

# ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ПУТИ И СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ

*Королёнок Л.Г.*

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Здоровый образ жизни – фраза, которую часто повторяют в современном мире, к нему призывают и его пропагандируют. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышение моральной и физической работоспособности. Но этим понятие здорового образа жизни не ограничивается. Не стоит забывать, что и сам стиль и уклад жизни, привычки, манера времяпрепровождения и культура питания – все это включает в себя понимание здорового образа жизни.

Однако практика показывает, что далеко не каждый человек следует этим правилам в повседневности. Зачастую люди сталкиваются с необходимостью кардинальной смены своего образа жизни только после обнаружения у себя серьезных заболеваний.

Проблема здоровья является ключевой не только для здравоохранения, но и для государства в целом. С этой целью в государстве действуют следующие программы и концепции: национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2011–2015 гг.; государственные программы профилактики ВИЧ – инфекции; национальных действий по преодолению пьянства и алкоголизма на 2011–2015 гг.; программа комплексных мер противодействия наркомании, незаконному обороту наркотиков и связанных с ними правонарушений на 2009–2013 гг.; программы «Туберкулез» на 2010–2014 гг. и «Кардиология» на 2011–2015 гг.; программа по созданию безбарьерной среды жизнедеятельности физически ослабленных лиц; концепции государственной политики формирования здорового образа жизни населения на период до 2020 г.; программа реализации государственной политики противодействия потреблению табака на 2011–2015 гг.; комплексный план мероприятий по борьбе против табакокурения на 2011–2015 гг.; государственная комплексная программа профи-

лактики, диагностики и лечения онкологических заболеваний на 2010–2014 гг.; комплексная программа развития социального обслуживания.

Кроме того, в Республике Беларусь принят и реализуется ряд законодательных и иных нормативных правовых актов по охране здоровья населения: законы Республики Беларусь «О здравоохранении»; «О санитарно-эпидемическом благополучии населения»; «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (направлен на улучшение качества и структуры питания как одного из основных факторов, определяющих здоровье населения); Декрет Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий» (определяет правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения); постановление Совета Министров Республики Беларусь от 27 января 2004 г. № 82 «Об утверждении Положения о системе социально-гигиенического мониторинга» (цель – определение причинно-следственных связей между состоянием здоровья населения и воздействием факторов среды обитания человека и совершенствование информационной системы в сфере охраны здоровья населения).

Ряд программ уже завершил свою реализацию. В частности: национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2007–2010 гг.; президентская программа «Дети Беларуси» на 2006–2010 гг.; республиканская программа «Молодежь Беларуси» на 2006–2010 гг.; программа развития здравоохранения Республики Беларусь на 2006–2010 гг.; государственная программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2006–2010 гг.

Реализация данных программ принесла ряд положительных результатов. Увеличилась рождаемость с 9,3% в 2005 г. до 11,4% в 2010 г.; снизилась младенческая смертность к 2010 г. до уровня 4,0%; увеличился суммарный коэффициент рождаемости с 1,287 в 2005 г. до 1,445 в 2010 г.; увеличился показатель продолжительности жизни с 68,8 в 2005 г. до 70,5 в 2009 г. [2]

Коэффициент естественной убыли, один из качественных показателей улучшения демографической ситуации в республике, за эти годы сократился практически вдвое – с 5,2 в 2005 г. до 3,1 в 2010 г. За пять лет число умерших уменьшилось на 3,2 %, в том числе трудоспособного населения на 8,7%, старше трудоспособного на 1,2%. В структуре умерших, прежде всего, увеличилась доля лиц пожилого возраста. Так, среди умерших доля групп населения: младше трудоспособного возраста составила 0,6% (2005 г. – 0,8%), трудоспособного 23,4% (2005 г. – 24,8%) и старше трудоспособного 76% (2005 г. – 74,4%) [1].

Однако все эти положительные сдвиги отнюдь не решают всю проблему в целом. Целый ряд факторов современной жизни: социально-экологическое утомление и переутомление, стрессогенные заболевания и т.д. с каждым годом оказывают все большее влияние на здоровье людей. Кроме того, недостаточный уровень развития культуры здоровья, потребительское отношение к нему, отсутствие личной ответственности за его сохранение и укрепление является камнем преткновения проблемы здорового образа жизни.

Ключ к решению данной проблемы может лежать только в разработке комплекса мероприятий по охране и укреплению здоровья населения, предусматривающих объединение усилий республиканских органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных организаций, а также самих граждан. И здесь именно сам человек и его самосознание является ключевым моментом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 г. [Электронный ресурс] / Минздрав. Республики Беларусь. – Минск, 2012. – Режим доступа: <http://med.by/normativ-prmz%5C2011%5Cprmz335.pdf>. – Дата доступа: 25.09.2012.
2. Короленок, Л.Г. Демографические показатели современной Беларуси / Л.Г.Короленок // «Сохрани мне жизнь»: 2-ая междисциплинарная научно-практическая конференция с международным участием. – Смоленск, 2012. – С. 75-78.