

ДУДЧЕНКО ЗОЯ ФАДЕЕВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии здоровья и развития,
декан факультета прикладной психологии
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
zoyadudchenko@yandex.ru

DUDCHENKO ZOE

Ph.D (psychology), associate professor, department of the psychology of health
and developmental psychology, dean of the faculty of applied psychology,
Saint-Petersburg state institute of psychology and social work

УДК 364.2

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НА ГОСУДАРСТВЕННОМ УРОВНЕ**

MAINTENANCE OF THE HEALTHY WAY OF LIFE AT THE STATE LEVEL

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы обеспечения реальных возможностей для ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) на государственном уровне. Уделяется внимание законодательному обеспечению здоровья и ЗОЖ. Рассматриваются интегральные проекты по здоровому образу жизни Всероссийского конкурса «Здоровая Россия» и Московская декларация первой министерской конференции по ЗОЖ и неинфекционным заболеваниям (НИЗ).

Abstract. The paper analyses pressing questions of providing real possibilities for conducting a healthy way of life (HWL) at the state level. The author touches on the problem of legislative maintenance of health and HWL and considers integrated projects on a healthy way of life of the All-Russia competition «Healthy Russia» and the Moscow declaration of the first ministerial conference on HWL and noninfectious diseases (NID).

Ключевые слова: здоровье и здоровый образ жизни, обеспечение здоровья и здорового образа жизни, интегральные проекты по здоровому образу жизни, здравоохранение, конкурс «Здоровая Россия», Московская декларация.

Keywords: health and healthy way of life, maintenance of health and healthy way of life, integrated projects on a healthy way of life, public health services, competition «Healthy Russia», the Moscow declaration.

Специалисты ООН рассчитали рейтинг государств на 2010 год по таким показателям, как продолжительность жизни, уровень здравоохранения, доступность образования. В первой пятёрке лидеров рейтинга оказались Норвегия, Австралия, Новая Зеландия, США и Ирландия. Всего в рейтинг вошли около 170 государств. В представленном рейтинге стран по человеческому потенциалу Россия оказалась на 65-ом месте [2].

Фонд общественного мнения России в 2007 году провел опрос среди 1500 респондентов в 100 населенных пунктах. Исследование показало, что 76% опрошенных считают, что средняя продолжительность жизни в России ниже, чем в развитых странах. Подавляющее большинство (90%) высказывалось за введение государственной программы, направленной на увеличение продолжительности жизни в стране.

Среди факторов, способствующих повышению продолжительности жизни, россияне чаще всего называли здоровый образ жизни (45%) и материальное благосостояние (33%), а также

профилактику стресса, чувство уверенности в завтрашнем дне, душевное равновесие, развитие медицины. Респонденты обращали внимание, что в первую очередь необходимо содействовать психологическому здоровью и духовному обогащению россиян [4].

Согласно Оттавской хартии (ВОЗ), личность обладает правом на здоровье, соответственно должна иметь доступ к основным необходимым для обеспечения здоровья ресурсам. Важным является создание условий, в т.ч. на государственном уровне, благоприятствующих сохранению, укреплению и развитию здоровья, а также создание условий для ведения здорового образа жизни.

Приобретение прав в отношении здоровья и реальных возможностей для ведения ЗОЖ позволяет укрепить взаимосвязь между собственными усилиями, направленными на поддержание здоровья, и конечными результатами относительно состояния здоровья. Это является социальным, культурным, психологическим и политическим процессом.

Следует дифференцировать обеспечение правомочий и реальных возможностей для ведения здорового образа жизни на индивидуально-личностном уровне (способность личности принимать решения и контролировать свою личную жизнь) и на уровне общества (коллективные действия людей для получения больших возможностей влияния и контроля над детерминантами здоровья и качеством жизни в обществе — здравоохранительная деятельность).

