

УДК 614.2

***МЕРЫ ГОСУДАРСТВА ПО ПОВЫШЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ ГРАЖДАН***

***Серикова Д.Г.***

*студент,*

*Южно-Российский институт управления - филиал Российской академии  
народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской  
Федерации,*

*Ростов-на-Дону, Россия*

***Маглатюк Т.В.***

*старший преподаватель кафедры физвоспитания,*

*Южно-Российский институт управления - филиал Российской академии  
народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской  
Федерации,*

*Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация**

За последние годы в Российской Федерации были приняты меры по формированию здорового образа жизни, профилактике курения, алкоголизма и наркомании. Министерство здравоохранения и социального развития РФ разрабатывает и предлагает разнообразные проекты стратегий, концепций и программ по повышению ЗОЖ в нашей стране. В данной статье рассмотрены действующие на данный момент концепции, их результаты, а также непринятый проект предложенной стратегии и его возможная полезность для будущего развития ЗОЖ в нашем государстве.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, здравоохранение, курение, употребление алкоголя, неинфекционные заболевания.

***STATE MEASURES TO IMPROVE A HEALTHY LIFESTYLE OF CITI-  
ZENS***

***Serikova D.G.***

*student,*

*South Russian Institute of Management - a branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation,*

*Rostov-on-Don, Russia*

***Maglatyuk T.V.***

*Senior Lecturer, Department of Physical Education*

*South Russian Institute of Management - a branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation,*

*Rostov-on-Don, Russia*

### **Annotation**

In recent years, measures have been taken in the Russian Federation to promote a healthy lifestyle, and to prevent smoking, alcoholism and drug addiction. The Ministry of Health and Social Development of the Russian Federation is developing and proposing a variety of draft strategies, concepts and programs to improve healthy lifestyles in our country. This article discusses the current concepts, their results, as well as the unaccepted draft of the proposed strategy and its possible usefulness for the future development of healthy lifestyle in our country.

**Keywords:** healthy lifestyle, health, healthcare, smoking, alcohol consumption, non-communicable diseases.

Одной из самых важных межотраслевых проблем развития нашего государства является на данный момент формирование здорового образа жизни граждан РФ, профилактика и контроль некоторых заболеваний.

В последнее время государство всячески пытается переориентировать и оградить население от вредных привычек, создавая для этого законодательную базу.

Чтобы сформировать здоровый образ жизни у граждан нашего государства, ставится цель распространения моды на физически активный образ жизни и повышения интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Планы на внедрение здорового образа жизни представлены в стратегиях, концепциях, программах, а также в проектах стратегий, созданных Минздравом РФ. В данной статье будет рассмотрено несколько из них и проанализированы достигнутые на данный момент результаты. Также будет прокомментирован один из непринятых проектов стратегии и доказана его полезность.

Первой будет рассмотрена «Концепция развития здравоохранения до 2020 г.», которая была подготовлена Министерством здравоохранения и социального развития РФ в 2009 году. В ней изложены основные государственные и общественные меры по предупреждению преждевременной смертности и нетрудоспособности населения РФ. Сюда относятся:

- ✓ улучшение медицинского и гигиенического образования, а также воспитание грамотного населения в этой сфере;
- ✓ разработка системы мотиваций населения РФ к ведению ЗОЖ и участию в разных профилактических мероприятиях;
- ✓ создание специальной системы мер борьбы с вредными привычками граждан России (злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и др.);
- ✓ мотивация работодателей к участию в охране здоровья работников;
- ✓ профилактика факторов угрозы неинфекционных заболеваний;
- ✓ мотивирование руководителей школ к участию в охране здоровья и формировании здорового образа жизни учеников [1].

На данный момент, по моему мнению, исполнены основные меры по развитию здравоохранения в России, представленные именно в данной концепции. На протяжении последних лет постепенно вводились нововведения, появлялись новые требования в разнообразных учреждениях и некоторые запреты. Каких результатов добилось наше государство в сфере здравоохранения:

- ❖ по телевидению регулярно транслируют различные рекламные ролики о вреде курения, пользе здорового образа жизни, также подобная информация размещается в общественных местах, на различных сайтах;
- ❖ строится большое количество спортивных площадок для общедоступного пользования;
- ❖ на основании закона об ограничении курения запрещена выкладка сигарет на витрине торговой точки, продажа каких-либо табачных изделий в ларьках и киосках, на пачках сигарет размещены надписи и фотографии последствий курения [8];
- ❖ запрещается курение и распитие спиртных напитков в общественных местах;
- ❖ в образовательных учреждениях на постоянной основе проводятся тестирования и опросы по выявлению детей, относящихся к «группе риска»;
- ❖ в школах проводится ряд мероприятий по профилактике вредных привычек, такие как фильмы, буклеты, листовки, стендовые консультации, плакаты, беседы, лекции, диспуты, круглые столы, семинары, практикумы;

Также проблематика здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний нашла свое отражение и во многих основополагающих документах, которые приняты в последнее время в РФ. Сюда можно отнести «Концепцию долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», «Концепцию государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения», «Концепцию осуществления государственной

политики противодействия потреблению табака», государственную программу «Развитие здравоохранения Российской Федерации» на 2013-2020 гг., Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Активно финансируются Федеральные программы РФ по охране и укреплению здоровья населения, на постоянной основе происходит принятие мер по развитию и государственной, и муниципальной, и частной систем здравоохранения. Помимо этого, поощряется деятельность, которая способствует укреплению здоровья людей, развитию физической культуры и спорта, экологическому, санитарному, эпидемиологическому благополучию.

