**СВЕТЛАНА ГЛУХОВСКАЯ: «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ОСНОВА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**



*14 октября 2016 года, 15:02*

* [*Распечатать*](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/svetlana-gluhovskaia-Formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-osnova-meditcinskoi-profilaktiki/#print)

[Класс!](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/svetlana-gluhovskaia-Formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-osnova-meditcinskoi-profilaktiki)

**Все больше россиян в вопросе заботы о здоровье переходят от слов к делу. С 2013 года диспансеризацию в поликлиниках по месту жительства прошли уже более 75 млн граждан. Многие для того, чтобы оценить базовые показатели состояния своего организма и выявить факторы риска развития неинфекционных заболеваний,  обращаются в Центры здоровья, созданные во всех регионах России. Тенденция к повышению ответственности граждан не может не радовать. «Врач должен заниматься просвещением, а трудиться над обретением своего здоровья должен сам человек», — приводит слова знаменитого древнегреческого врача Гиппократа заслуженный работник здравоохранения РФ, главный специалист по медицинской профилактике Уральского федерального округа и министерства здравоохранения Свердловской области Светлана Глуховская. Она рассказала о том, как региональные медицинские учреждения и ведомства совместно с другими организациями помогают россиянам сохранить и укрепить здоровье.**

**- Как строится система медицинской профилактики в вашем регионе?**

— Она создана в соответствии с новым порядком, утвержденным Министерством здравоохранения Российcкой Федерации. Специалисты, которые занимаются вопросами профилактики, работают во всех медицинских учреждениях первичного звена здравоохранения области. В поликлиниках, где обслуживаются более 20 тысяч человек, открыты отделения профилактики. Если в медицинском учреждении меньше пациентов, там действует кабинет медицинской профилактики.

Кроме того, на территории Свердловской области функционируют 19 взрослых и 6 детских Центров здоровья. Их задача — проведение скрининга, раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их возникновения. В первую очередь речь идет о четырех группах болезней, которые в совокупности являются причиной около 80% всех смертей: сердечно-сосудистые, злокачественные новообразования, бронхо-легочные заболевания, а также сахарный диабет.

Также в нашем регионе действуют два крупных учреждения соответствующей направленности: Центр медицинской профилактики города Екатеринбурга и Свердловский областной центр медицинской профилактики, которым я руковожу 16 лет.

Мы вместе с врачами и средним медицинским персоналом плечом к плечу работаем на ниве профилактики. Основная задача, которую мы перед собой ставим: просвещать людей, обучать, направлять и мотивировать их к заботе о своем здоровье.

**- Что Вы считаете самым главным в вопросе профилактики хронических неинфекционных заболеваний?**

— Принцип межведомственного взаимодействия. Надо отметить, что благодаря координирующей роли Министерства здравоохранения России и ГНИЦ профилактической медицины этот подход к профилактике во всех регионах России сегодня единый. Уральский федеральный округ и Свердловская область не исключение. Наш регион внес посильный вклад в формирование самой концепции профилактики ХНИЗ. Мы с гордостью вспоминаем 2014 год, когда в Екатеринбурге состоялось всероссийское совещание, которое проводила министр здравоохранения России Вероника Скворцова. Тогда перед нами была поставлена задача — создать единую региональную модель по профилактике неинфекционных заболеваний, где основным принципом является межведомственное взаимодействие.

Мы акцентировали внимание на оценке факторов риска развития заболеваний — для того, чтобы помочь человеку предупредить болезнь. В частности, мы обратили внимание на такие поведенческие факторы, как курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание и многое другое. Все выводы специалистов были использованы Минздравом России при разработке очень важного документа — «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний до 2025 года». Документ был обсужден на круглых столах со специалистами разных заинтересованных ведомств и в ближайшее время должен быть внесен в Госдуму.

**- Как межотраслевое взаимодействие осуществляется в вашем регионе?**

— В Свердловской области, так же как во всех регионах Уральского федерального округа, работает межведомственный координационный совет по профилактике хронических неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни. В совет входят все заинтересованные министерства и ведомства, в том числе общественные, и отдельно надо отметить пациентские организации, которые занимаются вопросами охраны здоровья и оказывают нам колоссальную поддержку. Заседания совета проводятся два раза в год, но его рабочая группа трудится в постоянном режиме. Руководит координационным советом первый заместитель председателя правительства Свердловской области Владимир Александрович Власов.

