

Хватит рисковать здоровьем

Финское чудо без чудес

Наглядным примером сотрудничества власти и населения в области укрепления здоровья может служить опыт Финляндии, которым поделился на заседании координационного совета при Правительстве РК руководитель Центра профилактической медицины губернии Северная Карелия (г. Йоэнсуу) Веса Корпелайнен.

В 1972 году в Финляндии были проведены национальные исследования состояния здоровья населения, выявившие крайне неблагоприятную картину. Особенную тревогу вызывала высокая смертность трудоспособного населения от болезней сердечно-сосудистой системы. Тогда же в стране был принят закон о первичном здравоохранении, подразумевавший превентивные профилактические меры борьбы с факторами риска: курением, избыточным весом, гиподинамией, пристрастием к алкоголю.

Принципы первичной медицины, ее влияние на преодоление вредных привычек и улучшение состояния здоровья человека анализировались на территории губернии Северная Карелия, жители которой и стали объектом пристального изучения. Первые результаты мониторинга здоровья, которые широко публиковались в финской прессе и подкреплялись информацией о том, как избавиться от вредных привычек, дали о себе знать положительной динамикой уже через десять лет. Идея здорового образа жизни овладела массами, и проект был переведен в ранг общенационального.

Спустя 30 лет, оценивая результаты, финны с гордостью говорят, что в стране достигнуты серьезные успехи: на 82 % снизилась смертность трудоспособного населения от заболеваний сердечно-сосудистой системы, на 70 % реже стали

Координационный совет при Правительстве РК по реализации республиканской целевой программы «Здоровый образ жизни», который собрался на очередное заседание 30 марта, обозначил четкую позицию власти, сформулированную Главой РК Сергеем Катанандовым во время выступления в Законодательном Собрании республики с ежегодным докладом «Здоровье — в каждую семью».

Разумеется, эту общереспубликанскую и, заметим, давно назревшую проблему невозможно решить только усилиями различных структур власти без заинтересованного участия самого населения. Как привлечь внимание людей к заботе о своем здоровье? Республике в этом вопросе есть у кого поучиться. Более тридцати лет тому назад над аналогичной проблемой задумались финны...



Несколько лет назад в Костомукшу пришла другая беда — молодежь увлеклась наркотиками. Данные анкетирования старшеклассников показали, что 75 % опрошенных пробовали те или иные наркотические средства. За 2001 год на учет было поставлено около 80 наркоманов (среди которых оказались подростки 12—14 лет), тогда как раньше количество поставленных на учет у нарколога не превышало десятка в год. Вместе с иглой наркомана начала распространяться ВИЧ-инфекция — за 2000 год в Костомукше зафиксировали 30 случаев (забегая вперед, скажем, что принятые меры дали результат: в 2001—2003 годах отмечено 22 случая ВИЧ-инфекции). Обеспокоенные медики и городская общественность стали инициаторами разработки программы «Анти-наркота». Ее результаты не могут не радовать — в городе горняков ситуация стабилизировалась: в год выявляется 4—5 наркоманов. Однако Л. Андреева заметила, что на достигнутом останавливаться в Костомукше не намерены, поскольку здоровые общественные силы укрепили свои позиции и готовы продолжить агитацию за здоровый образ жизни.

Спаси себя сам

Выступая перед участниками координационного совета, начальник Управления социального развития Администрации Главы РК Клара Шевченко напомнила: здоровье человека лишь на 10 % зависит от возможностей медицины и на 50 % — от того, как относимся к своему организму мы сами. Люди, которые беспошадно разрушают свое здоровье по незнанию или не желая отказаться от факторов риска, похожи на персонажей притчи о водопаде, в который падали один за другим идущие вдоль реки путешественники. За ними бросались спасатели, а люди все прибывали. И тогда

умирать мужчины от рака легких, вызванного курением. Средняя прогнозируемая продолжительность жизни мужчин увеличилась на 8 лет и составила 76 лет, а средняя продолжительность жизни женщин достигла 81 года, увеличившись на 6 лет. Параллельно в стране улучшились экономические показатели, ведь чем меньше мы бодем, тем лучше работаем. Перестроилась пищевая промышленность, и продовольственный рынок наполнился полезными для здоровья продуктами.

Оздоровившись сами, финны начали активно делиться своим опытом с соседями. В нашей республике на предложение о сотрудничестве откликнулись Питкярантский район, Костомукша и другие территории.

Уникальная Питкяранта

По словам депутата ЗС РК, главного врача Питкярантской центральной районной больницы Михаила Уханова, выступавшего на координационном совете следом за своим коллегой из Йозенсуу, состояние здоровья населения Карелии сегодня сравнимо с Финляндией 1972 года. И это не голословные утверждения. Двенадцать лет тому назад питкярантские медики совместно с Центром профилактической медицины губернии Северная Карелия начали проводить мониторинг состояния здоровья населения района в соответствии с нормами Всемирной организации здравоохранения, позволивший оценить уровень заболеваемости и подверженности нездоровым привычкам взрослого населения района.