Можно выделить приоритетный национальный проект «Здоровье». Цель его – сохранить, а также укрепить здоровье граждан России на основе развития в стране ЗОЖ, повысить доступность и качество медицинской помощи. Эти меры должны привести к повышению продолжительности жизни и увеличению рождаемости в стране [2].

Также нельзя оставить без внимания проект стратегии ЗОЖ до 2025 года, который Министерство здравоохранения РФ предлагает не первый год. С помощью его принятия и реализации планируется на 25% уменьшить смертность граждан РФ от неинфекционных заболеваний (к таким относятся сердечно-сосудистые заболевания, разнообразные злокачественные онкологические заболевания, сахарный диабет и хронические заболевания органов дыхания). По данным ведомства, эти болезни как раз и являются главной причиной около трех четвертей всех смертей в нашей стране.

По мнению Министерства, россияне, злоупотребляющие вредными привычками (употреблением алкоголя, курением, наркоманией, токсикоманией), чаще испытывают проблемы со здоровьем. Также огромное влияние оказывают отсутствие рационального питания, неблагоприятная экологией и недостаточная

забота о здоровье: отсутствие физических нагрузок и пренебрежение диспансеризацией.

Министерство здравоохранения считает, что в Москве, Санкт-Петербурге уровень смертности ниже, чем во многих других городах, ведь их уровень жизни лучше в плане бытовых условий жизни и в целом сильно отличается экономическое развитие регионов. [6]

Также авторы стратегии уверены в том, что уровень образования, место проживания и характер трудовой деятельности влияет на стиль жизни и наличие вредных привычек. Примером может послужить тот факт, что у людей с начальным и средним образованием, в сопоставлении с гражданами, имеющими диплом о высшем, значительно чаще замечаются курение, чрезмерное потребление соли, меньшее потребление фруктов и овощей, признаки депрессии, тревожности и реже — плохой уровень физической активности. [6]

Проблемы со здоровьем граждан, перечисленные ранее, планируется решить с помощью активной пропаганды ЗОЖ и регулярных медицинских осмотров. Для этого Минздрав решил:

- строить спортивные площадки и велосипедные дорожки, которые будут доступны для всех слоев населения и возрастных групп, включая при этом инвалидов;
- довести охват диспансеризацией до 23% взрослого населения в год, или до 70% за 3 года;
- привлечь население к вакцинации. В скором времени должна быть обеспечена вакцинация абсолютно всего взрослого населения против гриппа.
- достигнуть такого результата, чтобы к 2025 году частные и государственные медицинские учреждения соответствовали стандарту лечения, который предполагал бы 80-процентное обеспечение всеми базовыми технологиями и основными лекарственными средствами.

Министр здравоохранения еще при разработке стратегии заявил, что все принятые в будущем меры должны побудить граждан к ведению здорового образа жизни, но ставить определенные ограничения государству не стоит. Этого избежать все-таки не удалось. Хотя по результатам опросов населения, многие не против многих нововведений.

Также одним из главных направлений стратегии ЗОЖ является понижение уровня употребления алкоголя и курения.

Интересным фактом является то, что две трети россиян поддерживают запрет на продажу алкоголя лицам моложе 21 года. Это довольно хороший показатель, который может помочь ускорить процесс принятия решения о введении такого изменения.

Министерство здравоохранения имеет цель сокращения к 2025 году употребления алкоголя на 10%, а табака на 23% среди мужского населения в возрасте от 15 лет и на 12% среди женщин. Чтобы прийти к этим показателям, данное ведомство предлагает такие меры:

- увеличение минимального возраста для покупки алкоголя с 18 лет до 21 года (что в большинстве своем поддерживают граждане РФ);
- введение запрета на продажу алкогольных напитков и табака в интернет-магазинах;
- увеличение акцизов на алкоголь и табачные изделия (сигареты);
- ограничение (позже полнейший запрет) скрытой рекламы алкоголя;
- размещение на бутылках информации о губительном влиянии алкогольных напитков. Пока эти надписи есть только на пачках сигарет;
- разработка специальных технических регламентов о требованиях к безопасности продукции, содержащей спирт, которые должны способствовать "подавлению производства нелегального алкоголя".

