

УДК:616-084:613.7

Бобрик Юрий Валерьевич, доктор медицинских наук, профессор кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины, физиотерапии с курсом физического воспитания Медицинской академии имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» (РФ, г. Симферополь)

e-mail: yura.bobrik@mail.ru

Мороз Геннадий Александрович (г. Симферополь), доктор медицинских наук, заведующий кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины, физиотерапии с курсом физического воспитания Медицинской академии имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» (РФ, г. Симферополь)

e-mail: moroz062@yandex.ua

Пономарев Владимир Алексеевич, доктор медицинских наук, доцент кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины, физиотерапии с курсом физического воспитания Медицинской академии имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» (РФ, г. Симферополь)

e-mail: pva377@mail.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются различные аспекты пропаганды здорового образа жизни и роли физической культуры в первичной в профилактике хронических неинфекционных заболеваний и повышение качества жизни населения.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, профилактика, хронические неинфекционные заболевания.

Bobrik Yu.V., Dr. Sci. Med., Professor of Department of MPC and sports medicine, physiotherapy with a physical training course Medical Academy named after S.I. Georgievsky of Vernadsky CFU
e-mail: yura.bobrik@mail.ru

Moroz G.A., Dr. Sci. Med., Head of Department of MPC and sports medicine, physiotherapy with a physical training course Medical Academy named after S.I. Georgievsky of Vernadsky CFU
e-mail: moroz062@yandex.ua

Ponomarev V.A., Dr. Sci. Med., Professor of Department of MPC and sports medicine, physiotherapy with a physical training course Medical Academy named after S.I. Georgievsky of Vernadsky CFU
e-mail: pva377@mail.ru

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PRIMARY PROPHYLAXIS OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES AND INCREASING QUALITY OF POPULATION LIFE

Annotation: the article examines various aspects of promoting a healthy lifestyle and the role of physical education in the primary in the prevention of chronic noncommunicable diseases and improving the quality of life of the population.

Keywords: Healthy lifestyle, prevention, chronic non-infectious diseases.

Хронические неинфекционные заболевания (ХНЗ) – этиология более 80% всех смертей людей в Российской Федерации (РФ). При этом в структуре причин смертности по-прежнему первое место занимают болезни системы кровообращения – 49,9 %, на втором месте новообразования – 15,3 %, болезни органов пищеварения – 5 %, сахарный диабет – 4 %, болезни органов дыхания –

4 % [3, 4].

В патогенезе ХНЗ играют существенную роль группы факторов риска, обусловленных нездоровым образом жизни граждан (низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, курение, немедицинское употребление наркотических средств и психотропных веществ, нерациональное питание, высокий уровень стресса).

Вклад алкоголизации в уровень летальности в РФ в последние десятилетия традиционно был огромен. По данным Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков, в РФ выявлено около 5 миллионов потребителей наркотиков с различной регулярностью и частотой. Потребление наркотиков является непосредственной причиной смертности порядка 100 тысяч человек ежегодно. При этом в большинстве случаев это молодёжь не старше 35 лет. Приобщение молодёжи к употреблению наркотических средств и психотропных веществ часто связано с соответствующей модой и пропагандой того или иного наркотика через интернет, СМИ [3, 4].

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» Правительству РФ поручено обеспечить уменьшение смертности от основных причин, а также организовать последующую деятельность, направленную на реализацию мероприятий по формированию здорового образа жизни у граждан РФ, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака [2].

Информатизация населения о факторах риска для здоровья и создание мотивационных предпосылок к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) должны реализовываться через СМИ (радио, телевидение, интернет, печатные издания), учебники и учебные пособия, наружную рекламу, произведения искусства (кино, театр). Важное место в этих мероприятиях имеет социальная реклама, которая используется в популярное время трансляции федеральных

каналов телевидения.

ЗОЖ включает в себя оптимальные условия жизнедеятельности индивидуума, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих укреплять и сохранять здоровье, профилактировать развитие его нарушений и поддерживать высокое качество жизни. ЗОЖ связан с отказом от употребления табака и наркотиков, чрезмерной алкоголизации, а также рациональным питанием и наличием достаточной физической активности, противодействие развитию суицидоопасного поведения [3, 5].