**- В области реализуется концепция единой профилактической среды. Расскажите об этом подробней.**

— Формирование здорового образа жизни, действительно, требует создания единой профилактической среды. Мало научить человека вести здоровый образ жизни и заниматься профилактикой — надо предоставить ему для этого условия. В частности, повсеместно должны работать спортивные секции и бассейны. Или, например, курение, употребление алкоголя, фастфуд и другие нездоровые привычки не должны пропагандироваться в масс-медиа и культурной среде в широком смысле слова. Важно отметить и то, что здоровый образ жизни формируется в семье, а также вучреждениях образования, начиная от детского сада и заканчивая высшими учебными заведениями. Поэтому наша просветительская работа не ограничивается стенами медицинских учреждений, а направлена также на семью и образовательные организации. Так, в школах и детсадах проводятся физкультурные паузы, в расписании этих учреждений — три урока физкультуры в неделю. Также в школах дети пишут сочинения на тему «Мой полезный завтрак» или, например, «Моя семья ведет здоровый образ жизни. Так ли это?». Хорошо развито волонтерское движение школьников и студентов. Этим активно занимаются детские Центры здоровья, которые привлекают подростков для популяризации здорового образа жизни.

Мы хорошо понимаем, что к формированию такого образа жизни имеют отношение региональные власти, а также Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики, Министерство культуры и Министерство социальной защиты населения, и взаимодействуем с ними.

**- Вы можете привести примеры этого взаимодействия?**

— Например, сейчас мы через Союз промышленников и предпринимателей Свердловской области обращаемся к работодателям, чтобы они предоставляли работнику день на прохождение диспансеризации. И они начали отпускать, хотя вопрос все еще требует решения на законодательном уровне.

Также в школах и других образовательных учреждениях мы регулярно проводим уроки здоровья. Кроме того, у нас уже восемь лет проходит Уральский конгресс по здоровому образу жизни, в котором принимают участие более 2 тысяч человек со всей России — медики, законодатели, представители органов исполнительной власти, педагоги, работники социальной сферы, спортсмены и т.д. На этом мероприятии мы подводим итоги международного студенческого конкурса «Здоровьесбережение в образовательном процессе», который проводит Уральский федеральный университет совместно со своими международными партнерами.

Организуются в области и массовые мероприятия профилактической направленности. Наиболее популярной является акция «Три тысячи шагов к здоровью». Дело в том, что по данным Всемирной организации здравоохранения, одним из факторов риска развития неинфекционных заболеваний является низкая физическая активность. Три тысячи шагов — тот минимум, который человек должен проходить в день. Поэтому в Екатеринбурге и других городах области разработаны маршруты, позволяющие пройти этот минимум. Одним из активных участников акции является город Кушва. Глава Кушвинского городского округа Новоселов С.В. был удостоен почетной возможности выступить на международной конференции в Москве и поделиться опытом, каким образом в таком маленьком городе удалось добиться хороших показателей по снижению смертности и заболеваемости.

**- Какие еще нездоровые привычки — факторы риска развития неинфекционных заболеваний Вы хотели бы отметить, и как в регионе с ними борются?**

— Универсальный фактор риска — курение. И самое удивительное то, что этот фактор устранить легче всего. Для этого нужна воля самого человека и зачастую помощь врача. В Свердловской области этому фактору риска уделяется огромное внимание. Так, в течение девяти лет у нас работает уникальная технология — «Школа для желающих бросить курить». Сейчас на территории области работают 53 такие школы. Знакомиться с их опытом приезжали даже представители Всемирной организации здравоохранения. Технология была признана эффективной — через год не курят 36,5% обратившихся. Это очень высокие цифры. Кроме того, в каждом отделении или кабинете медпрофилактики мы оказываем помощь желающим бросить курить. Совершенно очевидно, что курящий медработник вряд ли будет хорошим помощником в этом вопросе. Поэтому мы совместно с общественной организацией Центром охраны здоровья студентов, который работает при Уральском медицинском университете, выиграли грант у Лиги здоровья наций, который называется «Медицина без табака». Это очень интересный проект, который дал возможности более чем полутора тысячам медработникам бесплатно и качественно бросить курить. Эффективность этого проекта тоже высокая — от курения отказались 29% его участников и 20% уже год как не курят. Кроме того, сейчас во многих лечебных учреждениях введена система поощрений для тех, кто бросил курить. У нас даже был реализован проект «Брось курить и выиграй», когда отказавшиеся от вредной привычки поощрялись путевкой в местный санаторий, денежными призами и подарками. Сейчас мы с коллегами — главными специалистами по медицинской профилактике  УрФО готовим проект «Мама не кури», который рассчитан на женщин фертильного возраста. Могу отметить и такие успешные наши кампании как «Брось курить, вставай на лыжи!» и «Марафон здоровья».

Еще один фактор риска — недостаточное потребление овощей и фруктов. Есть такое правило — чтобы питание считалось здоровым, надо потреблять пять порций овощей или фруктов ежедневно. Чтобы донести эту информацию до населения, в Екатеринбурге была проведена пиар-кампания, которая использовала принцип скрытой интриги. Вначале на билбордах в центре города появилась надпись «ЕЖЕДНЕВНО ПЯТЬ РАЗ», а через три месяца она была дополнена фразой «Ежедневно пять раз овощи и фрукты в твоей тарелке».

