Здоровье нации

Эксперты ВОЗ в 80-х годах XX века определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив четыре основные группы. В последствие эти выводы были принципиально подтверждены и применительно к нашей стране следующим образом:

- генетические факторы -15-20% (20%)

- состояние окружающей среды - 20-25% (20%)

- медицинское обеспечение -10-15% (7-8%)

- условия и образ жизни людей - 50 -55% (53-52%).

Генная программа, унаследованная от родителей и определяющая генетические особенности ребенка, — неизменная в течение всей жизни человека. Среда может изменить потенциал человека, но не изменить сам геном. В первую очередь здоровье человека в его собственных руках и больше чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно он ведет себя в повседневной жизни. Соблюдая три основных принципа здорового образа жизни (правильное питание, разумные физические нагрузки, позитивный настрой), человек делает свою жизнь продуктивнее и продолжительнее. Основу просветительской кампании по здоровому образу жизни составляет пропаганда здоровых цифр, соблюдение которых сохранит здоровье человека на долгие годы:

 Здоровые цифры физической активности: 10000 шагов в день или не менее 30 минут умеренной физической активности.

 Цифры здорового питания: не менее 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г соли в день, 30-50 г орехов в день.

 Здоровые цифры массы тела: объем талии менее 94 см у мужчин и менее 80 см у женщин, 19-25 - оптимальный индекс массы тела.

 Здоровая цифра: 0 сигарет в день.

 Здоровые цифры сердечно-сосудистой системы: ниже 5 ммоль/л - общий холестерин, ниже 6 ммоль/л - глюкоза, ниже 140/90 мм рт. ст. - артериальное давление.

Обеспеченность населения медицинской помощью статистически значимо влияет на ряд демографических показателей и показателей популяционного здоровья населения. По данным социально-гигиенического мониторинга органов Роспотребнадзора медико-демографическая ситуация в городском округе Верхний Тагил по сравнению с 2017 годом характеризуется стабилизацией показателей рождаемости, снижением показателей общей смертности, ростом показателей смертности трудоспособного населения, младенческой смертности, отсутствием перинатальной смертности и мертворождаемости, а также снижением естественной убыли населения. Несмотря на снижение общей смертности на 3,5 %, городской округ продолжает относиться к территориям риска по смертности населения Свердловской области, превышая среднеобластной уровень на 21%. Общая смертность увеличилась в 2 раза от болезней нервной системы и туберкулеза. Основными причинами общей смертности населения округа стабильно являются болезни органов кровообращения и составляет 61%. Смертность трудоспособного населения в 2018 году повысилась на 10%. Уровень здоровья всего населения округа продолжает ухудшаться - регистрируется рост показателей общей и первичной заболеваемости на 6-7%. В структуре общей заболеваемости всего населения на первом месте находятся по-прежнему болезни органов дыхания и в 2018 году их доля также увеличилась (2018 год - 27,0%, 2017 год - 22%).