**Здоровый образ жизни – залог долголетия**

 Согласно основных тезисов новой государственной стратегии формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в нашей стране в ближайшие 10 лет количество смертей от неинфекционных заболеваний (НИЗ) должно уменьшиться минимум на 25%. Реальное достижение этих планов станет возможным при условии сокращения табакокурения на треть, уменьшения потребления алкоголя на 10%, снижения употребления соли на 30 % и увеличения физической активности. Упомянутые положения были закреплены в концепции «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний до 2025 года», представленной комитетом по охране здоровья Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации.

 Актуальность упомянутой стратегии связана с тем, что НИЗ (сердечно-сосудистые заболевания, онкология, хронические бронхолегочные заболевания, сахарный диабет) являются главной причиной смертности во всех экономически развитых и развивающихся странах мира, в том числе и в России. От НИЗ во всем мире ежегодно умирает около 40 миллионов человек, 40% из них умирает не достигнув 70 летнего возраста. В Российской Федерации в 68,5% случаев НИЗ являются причиной смертности.

 Взятый курс на профилактическую медицину позволил многим странам снизить за последние четверть века смертность от НИЗ в 2-3 раза. Опыт по расширению профилактических предупредительных мероприятий, раннему выявлении заболеваний и борьбы с вредными привычками за период последних 10 лет на территории нашего государства привел к снижению смертности населения на 17%, но ее уровень выше, чем в ряде других развитых стран.

 Возможность массового распространения таких заболеваний как сердечно-сосудистые, онкологические, туберкулез. ВИЧ-инфекция, алкоголизм и наркомания, по-прежнему, является угрозой национальной безопасности. В 2014 году доля умерших от сердечно сосудистых заболеваний составила 50,1%, онкологических – 15,5%, хронических бронхолегочных – 1,8%, сахарного диабета – 1,1%. Не столь существенно эти показатели отличаются на территории Краснодарского края и муниципального образования Тбилисский район. По данным статистики за 2015 год доля умерших от болезней системы кровообращения в Краснодарском крае составила 41,6% (в МО Тбилисский район – 44%); от новообразований в среднем по Краснодарскому краю умерло 15,6% от числа всех умерших (в МО Тбилисский район – 13.5%); доля умерших от заболеваний органов дыхания – 3,6% (в районе – 2,5%).

 Особую тревогу вызывает тот факт, что около 40% смертей среди населения Российской Федерации приходится на трудоспособный возраст 25-64 года.

Пять основных поведенческих факторов риска формируют показатели смертности от НИЗ: употребление табака, нерациональное питание, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем и психо-эмоциональные стрессы. Снижение уровня смертности, увеличение продолжительности жизни и повышение качества жизни возможно при условии дальнейшего развития профилактического направления развития здравоохранения, действенного контроля за повышенным уровнем артериального давления, холестерина и глюкозы крови, снижением потребления соли, табака и алкоголя, нерациональным питанием, контролем избыточной массы тела и ожирением, повышением физической активности.

 Весомая роль в профилактике НИЗ принадлежит диспансеризации и проведению профилактических медицинских осмотров. Успеха в этом вопросе можно достичь при условии охвата диспансерным наблюдением не менее 23% взрослого населения в год. За последние три года диспансеризацию в России прошли 65 млн. человек, что позволило снизить показатели общей смертности на 14%, а смертность от НИЗ на 17%. Статистические данные, полученные в том числе и в ходе проведения диспансеризации свидетельствуют о том, что тенденция распространения вредных привычек и факторов риска среди населения по-прежнему крайне тревожна. Так в течение десятилетия количество мужчин, страдающих ожирением, увеличилось с 11% до 26%, в два раза выросло количество детей с избыточной массой тела, около 8% взрослого населения страдает патологией сердца или сосудов, 35% населения курит, причем каждый пятый курильщик выкуривает более одной пачки сигарет в день. Согласно данным полученным в результате социологического опроса россияне стали меньше потреблять алкоголь (в 2015 году количество алкоголя на душу населения уменьшилось на 2 литра, граждане стали реже покупать водку, отдавая предпочтение вину, потребление пива и коньяка не изменилось). К сожалению, только треть жителей России раз в неделю занимаются физкультурой, что в два раза меньше чем в США или в западноевропейских странах.

 По результатам диспансеризации взрослого населения муниципального образования Тбилисский район проведенной в 2015 году:

- 32,1% населения страдает повышенным артериальным давлением;

- 25,7% курит;

- 27,7% констатирована низкая физическая активность;

- 19,3% страдает избыточной массой тела;

- 27,1% отмечается нерациональное питание;

- 23,4% населения подвержены высокому и очень высокому суммарному сердечно-сосудистому риску.

 Для мотивации по привлечению работающих граждан к участию в диспансеризации планируется внести на государственном законодательном уровне изменения в Трудовой кодекс РФ, согласно которому работодатель будет обязан отпускать работников для прохождения диспансеризации предоставляя дополнительный день отдыха раз в три года с сохранением заработной платы.

 Эксперты единодушны в том, что вопросы снижения преждевременной смертности и пропаганды здорового образа жизни не являются проблемой одного только здравоохранения, а носят межведомственный характер, затрагивают наряду с медицинскими аспектами и другие вопросы: экологии, норм поведения, производства и потребления продуктов здорового питания, развития физкультуры и спорта, охраны условий труда со снижением вредных производственных факторов и многие другие составляющие.

Отделение медицинской профилактики МБУЗ «Тбилисская ЦРБ»