Общественное здравоохранение акцентирует внимание на охране здоровья путем поддержки здорового образа жизни и создании средовых факторов и условий для здоровья, его сохранения, укрепления и развития. Следует подчеркнуть необходимость обоснованных инвестиций на соответствующие курсы политики, программы и службы, поддерживающие и охраняющие здоровье.

Пропаганда, отстаивание и продвижение интересов здравоохранения может принимать самые различные формы, включая использование средств массовой информации и multi-media, прямое политическое лоббирование, мобилизацию общественности и широких масс населения.

В.М. Бехтерев, выступая в сентябре 1905 г. в Киеве на втором съезде отечественных психиатров, в своем докладе особо подчеркивал определяющее влияние социально-экономических условий на формирование здоровой личности. Обращал внимание, что в обеспечении психического здоровья людей государство обязано взять на себя главную ответственность. Под контролем и при активном участии государства должны проводиться в жизнь не только пропаганда здорового образа жизни, но и необходимые оздоровительные мероприятия.

Право на охрану здоровья и доступную медицинскую помощь в 1948 году было декларировано в международном масштабе во Всеобщей декларации прав человека. В Российской Федерации законодательное обеспечение прав человека на здоровье до 1990 года было весьма ограниченным (Основы законодательства СССР и союзных республик о здравоохранении 1961 г. и закон РСФСР «О здравоохранении» 1971 г.).

С 1990 г. в России прошли радикальные изменения в здравоохранении и в настоящее время законодательство РФ, наряду с Конституцией России, включает в себя: конституциональные законы, кодексы, основы законодательства и федеральные законы.

В главном законодательном документе страны Конституции РФ, 1993 года, статье 41 записано, что каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. При этом медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов и других поступлений. Констатируется, что в РФ финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здорового образа жизни, развитию физической культуры и спорта, экологическому и гигиеническому благополучию.

В документе «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» №5487-1 от 22 июля 1993 г. (изменения и дополнения были внесены в 1998, 1999 и 2000 гг.) подчеркивается, что охрана здоровья граждан — это совокупность мер правового, политического, экономического, социального, культурного, научного, медицинского, противоэпидемического и санитарно-гигиенического характера.

В статье 19. говорится о праве граждан на информацию о факторах, влияющих на здоровье. В интересах охраны здоровья граждан реклама алкогольных и табачных изделий в средствах массовой информации запрещается. Нарушение указанной нормы влечет за собой ответственность, предусмотренную законодательством РФ. На сегодняшний день зачастую это право нарушается, т.к. мы сталкиваемся с ситуацией скрытой рекламы алкогольной и табачной продукции. Например, мы можем наблюдать картину, когда рекламируется минеральная вода и название данного продукта совпадает с названием алкогольного продукта, в рекламных роликах употребление пива утверждается как естественная составляющая досуга.

В основах законодательства об охране здоровья граждан оговариваются права граждан на медико-социальную помощь, охрану здоровья семьи, отдельных групп населения (несовершеннолетних, беременных женщин и матерей, инвалидов). Уделяется внимание правам граждан как пациентов лечебно-профилактических учреждений. Акцентируется внимание на актуальных биоэтических вопросах: искусственное оплодотворение и имплантация эмбриона, искусственное прерывание беременности, медицинская стерилизация, определение момента смерти человека, изъятие органов и (или) тканей для трансплантации, проведение патологоанатомических вскрытий. Статья 43. декларирует, что пропаганда, в т.ч. средствами массовой информации, методов профилактики, диагностики, лечения и лекарственных средств, не прошедших проверочных испытаний в установленном законом порядке, запрещается. Статья 45. запрещает осуществление эвтаназии — удовлетворение просьбы больного об ускорении его смерти какими-либо действиями или средствами, в том числе прекращением искусственных мер по поддержанию жизни.

В статьях 66–69 излагаются основания возмещения вреда, причиненного здоровью граждан, а также возмещение затрат на оказание медицинской помощи гражданам, потерпевшим от противоправных действий, акцентируется внимание на ответственности медицинских и фармацевтических работников за нарушение прав граждан в области охраны здоровья.

