


Основы учения о здоровье и здоровом образе жизни.

Государственная политика здоровьесбережения.





Здоровье — это «состояние полного физического, душевного и социального **благополучия**, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (*Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)*).

В обобщенном виде «здоровье» - это способность человека приспосабливаться к условиям окружающей среды, противостоять влиянию внешних и внутренних факторов, болезням и повреждениям, увеличить полноценную жизнедеятельность и обеспечить свое благополучие.

«Благополучие»



в русском Словаре означает
«спокойное и счастливое состояние»,



«Счастье»



«чувство и состояние полного высшего удовлетворения».



Индивидуальное здоровье — это здоровье отдельного человека.

Общественное здоровье – это здоровье всего общества, как целого организма и складывается из здоровья всех членов общества.

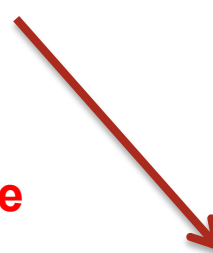


Общественное и индивидуальное здоровье неразрывно взаимосвязаны и одно зависит от другого.

Благополучие может быть:

душевное благополучие

относится к разуму, интеллекту, эмоциям.



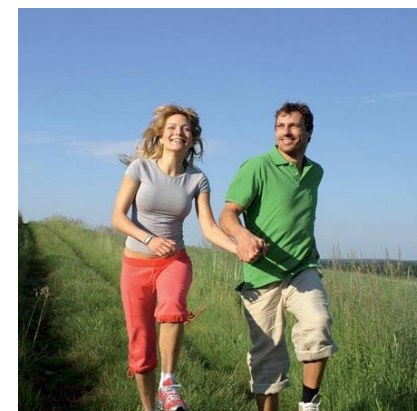
Социальное благополучие

отражает материальное обеспечение, межличностные контакты.



Физическое благополучие

связано с физическими возможностями человека и с совершенствованием его тела.



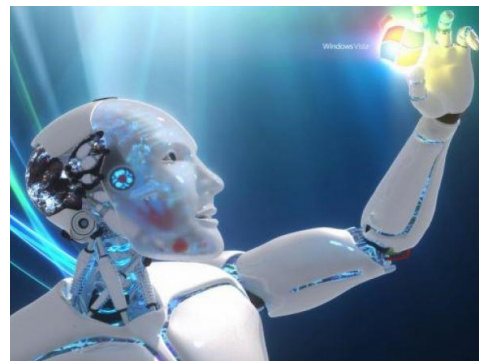
Здоровье — это величайшая ценность. Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основа развития человека, как личности.

Ведущей социальной структурой, ответственной за здоровье человека, является **здравоохранение** — система государственных и общественных мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и лечение заболевших.

Развитие цивилизации привело

- к изменению условий существования человека

- Появлению сложных технологий, предъявляющих высокие требования к состоянию его здоровья.





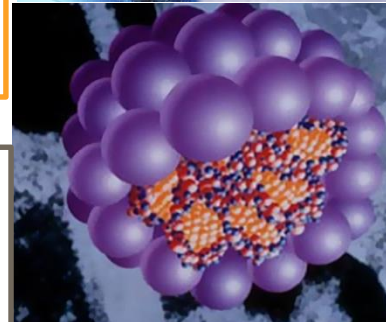
Темпы социальных, экологических и даже климатических изменений все возрастают, требуют от человека быстрой адаптации и являются большим испытанием для всего биологического вида Homo Sapiens.

Основные признаки, которые отличают нас от наших «предков»

- снижение функциональных резервов нашего организма,
- нарушение механизмов саморегуляции, защиты,
- уменьшение количества и ухудшение качества половых клеток, рождение ослабленного потомства

➤ Как следствие, возникают эпидемии хронических неинфекционных заболеваний, появляются новые виды патологии (более 30 в последние 20 лет, в т. ч. СПИД, лихорадка Эбола, атипичная пневмония и др.), возвращаются "старые" заболевания (туберкулез, малярия и т. д.).

- Кроме того, в последнее время врачи все чаще сталкиваются с полисиндромными патологическими состояниями.



Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности, через которую он достигает благополучие и счастье, которые возможны благодаря постоянному укреплению своего здоровья и ведению здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни

это индивидуальная особенность поведения человека, которая обеспечивает ему физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде и активное долголетие.



Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, который соответствует генетически обусловленным особенностям человека, условиям его жизни и направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья и в конечном итоге на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.



трудовая деятельность



участие в общественной жизни



использование
свободного времени

Жизнедеятельность -это повседневная жизнь человека

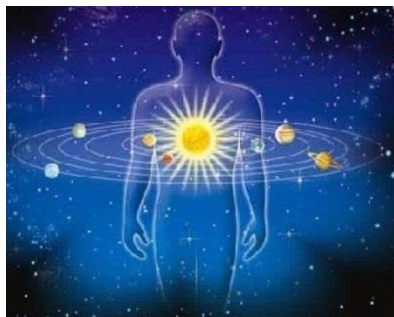
быт



нормы и правила поведения



удовлетворение
материальных и духовных
потребностей



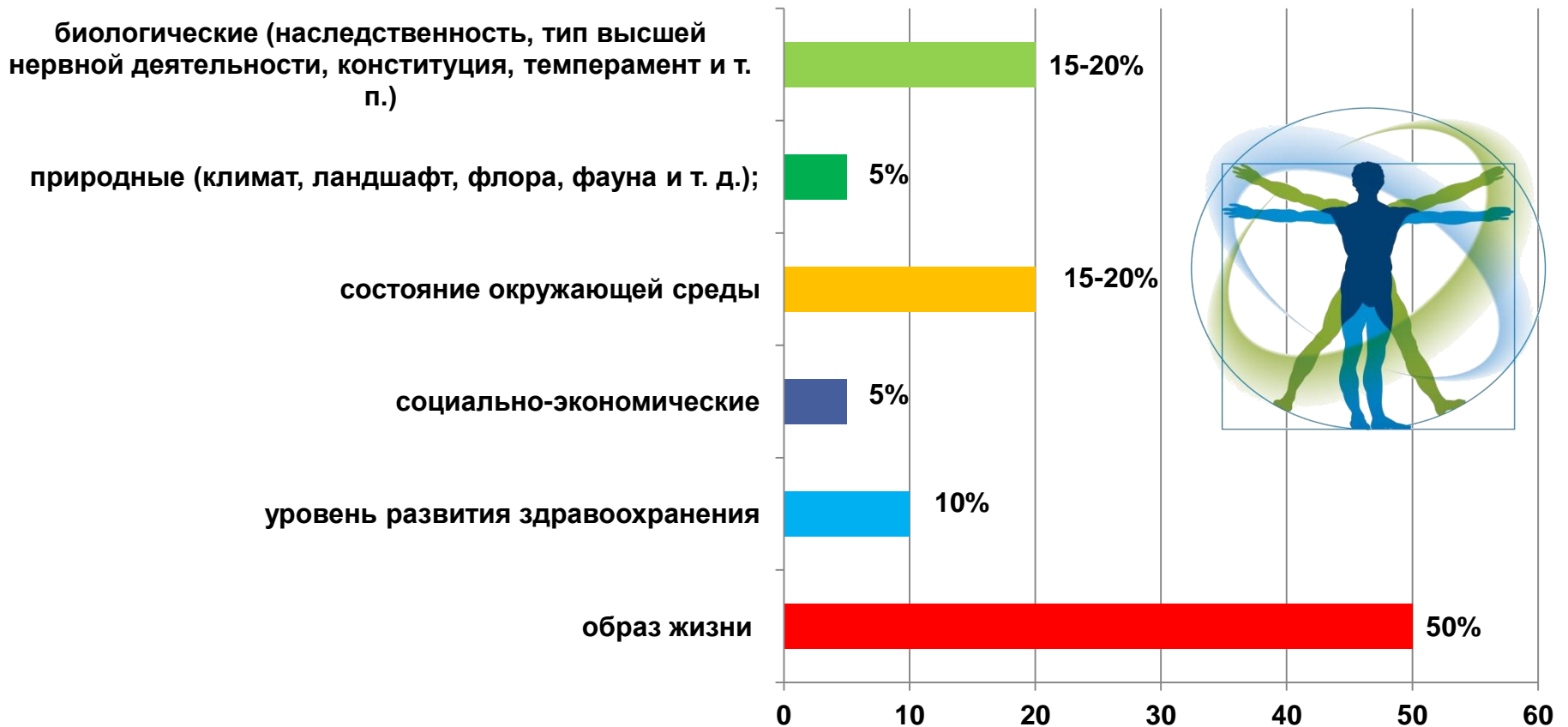
Образ жизни — это «лицо» человека.



В настоящее время доказано, что из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на его образ жизни.

Образ жизни обусловлен социально-экономическими условиями, зависит от мотивов конкретного человека, особенностей его психики, состояния функциональных и адаптивных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

факторы оказывающие влияние на здоровье человека(ВОЗ):



Генетические факторы

хромосомы половых клеток и их структурные элементы-гены



могут подвергаться вредным влияниям неправильного образа жизни, экологической обстановки, перенесенных заболеваний, низкого уровня здоровья и т.п.



