигиенической культуры.
- Расширение профилактической составляющей деятельности лечебно-профилактических учреждений, учреждений образования.
- Повышение доступности профилактических услуг для различных групп населения.
- Содействие совершенствованию системы подготовки медицинских и немедицинских кадров по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний.
- Формирование и совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска и уровня информированности населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение уровня знаний по вопросам охраны здоровья представителей немедицинских профессий, чья деятельность оказывает влияние на состояние здоровья населения.

- Содействие созданию условий для реализации принципов здорового образа жизни (формирование необходимой инфраструктуры для реализации принципов здорового образа жизни).

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- Организация совместно с федеральными и региональными органами управления здравоохранением научно-практических конференций, телеконференций, семинаров, тренингов, круглых столов и мастер-классов по вопросам профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни для специалистов и населения.
- Организация выездных акций мобильных профилактических центров, специалистов Общественных приемных Лиги здоровья нации для проведения массовой функциональной диагностики различных систем организма и профилактических мероприятий с населением.
- Организация пропагандистских кампаний, благотворительных акций, фестивалей, конкурсов, выставок, культурных и образовательных мероприятий и т.д., направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику различных заболеваний.
- Презентация и содействие внедрению инновационных, новаторских методик профилактики и лечения заболеваний, а так же новых эффективных форм пропаганды здорового образа жизни и формирования культуры здоровья.

Типовой сценарий проведения мероприятий в регионах:

- Согласование с региональным органом управления здравоохранением (образованием) темы и сроков проведения совместных мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни.
- Включение мероприятия в план научно-практических мероприятий регионального органа управления здравоохранением (образованием).
- Выезд специалистов Лиги здоровья нации на место проведения мероприятия.
- 1-й день: проведение организационного совещания между представителями Лиги здоровья нации, представителями местного органа управления здравоохранением (образованием) и представителями других заинтересованных общественных и государственных структур.
- 2-й день: проведение конференции/семинара/круглого стола и др. для медицинской общественности, профильных общественных организаций и представителей образовательных учреждений; проведение практических занятий;
- 3-й и 4-й дни: проведение презентации профилактической методики/продукта для населения в рамках деятельности центров здоровья или центров медицинской профилактики.
- 5-й день: подведение итогов, пресс-конференция.

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Составляющие здорового образа жизни:

1. Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности;
2. Правильный режим труда и отдыха;
3. Рациональная организация свободного времени;
4. Оптимальный двигательный режим;
5. Рациональное питание;
6. Соблюдение правил личной гигиены, закаливание;
7. Соблюдение норм и правил психогигиены;
8. Сексуальная культура, рациональное планирование семьи;
9. Профилактика аутоагрессии (вредных привычек);
10. Контроль за своим здоровьем.
11. Активное долголетие.

Профилактика факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (ФР ХНИЗ – избыточный вес, низкая двигательная активность, повышенный уровень холестерина и глюкозы крови, стресс, курение, злоупотребление алкоголем)

1. Основы здорового сбалансированного питания в различных возрастных группах (дети, подростки, работающее население, старшая возрастная группа).
2. Оздоровительное и диетическое питание при наличии ФР и соматических заболеваний: гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические заболевания и т.д.
3. Обогащенные продукты питания и их использование в организации питания различных целевых групп.
4. Основы физической культуры и оптимальный двигательный режим для различных целевых групп.
5. Использование методов самоконтроля, психодиагностики и эффективной психокоррекции.
6. Эффективное разрешение межличностных конфликтов.
7. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий.
8. Советы родителям: как помочь ребенку бросить курить.
9. Эффективные методики отказа от курения.
10. Аддиктивное поведение и методы его коррекции.

Тематика занятий в рамках школ здоровья (для родителей, молодых матерей, беременных, старшеклассников, учащихся начальных классов и др.)

1. Правила работы на компьютере, гимнастика для глаз.
2. Сохранение правильной осанки, профилактика нарушений осанки.
3. Гигиена полости рта.
4. Методы само- и взаимопомощи.
5. Закаливание.
6. Психологические особенности школьников и детей дошкольного возраста.
7. Преимущества грудного вскармливания.
8. Основы гигиены и профилактика инфекционных заболеваний.
9. Профилактика заболеваний носоглотки.
10. Способы снижения негативного влияния агрессивной среды мегаполиса.