Многие статьи «Основ законодательства об охране здоровья граждан» нашли свое развитие в других законодательных актах. Так, статья 36 «Искусственное прерывание беременности» расширена Приказом Минздрава России №242 от 11.06.1996 г. «О перечне социальных показаний и утверждении инструкций по искусственному прерыванию беременности». Порядок и условия

трансплантации органов и (или) тканей человека подробно определены Законом РФ «О трансплантации органов и (или) тканей человека» №4180-1 от 22.12.1992 г. Этот закон опирается на современные достижения науки и медицинской практики и учитывает рекомендации ВОЗ.

Права граждан России в области охраны здоровья реализуется государственными учреждениями. В первую очередь Министерством здравоохранения и социального развития РФ и Министерством образования и науки РФ. Государство создает предпосылки для укрепления физического, психического и социального благополучия населения, увеличения продолжительности жизни, творческого долголетия, полноценного и всестороннего развития людей. На сегодняшний день здоровый образ жизни и культура здоровья — одно из приоритетных направлений государственной политики России. Очевидно, что новый образ жизни может быть сформирован, только если в этом заинтересованы и участвуют разные стороны общества, и если между этими сторонами налажена эффективная коммуникация и обмен лучшим опытом.

Правительство России реализует государственную программу «Здоровая Россия». В интервью «Российской газете» от 18.09.2009 г. министр здравоохранения и социального развития Татьяна Голикова сказала: ««Здоровая Россия» — это больше, чем набор мероприятий, и даже больше, чем долгосрочная программа. Это начало перемен в образе жизни страны, формирование современных стандартов жизни россиян. Здоровье, его качество должны стать приоритетами государства, общества, каждого человека... Министерство вместе с экспертами (врачами, социологами) проанализировало положение дел в сфере здорового образа жизни, вредных привычек и факторов, вносящих наибольший вклад в смертность, инвалидность, заболеваемость россиян.

Результаты устрасают! Мы стали о них говорить на правительственных заседаниях, в СМИ. Все это получило общественный резонанс. И сегодня можно считать, что основа для запуска программы по здоровому образу жизни подготовлена».

Минздравсоцразвития России в 2009 году издало приказ (№ 597н от 19.08.2009) об организации деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака.

В 2009–2010 годах Министерство здравоохранения и социального развития РФ объявило о Всероссийском конкурсе проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия — 2010». В рамках проведения форума «Здоровье нации — основа процветания России» прошла церемония награждения победителей конкурса проектов по формированию здорового образа жизни «Здоровая Россия». Среди лучших проектов были отмечены: «Интегральная программа по ЗОЖ», ФК «Уралсиб» («Лучший корпоративный проект»).

Интегральный проект основан на стратегиях ВОЗ по здоровому образу жизни. Проект направлен на профилактику факторов риска (низкая

физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление), а также неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных, сахарного диабета и др.), которые являются ведущими причинами заболеваемости и смертности населения России и причиной серьезных экономических потерь во всем мире.

Мониторинг факторов риска у сотрудников корпорации «Уралсиб» показал, что у 90% сотрудников отмечается недостаток физической активности на рабочем месте (только у 16% мужчин и 9% женщин физическая активность в свободное от работы время находится на уровне, необходимым для улучшения здоровья). 58% мужчин и 21% женщин имеют избыточную массу тела и страдают ожирением. Каждый 3-ий мужчина и каждая 5-ая женщина курят, но при этом 80% из них хотят бросить курить и пытались это сделать. Отмечается крайне низкое потребление фруктов и овощей: в среднем сотрудники едят фрукты и овощи раз в день. Повышенное артериальное давление было отмечено у 26% мужчин и 17% женщин, при этом показатель выше нормальных значений отмечается у 13% молодых сотрудников и примерно у 30% сотрудников старше 45 лет. Несмотря на серьезность возможных последствий высокого артериального давления, контролируют свое давление с помощью лекарств всего 40% мужчин и 52% женщин.