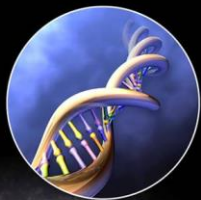
Эти влияния могут сказаться на генетическом материале будущих родителей, на любом возрастном этапе развития.

Поэтому они несут особую ответственность перед потомством в течение всей своей жизни, предшествующей зачатию.



Генная программа, наследуется от родителей и определяет генетические особенности ребенка, — она **неизменна в течение всей жизни человека**.

Окружающая среда может изменить потенциал человека в рамках «нормы», но не может изменить сам геном. Поэтому важно, чтобы наш образ жизни соответствовал нашей генной программе, от этого будут зависеть здоровье и продолжительность жизни каждого человека.



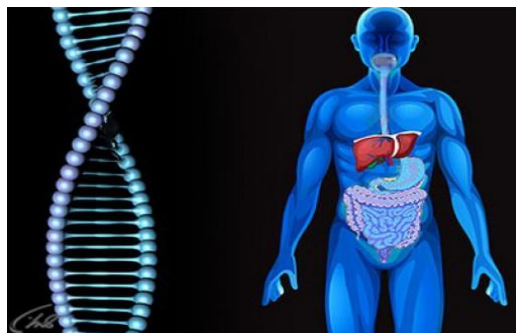
Общество или сам человек формируют такую среду жизнедеятельности, которая вступает в противоречие с его генной программой, что приводит к нарушению механизмов его адаптации и развитию тех или иных заболеваний.



Чем моложе организм, тем выраженнее последствия таких противоречий. Именно поэтому часто наследственные нарушения обусловлены образом жизни будущих родителей.

Таким образом, наследственные факторы играют большую роль в обеспечении здоровья человека.

Поэтому учет этих факторов может сделать жизнь человека здоровой, счастливой и долговечной, а их игнорирование, наоборот, делает его беззащитным и уязвимым для действия неблагоприятных условий и обстоятельств жизни.



колебание атмосферного давления:



изменения погоды



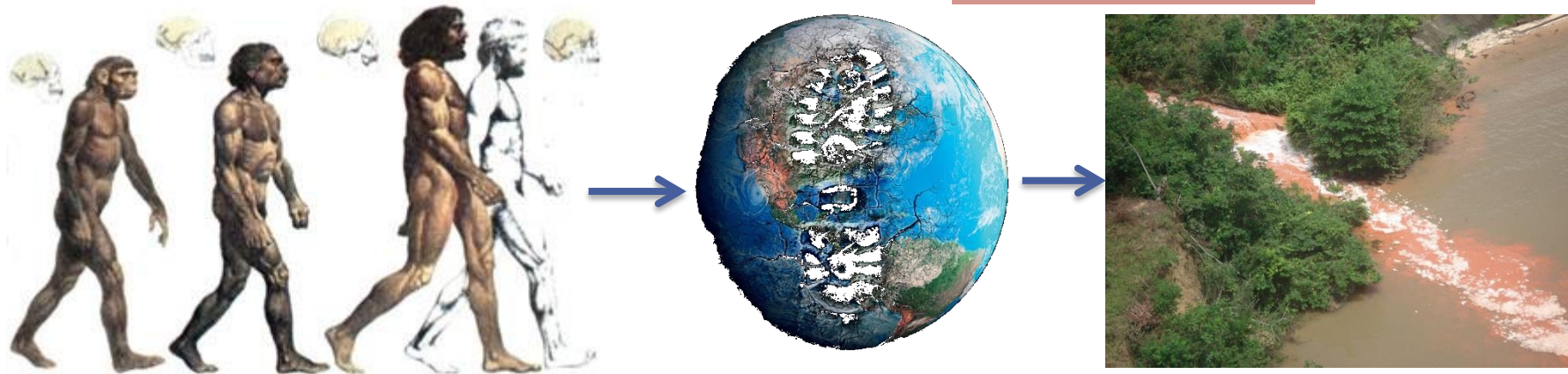
изменение самочувствия человека,
нарушение его здоровья.



Например, при повышенном атмосферном давлении хуже себя чувствуют люди с высоким артериальным давлением, а при пониженном — с низким.

Окружающая среда с ее физическими, химическими, климатическими, биологическими и другими параметрами с точки зрения эволюции, относительно постоянна. Ее постепенные (в масштабе жизни поколений животных организмов) изменения вызвали изменение адаптации живых существ, способствуя самой эволюции.

появление на Земле человека



Человек начал преобразовывать природу «под себя», создавая новые водохранилища, повороты рек вспять, высаживание новых лесных посадок, внесение в почву искусственно созданных веществ (пестицидов, инсектицидов, нитритов, содержащихся в продуктах консервантов, белковых добавок и т.д.), значительная часть которых попадает в организм через желудочно-кишечный тракт и извращает процесс обмена веществ.

При этом помимо ожидаемых эффектов возникали и вредные последствия: истощение природных ресурсов, выброс в атмосферу, в землю все большего объема отходов производства, создание искусственных источников радиоактивности, разрушение озонового слоя...





Такое преобразование природы привело к возникновению уже новых условий существования. При этом нужно учитывать, что нарушения природной среды имеют глобальный характер для нашей планеты, обусловленный географическими и климатическими условиями (воздушными потоками, круговоротом воды в природе, океанскими течениями, транспортными перевозками, миграцией животных и т.д).

Эти глобальные изменения экологии усугубляются локальными изменениями, связанными с имеющимися здесь отраслями производства. Так, в центрах металлургии гораздо выше заболеваемость дыхательной системы, аллергиями, злокачественными болезнями. В крупных промышленных центрах, где загрязнение воздуха и воды превышает санитарно допустимые величины в 10 и более раз, заболеваемость бронхиальной астмой, бронхитами и нарушения психики в 2 — 2,5 раза выше, чем в сельской местности. И т.д.



44

Таким образом, изменения окружающей человека среды влияют на его здоровье. Хотя как-то можно исправить ситуацию путем разработки долговременных государственных социально-экономических программ, путем повышения культуры и валеологической грамотности населения, путем воспитания у человека чувства ответственности за свое здоровье и за здоровье других людей, за ближайшие и отдаленные последствия нерационального использования природных ресурсов для нынешних и последующих поколений.



Доля ответственности этого фактора за обеспечение здоровья (10%) кажется неожиданно низкой, но именно с ним большинство людей связывает свои надежды на здоровье.

с самого начала возникновения медицины она была ориентирована на здоровье и предупреждение болезней.



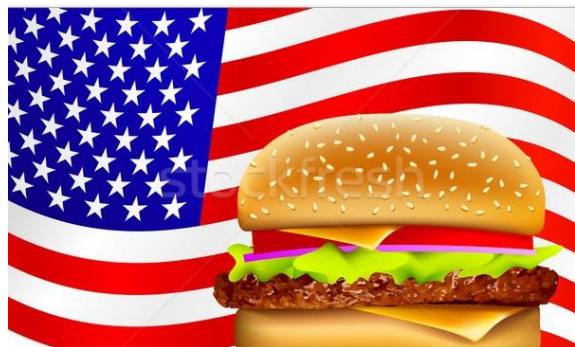
со временем медицина стала специализироваться на лечении болезней и все меньше уделять внимания сохранению здоровью.



Человек не набор органов, а целостная система, в которой все физические составляющие непрерывно связаны с иными компонентами, многие из которых с позиций современной медицины нематериальны — эмоции, психика, душа, интеллект. Официальная медицина пытается оздоровить только тело, в иные глубины заглядывают лишь психиатры.



Подходы к здоровому образу жизни в разных странах и их влияние на здоровье населения.



ЗОЖ по-американски



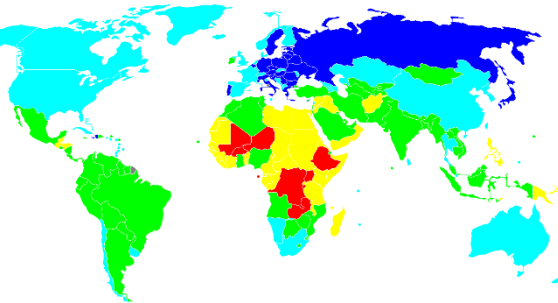
По прогнозам американских ученых, к 2030 году в США число людей с нормальным весом будет не более 14%. Количество людей, страдающих от ожирения, стремительно растет. Правительство пытается решить эту проблему, чтобы сохранить здоровье нации при помощи различных программ, направленных на борьбу с гиподинамией и увеличение продолжительности жизни в целом

В борьбе с курением дело обстоит намного лучше. Пропаганда отказа от этой вредной привычки ведется для всех возрастов и работает «на ура».



Средняя продолжительность жизни в США составляет 76 -81 лет (м/ж). **Общие расходы на здравоохранение 17,1% от ВВП.**

ЗОЖ в некоторых странах Европы



Лидер в борьбе за здоровый образ жизни среди европейских стран – Италия. За последние 20 лет там значительно сократилось употребление алкоголя и сигарет. Италия занимает последнее место в Европе по заболеваемости циррозом печени.



