

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КАК «БОЛЕЗНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ»

Афанасенко Е.В., Мартинкевич В.Е., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Республика Беларусь – одна из самых урбанизированных стран Восточной Европы. По темпам роста городского населения Республика Беларусь опережает всех на постсоветском пространстве. Давно замечено, что городская среда оказывает отрицательное влияние на здоровье человека. В процессе урбанизации осуществляется повышение роли городов в развитии человеческого общества. Урбанизация связана с формированием и развитием цивилизации, преодолением некоторых ограничений, характерных для естественной жизни человека, созданием искусственной среды его обитания [1].

Цель. Изучить гигиенические проблемы урбанизации и причины возникновения болезней цивилизации, методы профилактики данного вида заболеваний на примере Республики Беларусь.

Материал и методы исследования. Материалом исследования послужили статистические данные, отражающие демографические показатели, данные официальной регистрации заболеваемости НИЗ по Республике Беларусь. Использовались описательно-оценочные, статистические методы и стандартные приемы ретроспективного анализа.

Результаты исследования. Демографическая картина в Беларуси имеет тенденции, общие с европейскими: нарастающая урбанизация и старение населения, но с особенностью – продолжительность жизни женщин намного выше.

В последнее время среди населения Беларуси стали широко распространяться неинфекционные заболевания – болезни цивилизации, возникающие в результате издержек промышленной и научно-технической революции, загрязнения и деформации биосферы.

По статистике 90 % смертей в Беларуси связаны с неинфекционными заболеваниями и обусловлены ведением нездорового образа жизни. Преждевременная смертность от неинфекционных заболеваний составляет 26 %.

Если условно принять уровень здоровья за 100 %, то 15–20 % зависит от наследственных факторов, 20–25 % – от экологии, а 50–55 % – от самого человека, образа жизни, который он ведёт.

Неинфекционные заболевания (НИЗ), как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

К основным типам НИЗ относятся сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические респираторные заболевания (хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма) и диабет (особенно 2-го типа).

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждый год от НИЗ умирает около 40 миллионов человек, что составляет 70% всех случаев смерти в мире. В структуре смертности от НИЗ наибольшая доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, от которых каждый год умирает 17,7 миллионов человек; за ними следуют онкологические (8,8 млн. случаев) и респираторные заболевания (3,9 млн. случаев), диабет (1,6 млн. случаев). На эти четыре группы заболеваний приходится 81% всех случаев смерти от НИЗ. Общей чертой НИЗ является то, что лекарственные препараты не излечивают, а лишь частично компенсируют эти заболевания. Излечение может быть достигнуто изменением образа жизни.

НИЗ распространены во всех возрастных группах, всех странах и регионах. Дети, взрослые и пожилые люди – все уязвимы перед факторами риска, способствующими развитию НИЗ, такими как нездоровое питание, недостаточная физическая активность, воздействие табачного дыма или злоупотребление алкоголем. Всё вышеперечисленное – это подающиеся изменению формы поведения человека. В мире от последствий употребления табака каждый год умирает 7,2 млн. человек, от последствий чрезмерного потребления соли – 4,1 млн. человек, 1,6 млн. случаев смерти можно связать с недостаточным уровнем физической активности.

Метаболические факторы риска способствуют развитию основных состояний, увеличивающих риск НИЗ: повышенное артериальное давление; избыточный вес/ожирение; гипергликемия (высокое содержание глюкозы в крови); гиперлипидемия (высокое содержание липидов в крови).

Основным метаболическим фактором риска смерти от НИЗ во всем мире является повышенное артериальное давление, с которым связано 19% всех случаев смерти в мире.

Какие же ещё причины «болезней цивилизации»: высокий уровень стресса; нарушения режима питания, труда и отдыха; гиподинамия; высококалорийные и легкоусваиваемые продукты питания, переедание; состояние окружающей среды (загрязнение воздуха, шумовое и световое «загрязнение» среды обитания); высокая стерильность пищи и жилища.

По данным ВОЗ Республика Беларусь теряет от НИЗ около 5% ВВП: до 89% случаев смерти происходят по их причине. Большая часть экономических потерь являются косвенными и связаны со снижением трудоспособности населения [2].

Для предотвращения негативных последствий НИЗ в Республике Беларусь реализуется государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2020–2025 годы [3].

Вывод. Для достижения поставленных целей недостаточно только усилий государства. Образ жизни человека является основным среди других факторов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья, и составляет 50% от них. Наследственность и окружающая среда составляют по 20%, а медицинское обслуживание – 10%. Еще древние китайцы говорили: «Если ты заболел, смени питание, если не помогает – смени образ жизни. Если и это не поможет – иди к врачу». В отличие от других факторов образ жизни зависит только от поведения человека, значит, 50% нашего здоровья находится в наших руках. Следование здоровому образу жизни – это наиболее надежный способ профилактики возникновения неинфекционных заболеваний!

Литература:

1. Антипин Н.А. Урбанизация и здоровье населения: экологический аспект / Н.А. Антипин [и др.] // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды пятой Всероссийской науч.- практ. конф. с международным участием. – СПб.: Изд-во политехнического университета, 2010. – С. 137–143.

2. Неинфекционные заболевания – «болезни цивилизации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.zoncgie.brest.by/node/542>. – Дата доступа: 07.10.2021.

3. Постановление Совета Министров Республики Беларусь 19 января 2021 г. № 28 О государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021–2025 годы.