

г. Санкт-Петербург, 17 ноября 2006 г.

# Пропаганда здорового образа жизни как один из основных механизмов реализации ПНП «Здоровье»



К.И. Сайткулов, Ассоциация профессиональных медицинских обществ по качеству

[900igr.net](http://900igr.net)

# Факторы, определяющие здоровье



Образ жизни и здравоохранение определяют здоровье **на 60%**,  
причем от образа жизни здоровье зависит в **4–5 раз** больше,  
чем от работы системы здравоохранения.

*Данные «Института Будущего»  
Здоровье и здравоохранение 2010 (2000)*

# Что делать в России для улучшения здоровья населения?

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО ПРОЦЕСС, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ УПРАВЛЯТЬ ФАКТОРАМИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИМИ ЗДОРОВЬЕ, И ТАКИМ ОБРАЗОМ УЛУЧШАТЬ ЗДОРОВЬЕ ГРАЖДАН**

**Экономический блок**

**Медицинский блок**

**Социальный блок**

**Экологический блок**

**Медико-санитарное просвещение населения и пропаганда здорового образа жизни  
(40-50%)**

**Повышение доступности и качества медицинской помощи  
(Национальный проект «Здоровье» – первый шаг)  
(15-20%)**

# Эффективность здравоохранения

---

## Пример межведомственных программ по борьбе с факторами риска

В общей смертности от неинфекционных заболеваний и травм предотвратимые факторы риска составляют:

- ✓ Высокое АД (36%);
- ✓ Высокий холестерин крови (23%);
- ✓ Табакокурение (17%);
- ✓ Низкое потребление фруктов (13%);
- ✓ Алкоголь (13%);
- ✓ Ожирение (12%);
- ✓ Низкая физическая активность (9%);
- ✓ Загрязнение окружающей среды (1,1%);
- ✓ Повышенное содержание свинца (1%);
- ✓ Потребление наркотиков (0,9%).

В 90-х годах XX века правительства развитых стран начали реализацию национальных программ по борьбе с факторами риска и получили выдающиеся результаты.

# Приверженность здоровому образу жизни населения РФ

---

**Четыре фактора риска:** высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина и табакокурение и чрезмерное потребление алкоголя, дают вклад

- **в 87,5%** в общую смертность в стране
- **58,5 %** в количество лет жизни с утратой трудоспособности.

**Первое место** по вкладу на количество лет жизни с потерей трудоспособности **с 16,5 %** стоит злоупотребление алкоголем.

# Показатели здоровья населения РФ: здоровый образ жизни

---

Курильщики – **65% мужчин;**  
**25% женщин.**

Злоупотребляют алкоголем – **70% мужчин;**  
**47% женщин.**

Один из самых высоких показателей потребления алкоголя в пересчете на чистый спирт в Европе – **12 литров на душу населения в год**

Повышенный вес – **20% мужчин;**  
**25% женщин.**

Не занимаются спортом – **38% мальчиков;**  
**59% девочек.**

*Данные ВОЗ*

# Пропаганда здорового образа жизни

---

**Только усилиями системы здравоохранения, без участия пациента, сдвигов в улучшении здоровья россиян добиться невозможно, поэтому необходимо:**

- ✓ информацию о здоровом образе жизни немедленно **донести до каждого жителя нашей страны;**
- ✓ повысить информированность граждан с целью **стимулирования рождаемости и рождения здоровых детей;**
- ✓ **консолидировать общество** – государство, предпринимателей, церковь в борьбе за здоровье нации;
- ✓ **первым лицам государства подавать личный пример;**
- ✓ **повысить ответственность каждого гражданина** за свое здоровье (ведение здорового образа жизни) и здоровья своих близких.