Запрет на курение в общественных местах, который был введен в 2005 году, имеет свои результаты: **молодое поколение курит меньше, чем старшее поколение** в их возрасте. Наибольшее число курильщиков приходится на людей в возрасте 50-60 лет.

Сегодня в Италии курят 33,6% мужчин и 27,8% женщин.

Средняя продолжительность жизни при рождении в Италии составляет 80-85 лет (м/ж).

Расходы на здравоохранение составляют 9,2% от ВВП.



Для людей, проживающих на территории **Швеции**, **здоровый образ жизни — это постоянная физическая активность любого вида.**

Шведам нравится активный отдых: прогулки, соревнования, езда на велосипеде. **«Спорту все возрасты покорны» — это про шведов:** даже люди преклонного возраста находят силы пройтись или побыть на природе. Зимой во всех школах проходит неделя «спортивных каникул» — родители с детьми могут покататься на лыжах.

Расходы на здравоохранение составляют 11,9% от ВВП.

Продолжительность жизни шведов:

←
мужчин — 81 год,

→
женщин — 84 года.



Для немцев забота о здоровом образе жизни заложена на генетическом уровне. Немцы ценят и берегут своё здоровье и здоровье своих близких, а правительство посредством системы здравоохранения всячески содействует этому. **Со школьной скамьи немцев обучают правильно питаться и укреплять своё здоровье.**

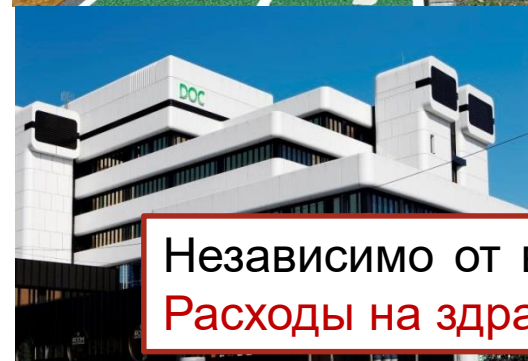
Современные спортивные площадки и велосипедные дорожки, продукты с полным указанием состава и калорийности, **доступные центры оздоровления и профилактики заболеваний** — вот что такое здоровый образ жизни для жителей Германии. Учитывая тот факт, что расходы на лечение в государстве занимают большую часть всех бюджетных расходов, мероприятия по профилактике заболеваний являются менее затратными.

Продолжительности жизни в Германии составляет,

← мужчин 79 лет

→ женщин 83 года

Независимо от возраста, около 71% немцев имеют хорошее здоровье. **Расходы на здравоохранение составляют 11,3% от ВВП.**



ЗОЖ на Востоке: Китай и Япония



В Китае медицинские услуги не по карману большинству жителей. В среднем лишь **17% жителей могут позволить себе оплатить свое лечение**. Для китайцев здоровый образ жизни – это традиционные занятия цигун или тай-цзы, а так же скромный, но правильный рацион. Традиционные китайские методы профилактики и лечения – акупунктура, массаж, лечение травами. Средняя продолжительность жизни в Китае – 75 -78 года (м/ж). **Расходы на здравоохранение составляют 5,5% от ВВП.**

Японию принято считать страной долгожителей, а её жителей — мудрецами, которым известны тайны долголетия и здоровой жизни. Что же такое здоровый образ жизни для японцев?

Ответ на этот вопрос дали японские учёные: - есть и спать в меру; - давать работу своему мозгу, но при этом уметь расслабляться после работы; - не одеваться слишком тепло; - не хандрить; - уважать друг друга; - не иметь вредных привычек. Японцы — чрезвычайно трудолюбивая нация и отношение к здоровью у них особенное: здоровье необходимо для полноценной работы.

Расходы на здравоохранение составляют 10,2% от ВВП.

Средняя продолжительность жизни среди японцев:

мужчины — 81 год,

женщины — 87 лет.

ЗОЖ в России



Средняя продолжительность жизни в России в 2020 г. составляет 71,1 лет (м-66; ж-76) – это очень низкий показатель (аналогичный показатель в странах третьего мира, например, в Кении).

Расходы на здравоохранение составляют 7,1% от ВВП.

Россия остается на лидирующих позициях по числу сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. **Причины тому – вредные привычки, неправильное питание и низкий уровень физической активности.** Россиянам сложно изменить, например, свои пищевые пристрастия. Специалисты говорят о том, что для профилактики многих заболеваний достаточно всего лишь пересмотреть свой рацион.

Образ жизни и условия жизни населения РФ.

В настоящее время в образе жизни населения России представлены модели и стили поведения, унаследованные и/или заимствованные из разных исторических систем: дореволюционной эпохи, эпохи СССР и постсоветской эпохи. В целом можно говорить о том, что образ жизни россиян еще не приобрел черты устойчивой, целостной системы поведения.



Очевидно, что образ жизни влияет на здоровье человека! Но как заставить население вести ЗОЖ??? Ответ: формировать принципы ЗОЖ!

Формирование ЗОЖ

- это побуждение к включению в повседневную жизнь человека различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья; изменение, а то и **вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек;**

получение знаний, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, **чтобы эти формы укрепления здоровья стали привычными.**



Формирование здорового образа жизни:

✓ совершенствование медико-гигиенического образования и воспитания;

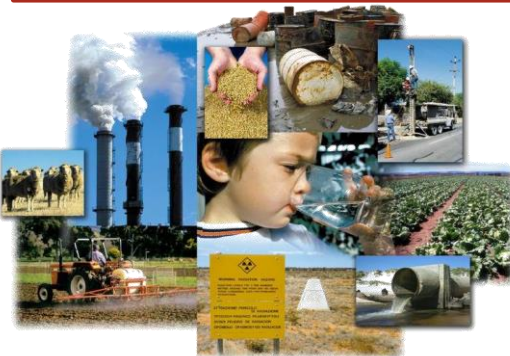
✓ создание эффективной системы мер по борьбе с вредными привычками;

✓ развитие массовой физкультуры и спорта;

✓ обеспечение здорового питания;

✓ снижение риска воздействия неблагоприятных факторов внешней среды;

✓ массовая профилактика факторов риска неинфекционных заболеваний.



ЗОЖ связан с мотивацией и личностным воплощением своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. Поэтому процесс формирования здорового образа жизни населения включает следующие друг за другом этапы:

- **информирования населения** о факторах риска и степени их влияния на состояние здоровья;



- **формирования убежденности (мотивация)** в необходимости выполнения рекомендаций по устранению факторов риска;



- **воспитания навыков,** оказывающих благоприятное влияние на здоровье и сводящих к минимальному действию отрицательных факторов.

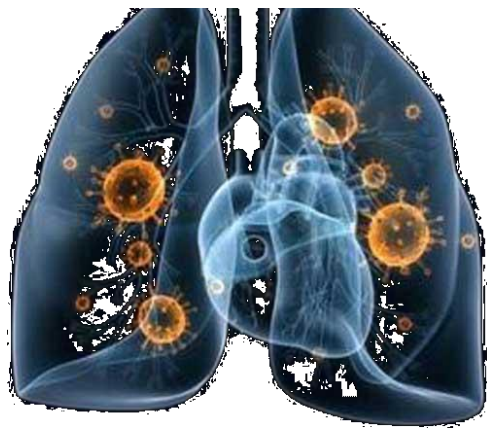


Формирование навыков здорового образа жизни должно быть комплексным и сочетать общегосударственные мероприятия с индивидуальным поведением.



Вырабатывать устойчивые и полезные для здоровья привычки нужно начинать в детстве. В этом возрасте при правильном сочетании режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта - привычки здорового образа жизни вырабатываются легко и закрепляются на всю жизнь.

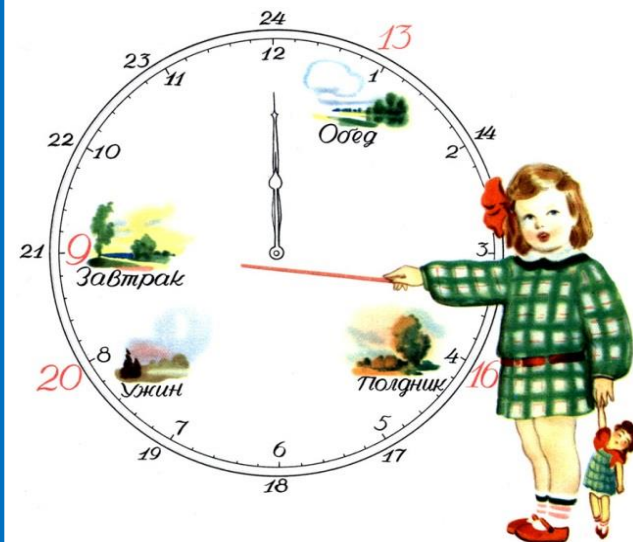
От того, как формируются навыки здорового образа жизни в детстве, затем в юности, с учетом возраста и индивидуальных особенностей, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем.



Состав и состояние семьи сказываются на распространенности отдельных заболеваний. Например, в неполных семьях (обычно без отца) часто болеющих детей первых 3 лет жизни в 1,5-2 раза больше, чем в полных. Заболеваемость пневмонией у детей в неполных семьях в 4 раза выше, чем в полных.