Пристальное внимание должно быть сфокусировано на создание у людей, особенно у детей и молодёжи, компетенций рационального употребления пищи, обеспечивающих поддержание нормального веса тела, уровня кровяного давления и оптимального содержания в крови липопротеидов низкой и очень низкой плотности, триглицеридов и глюкозы. Сбалансированное и рациональное потребление пищи основано в значительной мере на соответствии каллоража употребляемых продуктов реальным энергозатратам индивидуума. Помимо этого, существенно, чтобы дневной рацион человека включал в себя не менее пяти порций овощей и фруктов (картофель в расчёт не берётся). Количество соли, содержащейся в пище и используемой для досаливания приготовленных блюд, не должно быть выше чем 8 г в сутки. В употребляемом пищевом рационе необходимо существенно снизить количество жиров животного происхождения при повышении в доли рыбы [1].

Одно из основных мест в реализации главных принципов ЗОЖ занимает физическая культура. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, имеются убедительные доказательства того, что взрослые люди, имеющие физическую активность средней и высокой интенсивности (выполняемую, как минимум, 30-60 минут в сутки), по сравнению с менее активной частью населения, обладают меньшим риском смертности, заболеваемости гипертонией, ишемической болезнью сердца, инсультом, диабетом, метаболическим синдромом, раком молочной железы, раком толстой кишки, остеопорозом, депрессией и т.п.. Также имеется тесная прямая корреляционная

взаимосвязь между уровнем физической работоспособностью и когнитивных функций (внимание, память, мышление, умственная работоспособность и т.п.) – чем больше толерантность к физическим нагрузкам, тем выше интеллектуальный потенциал человека.

Достаточная физическая активность, препятствует развитию избыточной массы тела, артериальной гипертензии, предполагает совершение человеком 10-15 тысяч шагов в сутки. Пониженная физическая активность характерна для жителей городов. Длительное сидение за компьютером, смартфонами и снижением популярности подвижных игр, занятий спортом у детей, молодежи являются её основными причинами [3].

В последнее время в РФ по пропаганде здорового образа жизни достигнуты значительные успехи, но, к сожалению, недостаточные: ещё довольно высок уровень табакокурения, алкоголизма, наркомании, нерациональности подходов к питанию и физической активности среди широких масс населения и даже среди медицинских работников. Чрезвычайно сложно преодолеть инертность стереотипов мышления – безответственного отношения к здоровью, навязанных извне враждебной идеологией в предыдущие годы существования государства.

Охрана здоровья населения РФ является одним из основных направлений социальной политики государства и нацелена на улучшение демографической ситуации, увеличение продолжительности жизни и сокращение уровня смертности населения [2].

Поэтому усилия, направленные на пропаганду здорового образа жизни позволят ликвидировать информационный дефицит и внести определённую лепту в повышение эффективности комплексной первичной профилактики неинфекционных заболеваний, что в итоге приведёт к снижению заболеваемости и смертности среди граждан России и повышению качества жизни населения.

Список источников:

1. Агафонов, В. Н. О мерах по реализации государственной политики в области здорового питания населения / В. Н. Агафонов, Е. Л. Терехова, С. А. Зотов // Санитарный врач. – 2013. – № 1. – С. 33–35.
2. Белов В. Б. Социальный капитал и здоровье населения / В. Б. Белов, А. Г. Роговина // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013. – № 6. – С. 3–5.
3. Бобрик Ю. В., Беличенко В. Н. Комплексная первичная профилактика неинфекционных заболеваний с использованием средств физической культуры. / Санкт-Петербург: «Свое издательство», 2016. – 182 с.
4. Бойцов, С. А., Чучалин, А. Г. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний. Рекомендации. – М., 2013. – 128 с.
5. Бочкарева, Е. В. Перспективные направления социальной политики отечественных компаний в области укрепления здоровья населения России / Е. В. Бочкарева, А. М. Калинина, Г. А. Копылова // Здравоохранение Российской Федерации. – 2014. – № 4. – С. 4–8.