# Пропаганда здорового образа жизни

Средства – «Кодексы здоровья и долголетия», содержащие научно-обоснованные рекомендации по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний, а также о заболеваниях и правилах приема лекарств





# Пропаганда здорового образа жизни

---

## Принципы информационного сопровождения

- ✓ **Национальная программа**
- ✓ **Формирование позитивного отношения к личному будущему и будущему страны, патриотизм**
- ✓ **Пропаганда личным примером первых и авторитетных лиц государства**
- ✓ **Межведомственный подход:**
  - **Минздравсоцразвития,**
  - **МЭРТ,**
  - **Министерство образования и науки,**
  - **Министерство сельского хозяйства,**
  - **Министерство культуры и массовых коммуникаций, Агентство по туризму и спорту,**
  - **РАМН и др.**

# Пропаганда здорового образа жизни

---

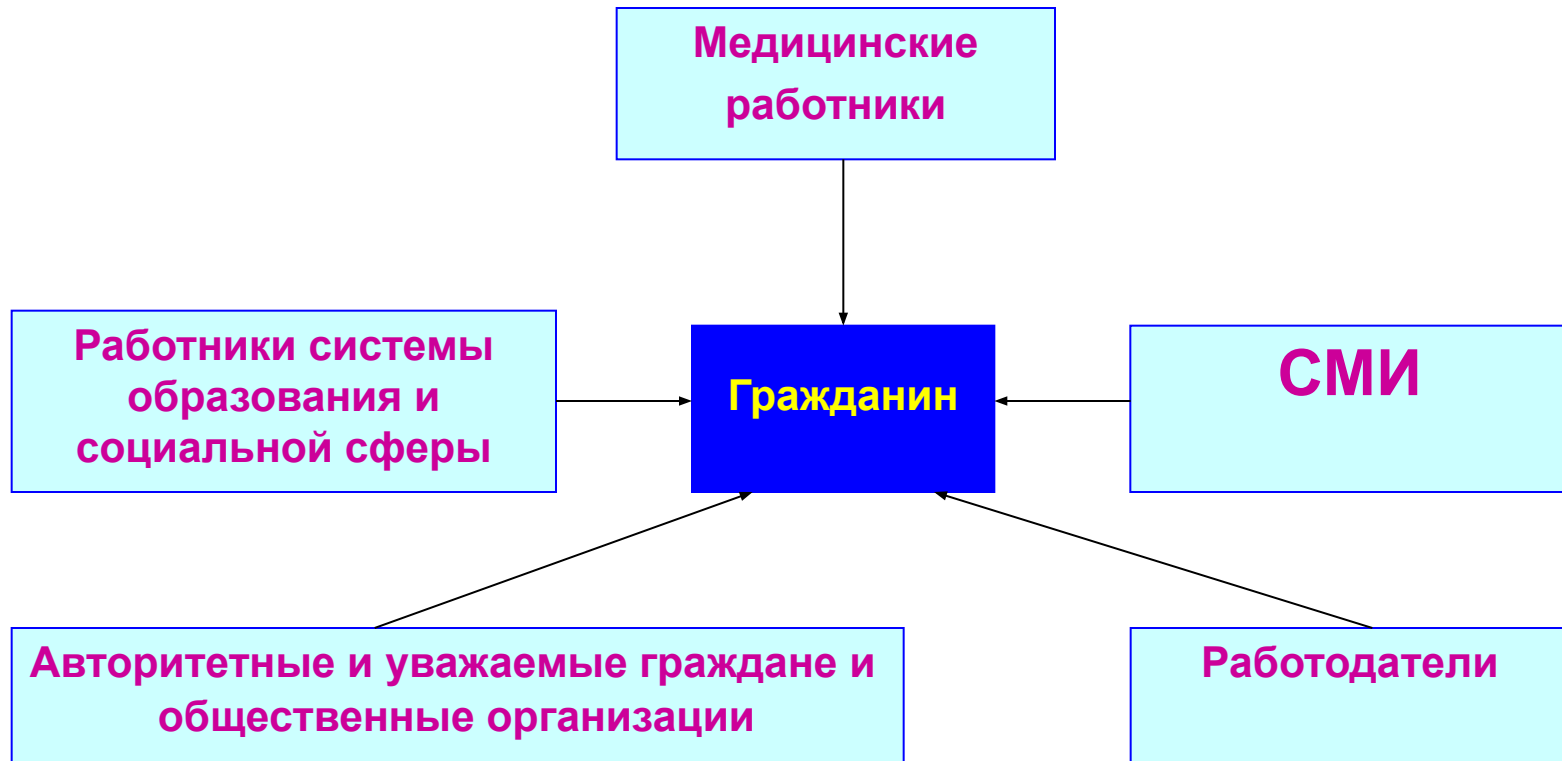
## Принципы информационного сопровождения пропаганды здорового образа жизни

- ✓ **Многоуровневый подход:**
  - Региональные и федеральные органы власти
  - Законодательные органы власти
  - Муниципалитеты
  - Общественные организации
  - Церковь
  - Работодатели
  - Школа
  - Семья
  - Отдельные граждане
  
- ✓ **Комплексный подход:** нормативно-правовая база, участие масс-медиа, доступность средств информации, активная пропаганда и др.