Напряженные отношения в семье, неблагоприятный психоэмоциональный климат способствуют возникновению и более тяжелому течению ревматизма у детей и подростков, в таких семьях в 2,3 раза больше детей с язвенной болезнью желудка и в 1,7 раза - с гастродуоденитами.

Распорядок дня членов семьи - один из показателей, характеризующих образ жизни. Нарушение ритма отдыха, сна, питания, занятий в школе статистически достоверно способствует возникновению различных заболеваний и отрицательно воздействует на их течение, неблагоприятно сказывается на заболеваемости, способствует развитию дефектов и отставанию физического и интеллектуального развития, отрицательно влияет на другие показатели здоровья.



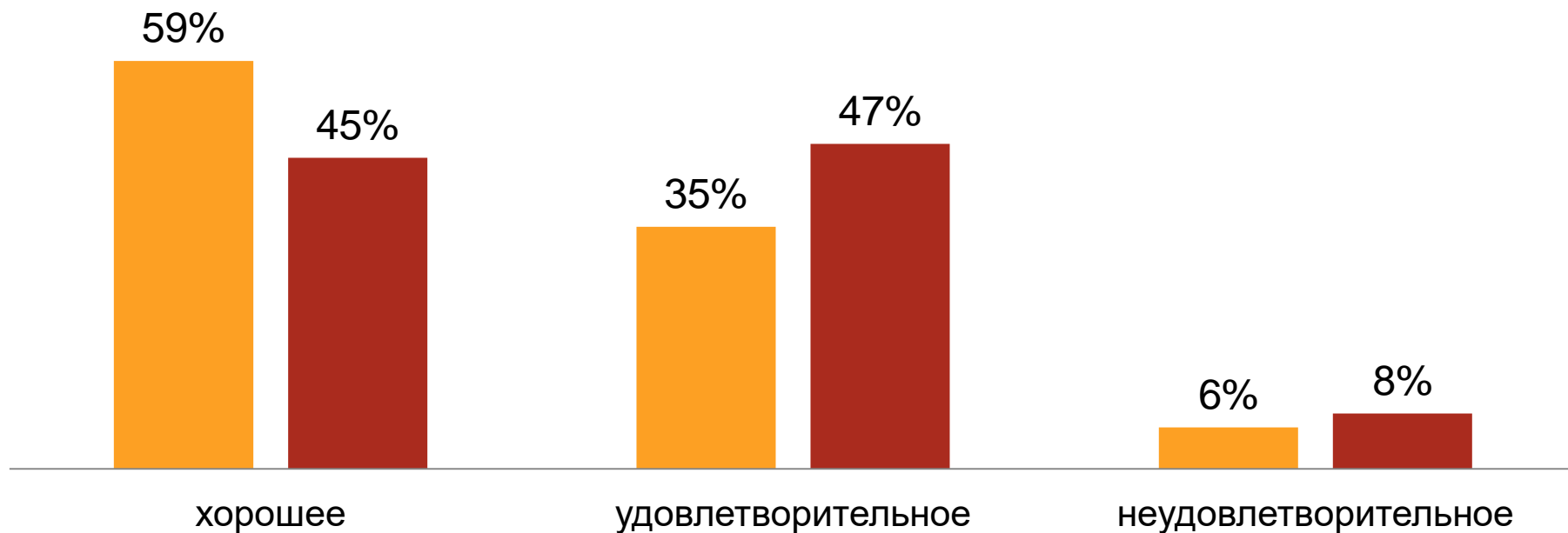
Так, нарушение режима сна, питания, прогулок уже в первые годы жизни детей резко сказывается на их здоровье. Каждый 3-й ребенок, не соблюдающий режим дня, имел неудовлетворительные показатели здоровья - частые острые и хронические заболевания, низкие показатели физического развития и др.



Распространенность отдельных заболеваний также заметно зависит от режима учебы, быта, общественной работы, семейного климата и др.

Состояние здоровья в семьях где

■ соблюдение режима дня ■ несоблюдение





Так ведущим фактором риска возникновения и развития ИБС, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диабета у мужчин являются не здоровый образа жизни (курение, нервно-психические перегрузки, нарушения питания, алкоголь, низкая медицинская активность и др).

Например, если человек до 40 лет

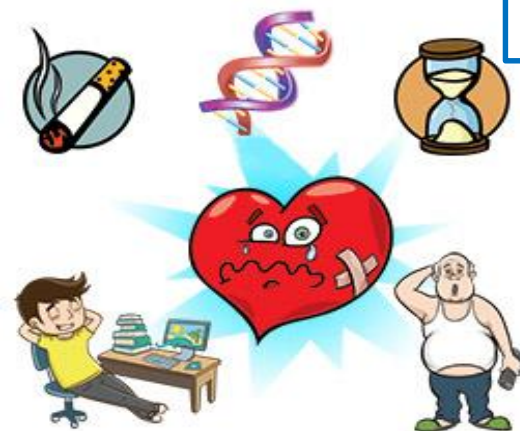
не соблюдал режим питания (нерегулярный прием пищи, систематическое питание всухомятку, плотная еда на ночь, переедание, употребление пережаренной и очень горячей пищи, специй и др.).

имел контакт с профессиональными вредностями, занимался тяжелым физическим трудом, **испытывал нервно-психическое напряжение,**

Злоупотреблял алкоголем и курением,



то к 40-летнему возрасту у него формируется устойчивый нездоровый образ жизни, который способствует возникновению рака желудка.





Большинство пожилых людей в нашей стране относятся к группе риска, что обусловлено наличием хронических заболеваний, **по причине неразумного отношения к своему здоровью, распространенностью вредных привычек**, низкой санитарной грамотностью, самолечением, пренебрежением врачебными назначениями и советами, перегруженностью домашним хозяйством, неразвитостью духовных интересов и потребностей.

В основе формирования стиля здоровой жизни лежит мотивация

Различают 2 принципа формирования мотивации: **возрастной** и **деятельностный**.



Первый принцип гласит:

воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства.



Второй принцип утверждает:

мотив здоровья нужно создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе и изменение привычек.



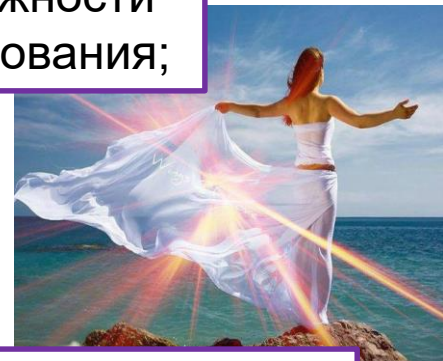
Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами:

МОТИВАЦИЯ самосохранения



МОТИВАЦИЯ получения удовольствия от здоровья;

МОТИВАЦИЯ возможности самосовершенствования;

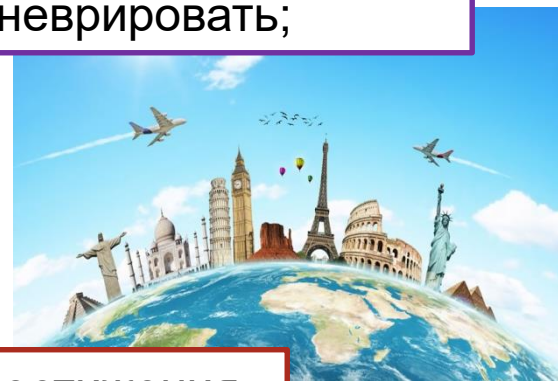


МОТИВАЦИЯ подчинения этнокультурным требованиям



МОТИВАЦИИ

МОТИВАЦИЯ возможности маневрировать;



МОТИВАЦИЯ достижения комфортности



МОТИВАЦИЯ возможности сексуальной реализации;



КАК формирование образа жизни, способствует укреплению здоровья человека

Самое простое определение ЗОЖ — все то в образе жизни, человека, что благотворно влияет на его здоровье.

Значит в понятие ЗОЖ входят все положительные стороны жизни людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т. д.

На формирование ЗОЖ направлены рекомендации ВОЗ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли (до 5гр);

- сокращение потребления алкогольных напитков;
- поддержание нормальной массы тела (ИМТ до 25);
- регулярные физические упражнения (не менее 30мин);
- снижение уровня стрессов и т. д.



Пропаганда ЗОЖ является функцией и задачей всех органов здравоохранения (особенно учреждений первичной медико-санитарной помощи), центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и т. д.

Установка на ЗОЖ должна формироваться по 2 направлениям:

1) усиление и создание положительного в образе жизни;

2) преодоление, уменьшение влияния факторов риска.



санитарно-гигиенические нормативы ЗОЖ:



- рациональное питание;
- физическая активность;
- закаливание;
- отсутствие вредных привычек;
- умение выходить из стрессовых состояний
- высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации);
- умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах.



Элементы здорового образа жизни



Здоровый образ жизни включает в себя **следующие элементы**: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1) Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает нормальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.





2) Искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

отказ от курения

с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле.



Как установили российские ученые, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала.





Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними.