Также в России Министерство здравоохранения считает фастфуд и подобную нездоровую пищу настоящим врагом долгой и здоровой жизни. Ведомство в данном случае считает обязательным:

- организацию сети столовых и кафе со здоровой и диетической едой. Люди, находящиеся за чертой бедности, возможно, будут обслуживаться там бесплатно;
- обеспечение налоговыми льготами производителей продуктов именно здорового питания;
- значительное уменьшение времени показа на российском телевидении рекламы вредной пищи (фастфуда, газированных сладких напитков, колбасных изделий, чипсов, шоколадных батончиков, других кондитерских изделий с высоким содержанием жира и сахара);
- установление акцизов на вредные продукты.

С помощью этих мер предполагается уменьшить потребление соли примерно на 15% и тем самым можно будет добиться максимального уменьшения числа случаев ожирения и диабета [6].

Кроме предложенных мер, в Минздраве уже несколько лет поступают предложения о введении специальной маркировки продуктов с повышенным содержанием сахара. Помимо этого, давно планируется законодательно закрепить требования к маркировке продуктов, которая обязана будет содержать полную и свободно читаемую информацию о калорийности, содержании соли, насыщенных животных жиров и углеводов.

Такие меры помогут людям узнать реальную полезность или вредность продукта и сократит время выбора его в магазине, разбора состава на пачке.

Я считаю, что эта стратегия имеет право на существование. Предложенные меры могли бы привести к хорошим показателям. Судя по опросам населения, граждане за многие нововведения.



Единственное, что я лично считаю нецелесообразным – запрет рекламы «вредной» пищи. Ведь люди сами отдают себе отчет в том, что они делают и что они едят. Допущение диктата медиков над обычным поведением граждан может отрицательно сказаться на отношении людей к власти. Реклама не должна быть запрещена, но на такой продукции в любом случае должно отражаться, например, большое количество соли, сахара и т.п. Тогда люди будут знать, что они едят и пьют, но при этом самостоятельно делать выбор.

В настоящий момент ЗОЖ для граждан Российской Федерации – явление новое, а культура воспитания правильного мировосприятия у молодого поколения находится в зачаточном состоянии. Однако, уже сейчас наблюдается прогресс и можно сказать, что это становится примером поведения.

Государство разработало несколько очень важных стратегий, концепций и программ. Постепенно внедряется пропаганда здорового образа жизни, идет борьба с курением, алкоголизмом, наркоманией, потреблением «вредной» пищи и т.п. Появляются запреты, помогающие гражданам более комфортно чувствовать себя в общественных местах, планируется повышение возраста, в котором можно будет покупать алкогольные напитки, ЗОЖ и правильное питание пропагандируется с самых малых лет.

Россия взяла курс на оздоровление населения и, благодаря государственной поддержке в вопросах социальной и личной значимости ЗОЖ, повышается уровень здоровья у всего населения, а это благотворно сказывается на качестве жизни отдельного человека и уровня развития страны в целом.

### **Библиографический список**

1. Концепция развития здравоохранения до 2020 года [Электронный ресурс] [http://www.oncology.ru/service/national\\_program/program/2010/concept\\_2020.pdf](http://www.oncology.ru/service/national_program/program/2010/concept_2020.pdf) (Дата обращения - 20.04.2019)

2. Политика формирования ЗОЖ в Российской Федерации [Электронный ресурс] [https://studopedia.ru/19\\_311688\\_gosudarstvennie-tehnologii-i-instrumentarii-formirovaniya-zozh.html](https://studopedia.ru/19_311688_gosudarstvennie-tehnologii-i-instrumentarii-formirovaniya-zozh.html) (Дата обращения - 22.04.2019)
3. Государственные Профилактические программы по сохранению и укреплению здоровья населения РФ. Концепция развития системы здравоохранения [Электронный ресурс] <https://studfiles.net/preview/3882492/page:6/> (Дата обращения - 22.04.2019)
4. Стратегия по продвижению здорового образа жизни [Электронный ресурс] <https://milknews.ru/index/minzdrav-strategiya-zozh.html> (Дата обращения - 23.04.2019)
5. Концепция развития системы здравоохранения в РФ до 2020 года [Электронный ресурс] <http://federalbook.ru/files/FSZ/soderghanie/Tom%2012/1-9.pdf> (Дата обращения -24.04.2019)
6. Стратегия здорового образа жизни от Минздрава РФ: "диктат медиков" или необходимость [Электронный ресурс] <https://tass.ru/obschestvo/3955134> (Дата обращения -20.04.2019)
7. Проблемы здорового образа жизни в современной России [Электронный ресурс] <https://novainfo.ru/article/14785> (Дата обращения -29.04.2019)
8. Федеральный закон "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" от 23.02.2013 N 15-ФЗ [Электронный ресурс] [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_142515/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/) (Дата обращения -24.04.2019)
9. Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года [Электронный ресурс] [https://www.gnicpm.ru/UserFiles/PROEKT\\_STRATEGII\\_NIZ-210616.pdf](https://www.gnicpm.ru/UserFiles/PROEKT_STRATEGII_NIZ-210616.pdf) (Дата обращения -20.04.2019)

10. Пропаганда здорового образа жизни [Электронный ресурс] <https://myself-development.ru/zozh-v-rossii-zdorovaya-molodezh-zdorovaya-natsiya/> (Дата обращения -24.04.2019)

*Оригинальность 90%*