# Пропаганда здорового образа жизни

---

## Каналы распространения:



# Пропаганда здорового образа жизни

## Образцы кодекса здоровья и долголетия

Молодой и средний возраст

МОЛОДОЙ  
И СРЕДНИЙ  
ВОЗРАСТ



 КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ  
И ДОЛГОЛЕТИЯ

Старшая возрастная группа

СТАРШАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ  
ГРУППА



 КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ  
И ДОЛГОЛЕТИЯ

# Пропаганда здорового образа жизни

## Образцы кодексов здоровья и долголетия

### Детский возраст

ДЕТСКИЙ  
ВОЗРАСТ



КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ  
И ДОЛГОЛЕТИЯ

### Подростковый возраст

ПОДРОСТКОВЫЙ  
ВОЗРАСТ



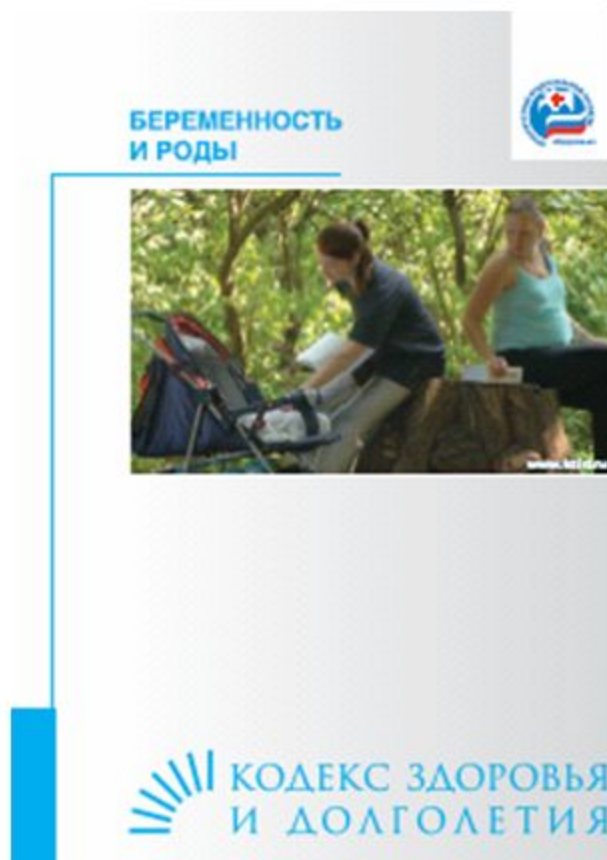
КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ  
И ДОЛГОЛЕТИЯ

# Пропаганда здорового образа жизни

---

## Образцы кодексов здоровья и долголетия

Беременность и роды



# Пропаганда здорового образа жизни

## Ожидаемый политический и социальный эффект:

- повышение доверия к власти;
- консолидация общества;
- повышение удовлетворенности населения;
- обеспечение национальной безопасности страны
- улучшение демографической ситуации;
- ✓ снижение смертности от предотвратимых причин и увеличение продолжительности жизни граждан (только благодаря пропаганде здорового образа жизни можно спасти более 100 тыс. жизней граждан России в год);
- ✓ снижение уровня инвалидности;
- ✓ оздоровление детей, подростков и женщин.

# Пропаганда здорового образа жизни

---

## Ожидаемый экономический эффект:

- сокращение расходов государства и работодателей от смертей работоспособного населения;
- сокращение расходов государства на оплату больничных листов, пособий по инвалидности, лечение осложнений заболеваний;
- на 1 руб. вложений на пропаганду здорового образа жизни: 10 – 15 руб. вклада в ВВП.