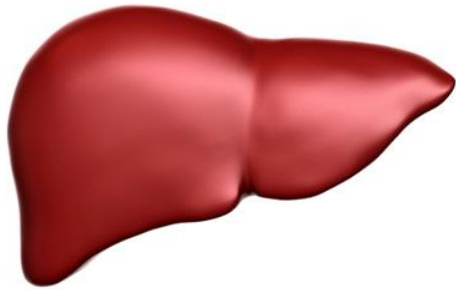
Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

преодоление пьянства и алкоголизма



Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.



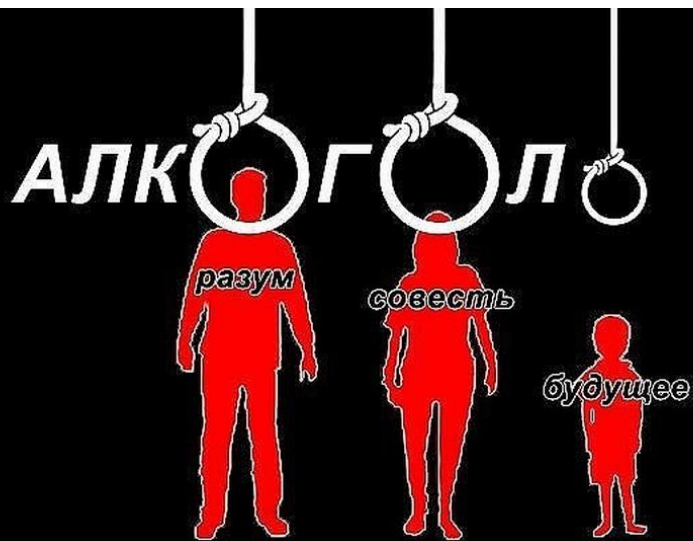


цирроз печени



панкреатит

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета).



Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред, как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков.

Существует несколько классов наркотических веществ, отличающихся по характеру и степени своего воздействия на организм человека. Их основное свойство - способность вызвать состояние эйфории.

- Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма,
- изменению обмена веществ, психическим расстройствам,
- ухудшению памяти,
- появлению стойких бредовых идей,
- к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию.

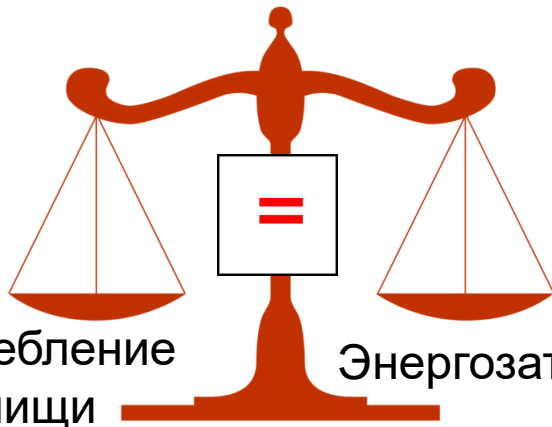
Общая деградация личности наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант - даже не пробовать наркотики.





3) Рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии.



Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

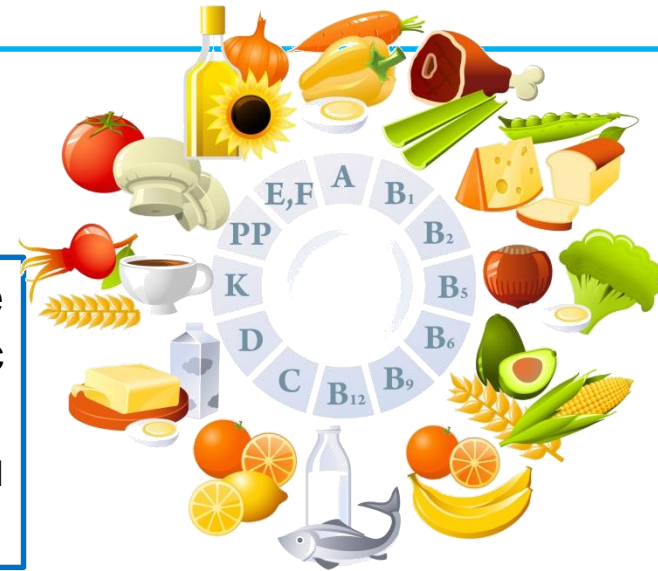


Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.



Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти.



Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

4) Двигательная активность.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.



Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Чтобы обеспечить двигательный режим, необходимо двигаться хотя бы примерно 30 мин в день. Более интенсивную двигательную активность можно сократить. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 мин игры в баскетбол. В качестве компонента двигательной активности не следует забывать танцы. Движение обеспечивает как эмоциональный эффект, так и хороший функциональный эффект.

5) Закаливание.

Для общего оздоровления и профилактики болезней нужно тренировать и совершенствовать выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.

способы закаливания

Зимнее плавание - высшая форма закаливания.

обливания холодной водой

ходьба босиком

воздушные ванны



Если хочешь быть здоров - закаляйся!



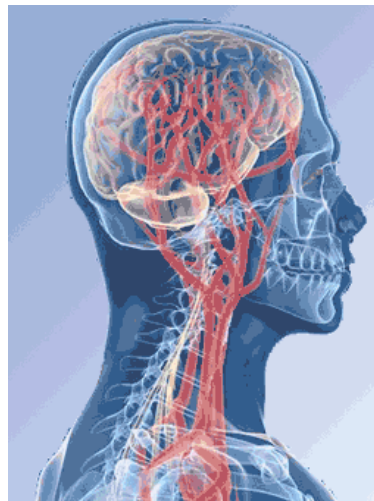
Эффективность закаливания зависит от температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

контрастный душ.



Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее влияние на ЦНС. Высокую закаливающую и оздоровительную ценность имеет контрастный душ, как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Таким образом, **закаливание - мощное оздоровительное средство.** Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. **Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.**



6) Личная гигиена.



Знание и соблюдение правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

Гигиена тела



предъявляет особые требования к состоянию кожи, выполняющей такие функции, как защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению.



Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в день. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.



Уход за полостью рта

после еды рот прополаскивался теплой водой.

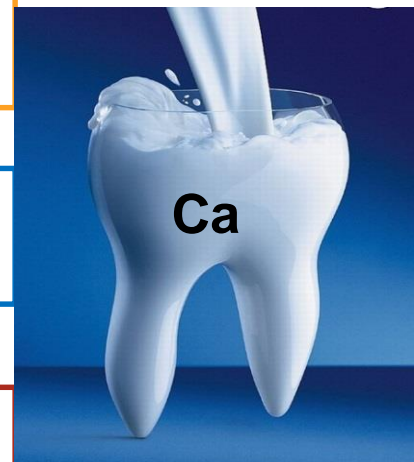
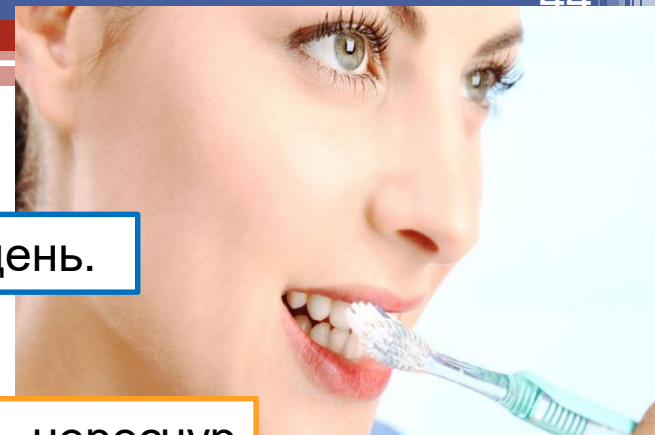
. Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день.

. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин

Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция.

избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро.

Не реже 2 раза в год необходимо посещать врача стоматолога для профилактического осмотра зубов.





К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она **должна быть по возможности легкой и не стеснять движений**. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. **Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать.**



Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. **Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.**



Полезные привычки - мои верные друзья!



Что такое привычка? Сегодня обществом принято понимание привычки — как целой системы наших действий или одно какое-либо действие, которое фиксируется, автоматизируется и легко выполняется в результате регулярного его повторения.

Большинство привычек закладывается в детстве, и если родители позаботились о том, чтобы привить ребенку как можно больше здоровых привычек, то они сделали для него очень много.



Взрослый человек, не научившийся убирать по утрам постель в детстве, не сможет делать это регулярно и сейчас. Отсутствие такого, казалось бы пустякового, навыка будет приносить в его жизнь хаос.



Какие здоровые привычки должны обязательно вырабатываться с детства?