Для повышения физической активности в корпорации «Уралсиб» проводились «командные спортивные мероприятия», сотрудники раз в неделю бесплатно занимались игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол), посещали бассейн и тренажерные залы. Проводились «Недели физической активности», во время которых сотрудники отказывались от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проводили гимнастику в офисах; ежегодно для сотрудников и членов их семей проводились спортивные праздники для продвижения здорового образа жизни, укрепления спортивных традиций и формирование единой команды.

Для борьбы с избыточным весом проводилась кампания «Здоровый вес», чтобы помочь сотрудникам снизить вес, изменить и сформировать здоровые привычки питания и образа жизни. Сотрудникам, имеющим избыточную массу тела и пожелавшим принять участие в данной кампании, рассылались буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. На специальном форуме, созданном на внутрикорпоративном портале, сотрудники обсуждали ход кампании и получали рекомендации диетолога.

Для борьбы с курением проводилась акция «Брось курить и победи». За основу были взяты аналогичные акции, проводившиеся под эгидой ВОЗ в различных странах мира, в т.ч. в России. По условиям проведения акции, участники должны были отказаться от курения, по крайней мере, на месяц. Мотивацией для отказа от курения были призы. В корпорации прошла кампания «Некурящий офис».

С целью стимулирования потребления овощей и фруктов была разработана кампания «Пять

раз в день». Программа включала три компонента: образовательный (посредством внутрикорпоративного портала), проведение конкурсов («Здоровые рецепты») и тематических Дней здорового питания, а также проведение акций. Во время двухнедельной акции «Время витаминов» свежевыжатые соки предлагались по себестоимости.

Для выявления повышенного артериального давления у сотрудников и его контроля была организована образовательная кампания «Контролируй свое артериальное давление». В рамках кампании были выпущены буклеты и плакаты, созданы «уголки здоровья», закуплены автоматические тонометры, аптечки первой медицинской помощи. С целью более активного вовлечения сотрудников были проведены викторины по вопросам контроля артериального давления.

Реализация проекта показала высокую эффективность проведенных мероприятий: 38% сотрудников корпорации стали физически более активными, 40% сотрудников стали регулярно потреблять фрукты и овощи, 22% — снизили потребление соли, 35% — снизили потребление жиров и сахара, 9% — отказались от курения. Почти 95% сотрудников считают проведение программ по здоровому образу жизни в корпорации необходимым.

Также среди лучших проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия — 2010» были отмечены: «Возраст — здоровью не помеха», г. Санкт-Петербург («Лучший муниципальный проект»); «Я выбираю здоровье! А ты?», г. Саратов («Лучший молодежный проект») и другие.

Однако следует отметить, что в настоящее время интегральные программы по здоровому образу жизни фактически не отличаются по набору контролируемых факторов: курение, физическая активность, оптимизация питания, контроль за артериальным давлением и др. Мало уделяется внимания психологическому обеспечению ЗОЖ. Например, в интегральной программе по ЗОЖ (лучший корпоративный проект конкурса проектов по формированию здорового образа жизни «Здоровая Россия») в механизм реализации проекта включены только выше перечисленные факторы [1].

В конце апреля текущего года в Москве проходила Первая глобальная министерская конференция по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям. По итогам работы министерской конференции была принята Московская декларация. В декларации отмечается, что профилактика и контроль НИЗ требуют регулирования на всех уровнях и реализации широкого ряда многоуровневых и межсекторальных мер, направленных на весь спектр детерминант НИЗ (от индивидуального до структурного уровня) с целью создания необходимых условий для ведения здорового образа жизни. Обращается внимание на активное продвижение и поддержку здорового образа жизни и его выбора россиянами. Считается, что экономически эффективными мерами по снижению риска НИЗ в настоящее время в России, которые могут предотвратить миллионы преждевременных смертей в год, являются меры по борьбе с табаком, снижению потребления соли и злоупотребления алкоголем.

