

ВАШ СТИЛЬ ЖИЗНИ - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



Научно-технический прогресс не только коренным образом изменил условия существования человека, но и оказал влияние на жизнедеятельность его организма. Так, улучшились показатели физического развития людей, увеличилась средняя продолжительность жизни человека, были побеждены основные инфекционные заболевания. В то же время, возросло количество больных людей, увеличилось количество экологически зависимых заболеваний, получили широкое распространение, так называемые, «болезни цивилизации» - заболевания сердечно-сосудистой и эндокринной систем и онкологические болезни. Более того, эти совсем неинфекционные заболевания приняли характер эпидемий и стали поражать людей в более молодом возрасте.

Для нашей страны проблема здоровья населения имеет особое значение. В период с 1990 г. отмечается рост коэффициента смертности. Причем четверть из всех умерших в 2011 году – это лица в трудоспособном возрасте, более 80% из них – мужчины. Среди умерших в этом возрасте – треть умирает от болезней системы кровообращения и почти столько же от внешних причин, не связанных с заболеваемостью.

В Беларуси наблюдается высокая разница в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами, составившая в 2011 году 12 лет (59,9 и 72,3 года соответственно), в то время как среднемировой показатель - 4,5 года. Вероятность умереть у мужчин во всех возрастах выше, чем у женщин, но особенно велика эта разница в трудоспособных возрастах. Мужчины производят три четверти валового продукта, платят две трети налогов и при этом, к сожалению, многие не доживают до пенсии.

Образ и условия жизни формируются **нерациональным (несбалансированным) питанием, недостаточной физической активностью, избыточной массой тела, табакокурением, употреблением алкоголя, наркотиков, неадекватным сексуальным образом жизни и культурой сексуального поведения, необоснованной доступностью, принятием и употреблением лекарственных препаратов и др.** В нашей республике более 91% мужчин и около 87% женщин имеют от 1 до 7 основных поведенческих факторов риска.

Табакокурению, алкоголизму, наркомании принадлежит более 20% вклада в формирование смертности.

Высокая распространенность в стране табакокурения и среди мужчин, и среди женщин является не только медицинской, но и социальной проблемой. Курение существенно влияет на показатель преждевременной смертности населения Беларуси. Оно является причиной 30–40% всех смертей от ишемической болезни сердца, 30% – от онкологических заболеваний (из числа заболевших раком легких 97% – активные курильщики). В целом в Беларуси курят 50,2% мужчин и 21,4% женщин. Снижение уровня потребления табака позволит существенно снизить частоту возникновения хронических болезней, преждевременной инвалидности и смертности населения.

В 2011 году
алкоголя на душу
Беларуси
литра чистого
данном ВОЗ,
алкоголя свыше 8
деградации нации.
стране очень
бытового
Пьянство не
болезнь -
становится
«благоприятным»
развития болезней
сосудов, т.е. тех



потребление
населения в
составило 13,3
спирта. По
потребление
литров ведет к
В нашей
высок уровень
пьянства.
просто
традиция. Оно
фоном для
сердца и
болезней,

которые являются главными причинами смертности мужского населения страны. Характерны и особенности употребления белорусами алкоголя: большая его часть употребляется в виде крепких спиртосодержащих напитков, а основная доля недельной дозы употребляется в пятницу, накануне выходных и непосредственно в выходные. В результате - среди причин травматической смерти мужского населения г.Минска на первое место вышли алкогольные отравления.

Что касается проблемы лишнего веса, то она актуальна для 18% подростков и более 25% взрослых, что ставит республику в ряд стран, где проблемам лишнего веса должно уделяться пристальное внимание. Избыточная масса тела предрасполагает к развитию сердечных заболеваний и диабета в молодом возрасте. Кроме того, происходят

изменения со стороны других внутренних органов. У многих нарушается половая функция, ожирение может быть фактором риска ряда онкологических заболеваний.

Только четверть минчан вовлечена в процесс активного физического оздоровления. Тем не менее в ходе опроса 94,9% минчан заявили, что знают о вреде для человека недостаточной физической активности. А по имеющимся ориентировочным данным, успешная борьба с гиподинамией позволит сократить частоту ишемической болезни сердца на 15–39%, инсульта – на 39%, гипертензии – на 12 %, переломов на фоне остеопороза – на 18% (основной процент травматических повреждений в республике приходится на переломы конечностей).

В последние годы возросло влияние источников электромагнитного излучения. Сотовая связь и неограниченный просмотр телевизионных передач, кроме всего прочего, порождают теле- и интернет-зависимость, ослабляют внимание, память и в конечном итоге оказывают глубокое психоэмоциональное воздействие на человека.

Положительным моментом является то, что поведенческие факторы риска являются управляемыми и на них можно воздействовать. Каждый должен работать над собой, чтобы забота о своем здоровье стала повседневной нормой жизни.

Авторы:

Косяченко Н.А.,
Лиан В.А.

Редактор:

Арский Ю.М.

Художественное оформление:

Згирская И.А.

Ответственный за выпуск:

Тарашкевич И.И.

31.08.2017 года