соблюдение гигиены (тщательное умывание, чистка зубов хотя бы утром и вечером),



соблюдение опрятности в одежде, занятия физкультурой и закаливание (ежедневная зарядка и проветривание комнаты)



соблюдение режима дня (привычка вовремя ложиться спать и просыпаться)



культурное поведение на улице (привычка здороваться, выбрасывать мусор в специально предназначенные для этого места)



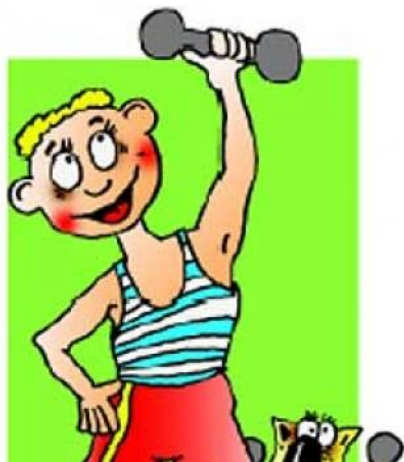
поддержание чистоты и порядка в жилище (начинается с уборки игрушек, постели и посуды)

вежливость (в семье и внешнем обществе), планирование предстоящей работы и доведение ее до конца, забота о близких (младших и старших)



Воспитание детей, а особенно воспитание здоровых привычек — великий труд. Есть здесь одно неперемное условие — личный пример. Прежде чем «биться» за привитие навыков ребенку, взяться следует за себя любимого. Ведь вполне возможно, что мы, например, ненавидим делать зарядку, не смогли в детстве нас этому научить.

Придется задуматься о том, какие у нас есть полезные привычки. **Работая над ними, мы не только подготовимся к воспитанию ребенка, но и сделаем многое для своей собственной реальности.** Плохие привычки, например, привычка курить, откладывать дела на потом, опаздывать и другие очень крепко цепляются к нам, а на приобретение полезных требуется труд.

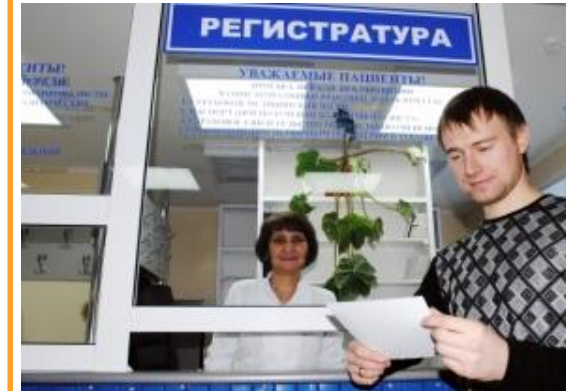


Понятие о медицинской активности, ее параметры.



Медицинская активность – это отношение к своему здоровью и здоровью других, выполнение медицинских предписаний и назначений, гигиенических рекомендаций, норм, правил посещения лечебно-профилактических учреждений и работа самих учреждений, а также другие виды деятельности человека, связанные со здоровьем.

Посещение медицинских учреждений характеризует личную активность пациентов, доказывает эффективность медицинских мероприятий. Важной особенностью медицинской активности является организованность и дисциплинированность, которые проявляются в отношении профилактических осмотров с целью контроля здоровья, в общении с врачом в случае болезни, выполнении рекомендаций медработников.





Медицинская активность имеет разные аспекты:

- санитарную (медицинскую) грамотность,
- выполнение медицинских рекомендаций,
- Диспансеризацию и проф мед осмотры,
- гигиенические и антигигиенические привычки,
- участие в охране общественного здоровья.

Указанные аспекты медицинской активности рассматриваются по следующим направлениям:

– **деятельность**, направленная на сохранение здоровья и включающая сложившееся отношение к питанию, ночному отдыху, физической активности, вредным привычкам;



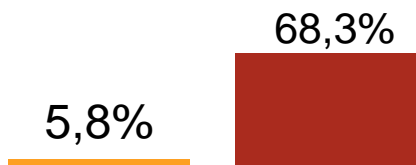
– **поведение человека** во время заболевания, своевременное обращение к врачу, полнота выполнения рекомендаций медработников;

– **оценка** уровня медицинской грамотности.



При обследовании здорового населения

- оптимальный
- неудовлетворительный

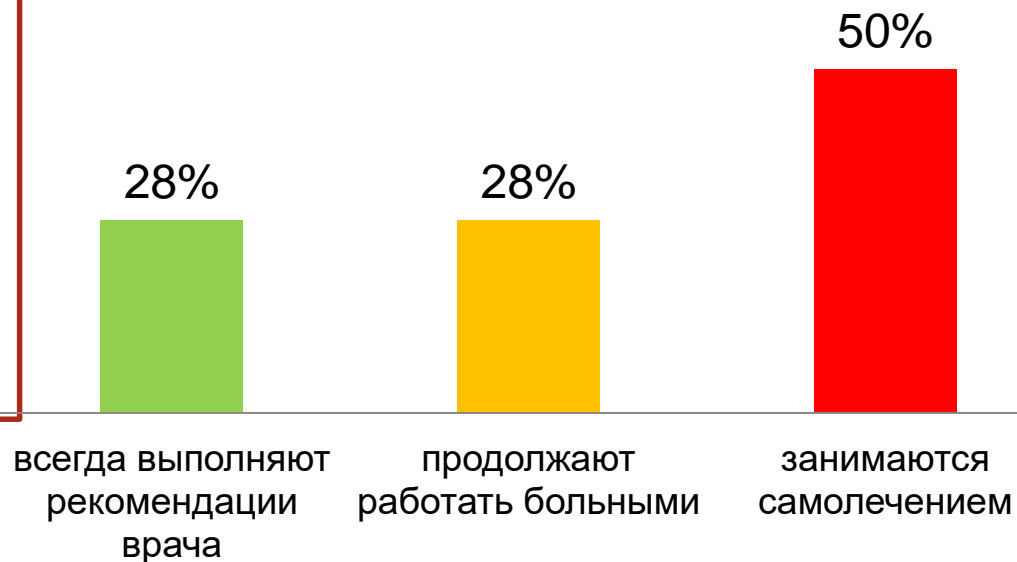


Уровень медицинской активности

только 5,8% пациентов имеют оптимальный уровень медицинской активности. Большая часть опрошенных (68,3%) имеют неудовлетворительный уровень медицинской активности.

Поведение людей при заболевании также характеризует их низкую медицинскую активность.

Большая часть опрошенных самостоятельно прерывает лечение из-за недостатка осведомленности и недостаточного контакта с медицинскими работниками. Значительная часть больных не знает диагноза своего заболевания.





Здоровье как образ жизни



Оценивая образ жизни населения страны в целом в контексте медицинской активности, можно отметить, что у нас еще не создано ценностное представление о здоровье как основе жизненных благ, как на уровне личности, так и на уровне общества. У населения нет стремления к физическому совершенству, к созданию культа здоровья. Не разработаны социальные и экономические стимулы для формирования активного и ответственного отношения каждого человека к своему здоровью и здоровью окружающих.

При общем достаточно высоком образовательном уровне населения прослеживается пренебрежительное отношение к здоровью, недопонимание собственного образа жизни как производного здоровья.



В современном обществе, когда здоровье стало фактором профессионального отбора и конкурентоспособности, медицинская активность каждого человека является важным аспектом в сохранении и укреплении здоровья, фактором продления активной трудовой деятельности и долголетия.

Центры здоровья и их функции.



В 2009 году в нашей стране была запущена большая государственная программа по формированию здорового образа жизни **«Здоровая Россия»**.

Основой мероприятий программы стали так называемые **«Центры здоровья»**.

Во исполнение приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 19 августа 2009 г. № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» по всей стране стали организовываться Центры здоровья, которых насчитывается уже более шестисот.



В Краснодарском крае с декабря 2009 года в рамках реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» организованы и приступили к своей работе **13 Центров здоровья для взрослых:**

г. Ейск

ст. Каневская

г. Славянск-на-Кубани

г. Кореновск

г. Армавир

Выселковский
р-н

г. Анапа

г. Белореченск

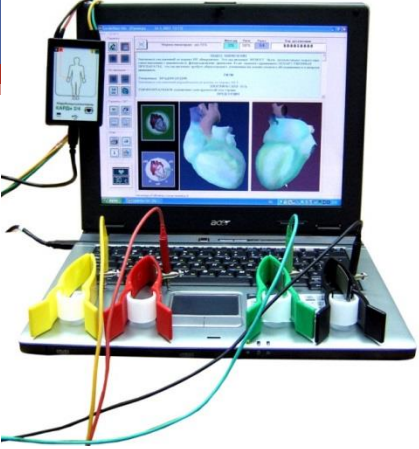
г. Новороссийск

г. Краснодар
(2 центра)

г. Лабинск

г. Сочи





Здесь любой желающий может пройти комплексное обследование для выявления факторов риска развития заболеваний и получить рекомендации по здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек. Обследование проводится на бесплатной основе по предъявлению паспорта и страхового медицинского полиса.