Важно отметить, что снижение качества жизни с возрастом связано не только с физическими недомоганиями, но со снижением у пожилых людей социальной роли, которую они играют в семье и обществе. Это утверждение явилось одним из выводов эпидемиологического исследования, которое наш областной центр медицинской профилактики провел совместно с кафедрой семейной медицины Уральского государственного медицинского университета. Учитывая это обстоятельство, повсеместно в Свердловской области были организованы клубы здоровья «50+», клубы компьютерной грамотности и социального туризма. Министерство социальной защиты совместно с медиками активно развивает не только клубную работу, но и привлечение людей пожилого возраста к просветительской деятельности. По такому же принципу как и среди молодежи — «равный обучает равного».

**- Но ведь существуют и биологические факторы риска. Расскажите о них?**

 - Диспансеризация, которая идет в России уже четыре года, нацелена на раннее выявление не только заболеваний, но и таких биологических факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний как повышенные артериальное давление, уровень холестерина и сахара крови, избыточная масса тела и ожирение.

В Свердловской области в последние годы лидируют болезни сердечно-сосудистой системы. Чаще всего у пациентов выявляют артериальную гипертензию, избыточную массу тела и ожирение. Хочу сказать, что тонометр и весы — это приборы, которые должны быть в каждом доме. Даже если ты молод и у тебя никогда не было проблем с давлением, хотя бы раз в год нужно его измерять. Потому что повышенное артериальное давление может никак себя не проявлять. Человек, оказываясь на больничной койке с инсультом или инфарктом, задает вопрос себе или врачу: почему это случилось именно со мной, ведь у меня ничего не болело? Чаще всего причина кроется в хронически повышенном артериальном давлении. А всего-то надо было  регулярно измерять давление, обратиться вовремя к врачу и следовать его советам.

Серьезным фактором риска, на который мы не можем повлиять, является наследственность. Поэтому каждый культурный человек должен знать не только свое генеалогическое древо, но и быть осведомленным, по какой причине умирали в работоспособном возрасте его ближайшие родственники. Это касается не только сердечно-сосудистых заболеваний, но и злокачественных новообразований. Для людей, входящих в группу риска, надо еще более тщательно соблюдать правила профилактики. Не подвергать кожу интенсивному загару, регулярно проходить онкоскрининг в рамках диспансеризации, который абсолютно бесплатный для людей любого возраста и построен на принципе доказательной медицины. Вообще, в том, что касается онкопатологии, у людей часто канцерофобия превалирует над реальной угрозой развития рака. И человек боится обследоваться и лечиться, убегает от официальной медицины к «народным целителям», тем самым отодвигая реальное спасение. Утверждаю, что уровень оказания медицинской помощи при злокачественных новообразованиях в Свердловской области крайне высок. Благодаря профилактике за последние три года резко снизилась так называемая «годичная летальность» (смерть от злокачественных новообразований в лечебном учреждении) и повысился показатель пятилетней выживаемости даже в случаях рака третьей и четвертой стадии.

**- Большая роль в системе профилактической медицины отведена Центрам здоровья. Они популярны у населения?**

— В начале были не очень. Представьте ситуацию: сидит себе дома здоровый человек и думает «А не пойти ли мне обследоваться в больницу, пока ничего не болит?». Многим это казалось казуистикой. И думали, что Центры здоровья, открытые по всей России, не будут востребованы. Сегодня, по прошествии шести лет работы Центров здоровья в Свердловской области, уверенно могу сказать: Центры здоровья как профилактическая технология востребована и популярна среди населения. Причина этому — соблюдение уважения к посетителю, отсутствие очередей, прием по предварительной записи, а самое главное — встреча с новым типом врача, который еще до встречи с пациентом осведомлен обо всех его физиологических и поведенческих особенностях (благодаря локальной компьютерной сети) и сразу готов к профилактическому консультированию, не тратя время на изучение так называемой «истории болезни». Профилактическое консультирование позволяет врачу вместе с пациентом подобрать индивидуальную программу оздоровления и отслеживать ее выполнение в течение года.

Для привлечения пациентов в Центры здоровья министерство здравоохранения Свердловской области уже второй год проводит акцию «Марафон здоровья», суть которой заключается в том, что пациенты, которые сами прошли обследование в Центре здоровья и привели туда свои команды, участвуют в розыгрыше призов, главный из которых — путевка в санаторий.

**- Благодаря включению в систему обязательного медицинского страхования диспансеризации и развитию системы профилактической медицины в целом, к 2025 году планируется снизить показатель смертности от неинфекционных заболеваний на 25%. Вы считаете это реально?**

— Это очень непростая задача. Но специалисты службы медицинской профилактики настроены и готовы к ее выполнению. Нам крайне нужна помощь всех институтов и общества, и самое главное — ответственность за свое здоровье и настроенность пациента на взаимодействие с врачом и тщательное выполнение его рекомендаций. Насильно осчастливить никого нельзя. Медики готовы! Дело за каждым человеком. Присоединяйтесь!