Особенное внимание уделяется пропаганде здорового питания (низкому потреблению насыщенных жиров, транс-жиров, соли и сахара, значительно потреблению фруктов и овощей) и физической активности.

В Московской декларации подчеркивается, что эффективная пропаганда ЗОЖ и контроль НИЗ требуют согласованных действий правительства в целом ряде секторов, таких как здравоохранение, образование, энергетика, сельское хозяйство, спорт, транспорт и градостроительство, экология, труд, промышленность и торговля, финансы и экономическое развитие.

Было принято решение внедрять национальные стратегии по продвижению здорового образа жизни и профилактике в соответствии с национальными приоритетами, с учетом гендерных, культурных и общественных аспектов. Применять экономически эффективную налоговую политику для снижения общих факторов риска, таких как употребление табака, неправильное питание, отсутствие физической активности и злоупотребление алкоголем. Укреплять систему информирования россиян о здоровье, о факторах риска, повышать медицинскую и психогигиеническую компетентность в отношении здорового образа жизни.

Внедрять услуги, связанные с сохранением, укреплением, восстановлением здоровья, формированием здорового образа жизни детей и подростков, молодежи, лиц среднего и пожилого возраста. Расширять доступ к экономически эффективным и результативным видам досуга, профилактики, лечения.

Важным является тот факт, что в Московской декларации акцентируется внимание на международном сотрудничестве и поддержке со стороны ВОЗ, как основного специализированного учреждения в сфере здравоохранения. Подчеркивается, что Россия заинтересована в эффективной реализации международных стратегий по борьбе с НИЗ: Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе с табаком, Плана действий к Глобальной стратегии по профилактике и контролю над неинфекционными заболеваниями, Глобальной стратегии ВОЗ по уменьшению чрезмерного употребления алкоголя, Глобальной стратегии по питанию, физической активности и здорового образа жизни.

По оценкам ВОЗ, 9,1 млн. смертей в год могут быть предотвращены, т.к. большинство факторов риска лежит в состоянии окружающей природной среды, социального окружения, в образе жизни самого человека (курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, малоподвижный образ жизни).

Министр здравоохранения и социального развития Татьяна Голикова отметила, что крайне важно, чтобы программы, призванные формировать здоровый образ жизни, были одним из приоритетов государственной политики. В России благодаря таким программам за последний год на 3% выросло число людей, мотивированных к ведению здорового образа жизни. За последние годы в России уже открыты 502 бесплатных центра здоровья для взрослых и 193, также бесплатных, центра здоровья для детей и подростков. Задача центров — профилактическая

и разъяснительная работа, разработка рекомендаций по ведению здорового образа жизни, проверка здоровых людей на факторы риска.

Безусловно, на сегодняшний день государство прилагает все усилия для того, чтобы привлечь внимание к важнейшей проблеме — нездоровому образу жизни большинства россиян и, как следствие этого, процветанию неинфекционных заболеваний.

Реализация государственных программ по формированию ЗОЖ способствует мотивации выбора здорового поведения. Однако без должной социальной поддержки здорового образа жизни на государственном уровне, а именно повышения уровня жизни россиян, весьма сложно утвердить ЗОЖ всех слоев населения как естественную составляющую образа жизни [3].

-
1. Всероссийский конкурс проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия». — [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.zdravo-russia.ru>. Дата обращения: 29.04.11.
 2. ООН: Россия находится на 65-м месте в мире по уровню человеческого развития. — [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://top.rbc.ru/society/04/11/2010/493658.shtml>. Дата обращения: 12.05.11.
 3. Первая глобальная министерская конференция по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям. — [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru/health/zozh/71>. Дата обращения: 12.05.11.
 4. Продолжительность жизни в России. — [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://bd.fom.ru/report/map/projects/dominant/dom0711/domt0711_4/d071122. Дата обращения: 11.05.11.