Функции Центров здоровья и стандарт оснащения определены Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 октября 2020 г. №1177н «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»



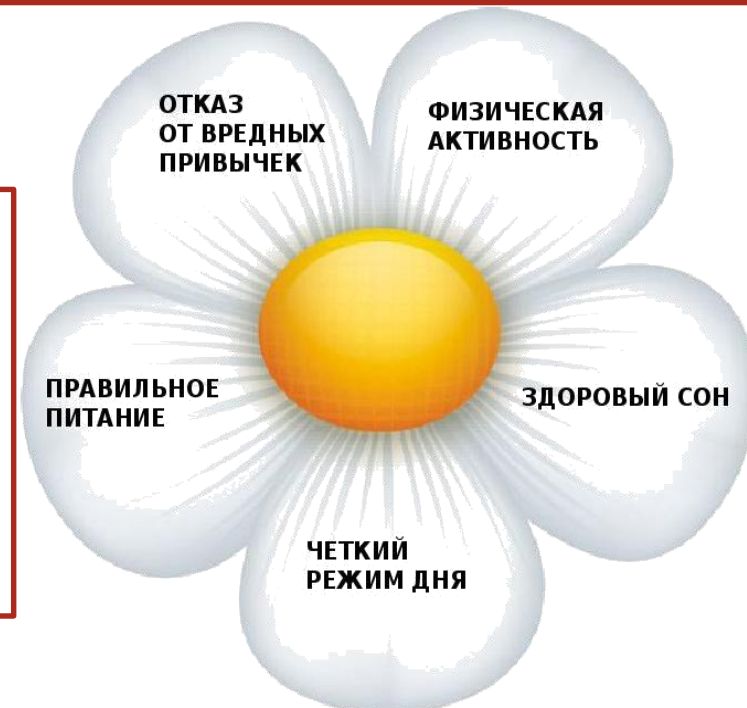
Основные функции Центров здоровья:

- **информирование населения** о вредных и опасных для здоровья человека факторах;
- **групповая и индивидуальная популяризация ЗОЖ**, профилактика возникновения и развития факторов риска различных заболеваний (курение, алкоголь, гиподинамия и др.) и формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей и близких;

- **формирование** у населения принципов "ответственного родительства";



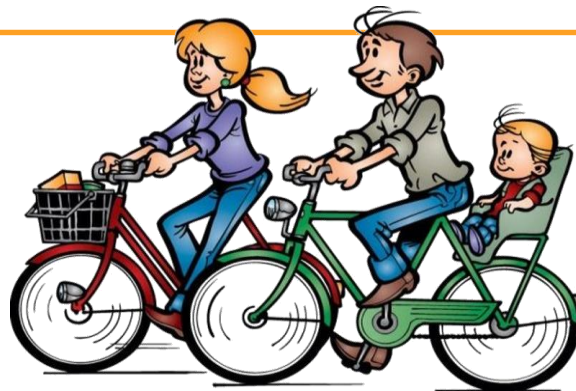
- **обучение граждан**, в т. ч. детей, **гигиеническим навыкам** и мотивирование их к отказу от вредных привычек, в частности помощь в отказе от потребления алкоголя и табака;
- **обучение граждан эффективным методам** профилактики заболеваний с учетом возрастных особенностей;





- **динамическое наблюдение** за пациентами группы риска развития неинфекционных заболеваний;
- **оценка функциональных и адаптивных резервов** организма с учетом возрастных особенностей, прогноз состояния здоровья;

- **консультирование по сохранению и укреплению здоровья**, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха;
- **разработка индивидуальной программы по ведению ЗОЖ**, в т. ч. с учетом физиологических особенностей детского возраста;
- **осуществление мониторинга** реализации мероприятий по формированию ЗОЖ, факторов риска развития заболеваний.



Комплексное обследование граждан, как правило, включает

- Измерение антропометрических данных,
- скрининг-оценку уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма,
- экспресс-оценку сердечно-сосудистой системы, оценку комплексных показателей функции дыхательной системы, органа зрения,
- выявление патологических изменений зубов, болезней пародонта и слизистой оболочки полости рта.



- По результатам обследований проводится оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья и оценка степени риска развития заболеваний и их осложнений, разработка индивидуальной программы по ведению ЗОЖ, оздоровительных и профилактических мероприятий.



II. Государственная политика в области здоровьесбережения.

Самая высокая продолжительность жизни в России была достигнута во время антиалкогольной кампании **1985-87 годов**.

В 1987 году страна достигла абсолютного максимума продолжительности жизни как у мужчин, так и у женщин — 70,1 года. Этот максимум у мужчин до сих пор не превзойдён.



Кроме максимума продолжительности жизни в том же году в России была зафиксирована самая высокая рождаемость. Впервые после 1963 года коэффициент суммарной рождаемости достиг уровня в 2,2 ребёнка на одну женщину.

Одой из причин увеличения рождаемости в восьмидесятые годы стало постановление ЦК КПСС, принятое в 1981 году, о дополнительном отпуске матери до достижения ребёнком одного года без потери работы и зарплаты. Однако затем в стране изменилась социально-экономическая ситуация и рождаемость упала.



Приоритетом государственной политики Российской Федерации в области охраны здоровья является

60

профилактика заболеваний,



пропаганда здорового образа жизни



охрана здоровья



Это связано с тем, что только здоровые граждане способны творчески и экономически развивать страну, создавать условия для выхода России в число передовых мировых держав.

Современная система здравоохранения базируется на **двух принципах:**

равный доступ к медицинской помощи

приоритет профилактических мероприятий.

Основы государственной политики РФ определяются Президентом и Правительством, проекты Федеральных законов проходят обсуждение, корректируются и утверждаются Федеральным собранием РФ, состоящим из двух палат: Совета Федерации и Государственной Думы. Множество законопроектов проходят предварительное обсуждение в Общественной палате РФ.



Основным ведомством по реализации законодательства в области охраны здоровья с мая 2012 г. является Министерство здравоохранения Российской Федерации. Данное министерство издает ведомственные нормативные правовые акты в сфере здравоохранения.

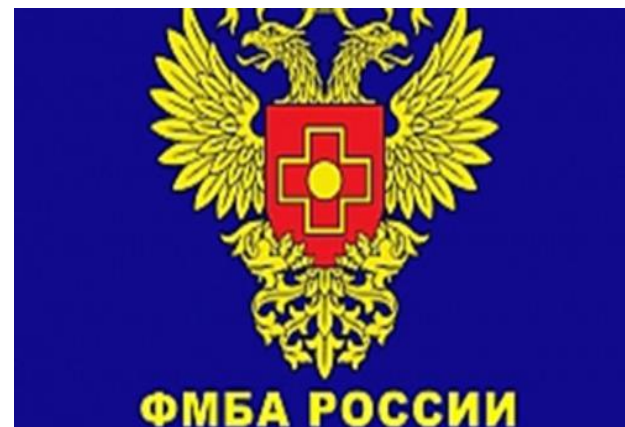
Обеспечение выполнения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия осуществляется Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), а контрольная функция по качеству оказания медицинской помощи возложена на Федеральную службу по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (Росздравнадзор). Часть программ реализует Федеральное медико-биологическое агентство (ФМБА).



РОСПОТРЕБНАДЗОР



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ
СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



ФМБА РОССИИ

Система профилактических мероприятий по охране здоровья граждан на территории РФ является сложной и многоплановой. Она включает в себя не только министерства и ведомства, но и научные учреждения, учреждения здравоохранения и т.д.

Современная политика укрепления здоровья населения в Российской Федерации, тенденции и перспективы.

КОНСТИТУЦИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Официальный текст
с изменениями на 11 апреля 2014 года



Охрана здоровья населения составляет одну из основ конституционного строя России. Право каждого на охрану здоровья и медицинскую помощь закреплено в Конституции Российской Федерации (**статья 41**).

Мероприятия по охране здоровья населения

организация здравоохранения, в том числе **предоставление гражданам бесплатной медицинской помощи** в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения,

финансирование федеральных программ охраны и укрепления здоровья населения, реализация мер по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения,



обеспечение экологического и санитарно-эпидемиологического благополучия населения, развития физической культуры и спорта.



Отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации, подробно формулирует **Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"**

Закон определяет:

- 1) правовые, организационные и экономические основы охраны здоровья граждан;
- 2) права и обязанности человека и гражданина, отдельных групп населения в сфере охраны здоровья, гарантии реализации этих прав;
- 3) полномочия и ответственность органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в сфере охраны здоровья;
- 4) права и обязанности медицинских организаций, иных организаций, индивидуальных предпринимателей при осуществлении деятельности в сфере охраны здоровья;
- 5) права и обязанности медицинских работников и фармацевтических работников.

Основные принципы охраны здоровья граждан и правовая деятельность в области профилактической медицины формулируют следующие статьи Закона.

Статья 4. Основные принципы охраны здоровья. Основными принципами охраны здоровья являются:

1) **соблюдение прав граждан** в сфере охраны здоровья и обеспечение связанных с этими правами государственных гарантий;

2) **приоритет интересов пациента** при оказании медицинской помощи;

3) **приоритет охраны здоровья детей;**

4) **социальная защищенность** граждан в случае утраты здоровья;

5) **ответственность органов государственной власти** и органов местного самоуправления, должностных лиц организаций за обеспечение прав граждан в сфере охраны здоровья;

6) **доступность** и качество медицинской помощи;

7) **недопустимость отказа** в оказании медицинской помощи

8) **приоритет профилактики** в сфере охраны здоровья;

9) **соблюдение врачебной тайны.**

Статья 8. Социальная защищенность граждан в случае утраты здоровья



Социальная защищенность граждан в случае утраты здоровья обеспечивается путем



установления и реализации правовых, экономических, организационных, медико-социальных и других мер, гарантирующих социальное обеспечение, в том числе за счет средств обязательного социального страхования,

определения потребности гражданина в социальной защите в соответствии с законодательством Российской Федерации, в реабилитации и уходе в случае заболевания (состояния), установления временной нетрудоспособности, инвалидности или в иных определенных законодательством Российской Федерации случаях.