Так, выяснилось, что в районе курят около 70 % мужчин (двое из трех), почти в два раза увеличилось число курящих женщин (до 21 %), что свидетельствует об отсутствии государственной политики по отношению к росту табачной зависимости населения. Избыточную массу тела имеют до 25 % населения, что тоже является фактором риска заболевания сердечно-сосудистыми патологиями. По степе-

ни физической активности мы серьезно отстаем от Финляндии. Как сообщил М. Уханов, в Питкярантском районе регулярно занимаются спортом только 19 % мужчин и 15 % женщин. И уж вовсе удручающими выглядят данные, косвенно подтверждающие алкогольную зависимость населения: среди мужчин 43,4 % и среди женщин 29 % регулярно употребляют спиртное.

В других районах республики ситуация схожая — так считают участники исследования. С той лишь разницей, что в Питкярантском районе параллельно с мониторингом шла работа по преодолению факторов риска через разъяснение принципов здорового образа жизни. Население стало прислушиваться к рекомендациям, и первые результаты оказались оптимистичными. К примеру, жители района стали отдавать предпочтение не содержащему холестерин растительному маслу взамен животным жирам (среди мужчин потребление растительного масла увеличилось с 32 до 77 %, а среди женщин — с 37 до 84 %).

Десятилетняя борьба с вредными для здоровья привычками дала уникальный для России результат — у взрослого населения Питкярантского района снизился риск артериальной гипертензии: показатели систолического давления у мужчин уменьшились со 140 до 130, а у женщин — со 147 до 136. Эти сведения представители районного здравоохранения собираются обнародовать на ближайшем российском форуме кардиологов. А свой уникальный опыт готовы распространить на всю Карелию.

«Брось сигаретку — получишь конфетку»

Однако в зрелом возрасте бывает поздно поправлять ошибки юности, когда человек (чаще всего по причине неосведомленности и неопытности) жертвует своим природным здоровьем напропалую, не задумываясь о последствиях. Как приучить

жителей Карелии беречь здоровье смолоду? По мнению заместителя главы местного самоуправления Питкярантского района Владимира Звездина, самый благодатный период для воспитания принципов здорового образа жизни — это младший школьный возраст.

Директор петрозаводской школы № 6 Татьяна Фунева рассказала участникам координационного совета о том, каких результатов удалось достичь обычному педагогическому коллективу, который применяет на практике здоровьесберегающие технологии. Программа «Здоровье» была принята в школе в 2000 году. Не будем перечислять всех направлений, позволивших снизить уровень заболеваемости школьников. Остановимся на способах, которые помогают отвлекать детей и подростков от вредных привычек. Известно, что человек тянется к сигарете сначала за компанию, а потом по привычке, от нечего делать. В школе № 6 постарались занять каждую свободную минутку: на переменах дети могут поиграть в спортивном зале, спеть песни под караоке, а после уроков их ждут театральная студия, множество других кружков и увлекательных дел. Тех школяров, которые упорно бегают на перекуры, попытались отучить от вредной привычки при помощи акции «Брось сигаретку — получишь конфетку».

Однако подрастающему поколению доступны не только табачные изделия — существует угроза и страшнее: алкоголь, наркотики. На координационном совете главный врач костомукшской больницы Людмила Андреева обобщила опыт борьбы (иначе не скажешь) за оздоровление населения самого молодого города в Карелии. С 1998 года под эгидой медиков и при поддержке общественного актива в городе были приняты и реализованы несколько целевых программ. Одна из них с красноречивым названием «За-раза» по борьбе со следствиями сексуальной революции — болезнями, передающимися половым путем, — дала хорошие результаты.

Темп, а люди все прибывают. И тогда часть населения прекратила свою работу и направилась вверх по течению реки. Их окликнули: кто же будет вытаскивать упавших? И услышали в ответ: мы посмотрим, откуда они берутся...

Социальные корни многих вредных привычек, которые на языке специалистов называются «факторами риска», известны. Свое черное дело довершает зазывная реклама табачных изделий, пива, других, далеко не способствующих оздоровлению человека пристрастий и продуктов. Справиться с этой бедой нужно и можно, считает К. Шевченко. Пример Финляндии — вот он, рядом. Но есть и достойный внимания собственный опыт. Нам остается объединить здоровые силы общества (представителей спорта, бизнеса, образования, культуры, общественных организаций) для влияния на население Карелии, чтобы здоровый образ жизни стал достоянием каждой семьи — в этом основная задача координационного совета при Правительстве РК. Также было высказано пожелание, чтобы аналогичные программы и координационные советы по их реализации появились во всех районах республики. В Петрозаводске такой совет по здоровому образу жизни уже начал действовать.

Как сообщил вице-премьер Правительства РК Валерий Бойнич, сейчас идет работа над предложениями по финансированию программы «Здоровый образ жизни» на 2005 год. Однако возможны поправки на третий и четвертый квартал текущего года — все будет зависеть от количества и качества внесенных предложений, способных принести быстрый положительный результат. Кроме того, были предложены новые подходы в управлении целевой республиканской программой.

Принять участие в дискуссии о путях утверждения здорового образа жизни приглашаются все жители Карелии. Ваших предложений ждут по адресу: Петрозаводск, пр. Ленина, 19, Администрация Главы РК.

Татьяна СМЕРНОВА