Статья 12. Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья

Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья обеспечивается путем:

1) разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;

2) осуществления санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий;

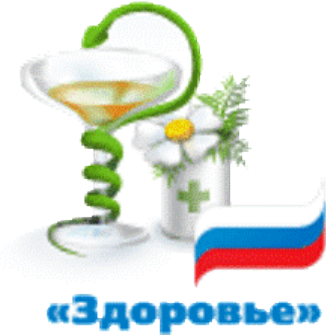
3) осуществления мероприятий по предупреждению и раннему выявлению заболеваний, в том числе предупреждению социально значимых заболеваний и борьбе с ними;

4) проведения профилактических и иных медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения в соответствии с законодательством Российской Федерации;

5) осуществления мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения и трудовой деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 18. Право на охрану здоровья

1. Каждый имеет **право на охрану здоровья**.
2. Право на охрану здоровья обеспечивается охраной окружающей среды, созданием безопасных условий труда, благоприятных условий труда, быта, отдыха, воспитания и обучения граждан, производством и реализацией продуктов питания соответствующего качества, качественных, безопасных и доступных лекарственных препаратов, а также оказанием доступной и качественной медицинской помощью.



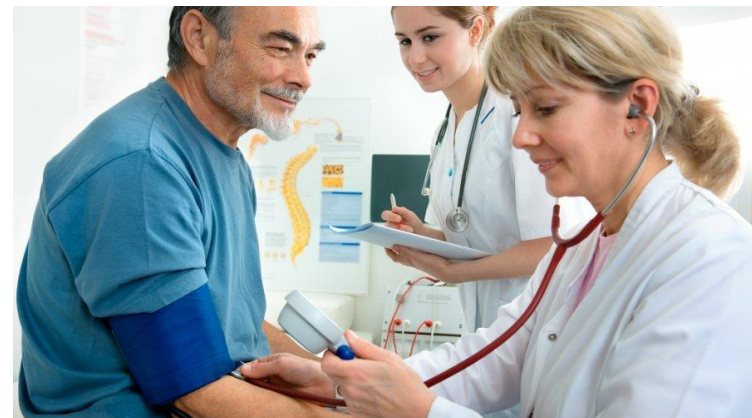
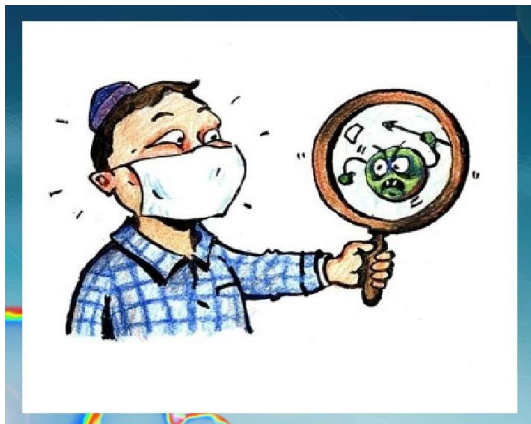
Статья 19. Право на медицинскую помощь

1. Каждый имеет **право на медицинскую помощь**.
2. Каждый имеет право на медицинскую помощь в гарантированном объеме, оказываемую без взимания платы в соответствии с программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, а также на получение платных медицинских услуг и иных услуг, в том числе в соответствии с договором добровольного медицинского страхования.



Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья

1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.
2. Граждане в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинские осмотры, а граждане, страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой этих заболеваний.
3. Граждане, находящиеся на лечении, обязаны соблюдать режим лечения, в том числе определенный на период их временной нетрудоспособности, и правила поведения пациента в медицинских организациях.



Статья 30. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни

1. Профилактика инфекционных заболеваний осуществляется органами государственной власти, органами местного самоуправления, работодателями, медицинскими организациями, общественными объединениями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, в том числе в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, программы иммунопрофилактики инфекционных болезней в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

Причина ОРВИ

К развитию ОРВИ приводит заболевание, вызванное в том числе вирусом. Контакт с зараженным человеком, способный вызвать заболевание, может длиться 10-15 минут. Для заражения не обязательно близкое общение. Случаи, при этом и случаи воздушно-капельного типа распространения заболевания при контакте с зараженным человеком, например в транспорте, в магазине, в школе и др. В среднем 30 лет в жизни человек может заболеть ОРВИ. Причины болезни могут быть 2-3 вида: вирусная, бактериальная. Основные признаки болезни: кашель, насморк, повышение температуры тела, головная боль, слабость, увеличение лимфатических узлов. При развитии болезни необходимо обратиться к врачу.



Разновидности ОРВИ

Существует несколько разновидностей ОРВИ: аденовирусная инфекция, риновирусная инфекция, парагриппозная инфекция, гриппозная инфекция. Эти заболевания отличаются по симптомам, длительности, тяжести течения. При развитии болезни необходимо обратиться к врачу.



Симптомы ОРВИ

Для любой острой респираторной вирусной инфекции характерны повышение температуры тела (38-39°C и выше); кашель; насморк; головная боль; слабость; увеличение лимфатических узлов. При развитии болезни необходимо обратиться к врачу.



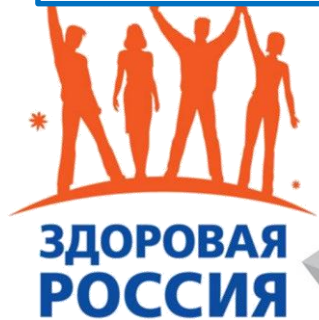
Чем опасна ОРВИ?

Парагриппозная инфекция вызывает воспаление слизистой оболочки верхних дыхательных путей, что приводит к развитию фарингита, ларингита, трахеита. При развитии болезни необходимо обратиться к врачу.





2. Профилактика неинфекционных заболеваний осуществляется на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях органами государственной власти, органами местного самоуправления, работодателями, медицинскими организациями, образовательными организациями и физкультурно-спортивными организациями, общественными объединениями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, а также на снижение риска их развития, предупреждение и устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды, формирование здорового образа жизни.



ЗА ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ



3. Формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.



3. В 2013г вступил в силу Федеральный закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

- который определил, что «медицинская помощь, направленная на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости должна быть оказана всем желающим отказаться от курения».



4. Постановлением правительства РФ № 1640 от 26 декабря 2017г утверждена Государственная программа «Развитие здравоохранения» на период с 2018 по 2025г.

- в которой выделена подпрограмма №1 «Совершенствование оказания медицинской помощи, включая профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ».

на основании этого документа в каждом регионе, в т.ч. и в нашем крае разработана программа развития здравоохранения края до 2025г, с учетом наших региональных особенностей, которая также включает подпрограмму №1.



Нормативно-правовая база в области охраны здоровья за последние годы претерпела существенные изменения. Это было связано с тем, что многие законы не менялись со времен СССР, и устарели морально и не могут в полной мере быть реализованы в новых экономических условиях.

Программой развития здравоохранения РФ до 2025 г. предусмотрен приоритет профилактики и охраны здоровья, в частности:

• **снижение смертности населения:**

от БСК - до 500 на 100тысяч (в 2020г – факт -573,7);
от Новообразований –до185 на 100 тысяч (в 2020г – факт – 201,5);
в трудоспособном возрасте –до 380 на 100тысяч (в 2020г –факт – 480,6).



• **увеличение продолжительности жизни** – до 76 лет (в 2020г- фактически -71,1 года).

• **удовлетворенность населения качеством медицинской помощи** –до 54% (в 2020г-47%).



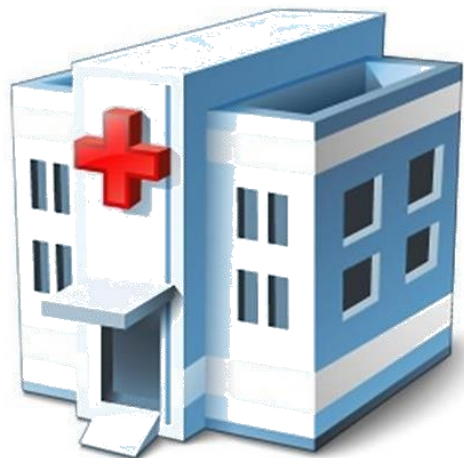
Задачами развития здравоохранения являются:

создание условий, возможностей и мотивации населения Российской Федерации для ведения здорового образа жизни;



переход на современную систему организации медицинской помощи;

конкретизация государственных гарантий оказания гражданам бесплатной медицинской помощи;





создание эффективной модели управления финансовыми ресурсами программы государственных гарантий;

непрерывное повышение квалификации медицинских работников и создание системы мотивации их к качественному труду;


развитие медицинской науки и инноваций в здравоохранении; информатизация здравоохранения.

улучшение лекарственного обеспечения граждан в амбулаторных условиях в рамках системы обязательного медицинского страхования;



Приоритетом государственной политики РФ является сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни и повышения доступности и качества медицинской помощи!!!.

**Благодарю за
внимание!**

A decorative graphic element consisting of a thick red horizontal bar that spans the width of the slide. Below this bar, on the right side, there are several thin, parallel horizontal lines in a lighter red or orange color, creating a stylized, layered effect.