■ Жывіце доўга

# У КАЎБАСЕ І ХЛЕБЕ СТАНЕ МЕНШ СОЛІ, А Ў ЁГУРТАХ — ЦУКРУ

**У Беларусі плануецца забараніць рэкламу піва, курыць у машынах і памяшканнях, дзе знаходзяцца дзеці да 14 гадоў, павялічыць падаткі на алкаголь. Такія новаўвядзенні чакаюцца падчас рэалізацыі дзяржпраграмы «Здароўе народа і дэмаграфічная бяспека Рэспублікі Беларусь на 2016—2020 гг.». Яна скіравана на стабілізацыю колькасці насельніцтва і павелічэнне чаканай працягласці жыцця да 75,3 года замест цяперашніх 73,9 года.**

## Правіла трох пяцёрак

— *У сістэме аховы здароўя да 70-80% расходаў прыходзіцца на аказанне медыцынскай дапамогі для лячэння менавіта неінфекцыйных захворванняў*, — адзначыла **Жанна ЕРАМЕЕВА, кансультант аддзела спецыялізаванай медыцынскай дапамогі Галоўнага ўпраўлення арганізацыі медыцынскай дапамогі Міністэрства аховы здароўя.** — *Такія пацыенты звяртаюцца ў паліклінікі, кладуцца ў стацыянар, што павялічвае нагрузку на медперсанал. Аднак, як вядома, танней і прасцей папярэдзіць захворванне, а не лячыць яго, і на гэта арыентавана дзяржпраграма.*

Асноўная прычына смяротнасці насельніцтва — усё тыя ж неінфекцыйныя захворванні: хваробы сістэмы кровазвароту, лёгкіх, анкалогія, цукровы дыябет.

— *Розніца ў стане здароўя насельніцтва звязана з уплывам экалагічных, сацыяльна-эканамічных і паводзінскіх фактараў. Прааналізаваўшы іх, спецыялісты стварылі так званае залатое правіла трох пяцёрак. У першай «пяцёркі» вызначаюцца 5 асноўных фактараў рызыкі: курэнне, злоўжыванне алкаголем, нерацыянальнае харчаванне, нізкая фізічная актыўнасць і неспрыяльныя ўмовы вытворчасці*, — расказала прадстаўніца міністэрства.

Другая «пяцёрка» — мэтавыя групы, на якія неабходна ўплываць: дзеці, навучэнцы, моладзь; рабочыя, якія падвяргаюцца фактарам рызыкі на вытворчасці (працаздольнае насельніцтва); сацыяльна слабыя слаі грамадзян (малазабяспечаныя); людзі, што выйшлі з працаздольнага ўзросту; асобы, якія вызначаюць палітыку ў галіне аховы здароўя.

***На рэалізацыю дзяржпраграмы за пяць гадоў спатрэбіцца 27 млн 716 тыс. дэнамінаваных беларускіх рублёў, ці $13,7 млн.***

Выдзелена таксама 5 асноўных узроўняў уздзеяння на гэтыя групы: фарміраванне прававога асяроддзя, інфармацыйнай прасторы, сістэмы бесперапыннай адукацыі па пытаннях аховы здароўя, падтрымка мясцовых ініцыятыў (так званых здаровых гарадоў) і прафілактыка на індывідуальным узроўні.

## Каб не піў, не курыў і не еў тлустага

Сярод фактараў, якія вызначаюць здароўе насельніцтва, толькі каля 10-15% прыходзіцца на сістэму аховы здароўя, 20% — на навакольнае асяроддзе і спадчыннасць, а асноўная роля належыць умовам і ладу жыцця чалавека. Менавіта апошнія фактары трэба мяняць, каб дапамагчы беларусам палепшыць стан здароўя.

Нягледзячы на актыўную барацьбу з курэннем і памяншэнне колькасці курцоў на 14%, дагэтуль працягвае смаліць амаль трэць насельніцтва краіны. Пры гэтым амаль 55% з іх хацелі б пазбавіцца ад тытунёвай залежнасці. Каб падштурхнуць людзей актыўней адмаўляцца ад дрэннай звычкі, у межах рэгулявання электронных сістэм курэння і павелічэння колькасці грамадскіх месцаў, дзе забаронена курыць, плануецца забараніць смаліць у машынах і памяшканнях у прысутнасці дзяцей да 14 гадоў. Прапануецца аказваць медыцынскую дапамогу тым, хто хоча адмовіцца ад цыгарэт.

Ужыванне алкаголю ў Беларусі і мужчынамі, і жанчынамі за апошнія гады мае тэндэнцыю да павелічэння праз цэнавую даступнасць напояў, лічаць эксперты. Каб паўплываць на становішча, плануецца павысіць падаткі на алкаголь, забараніць рэкламу і стымуляванне продажу спіртнога, абмежаваць яго наяўнасць у рознічным продажы.

## Празмерныя соль, цукар і тлушч — пад забаронай

Праблема незбалансаванага харчавання закранае 57,4% дарослых беларусаў з залішняй вагой і 24,3%, якія пакутуюць ад атлусцення. Гэтыя з'явы назіраюцца ў выніку празмернага ўжывання жывёльных тлушчаў, простых вуглеводаў і солі, а таксама недастатковай колькасці вітамінаў і мінералаў, садавіны і гародніны.

— *Фактычна ўпершыню захады па пытаннях харчавання і фізічнай актыўнасці былі закладзены ў падпраграму прафілактыкі і кантролю неінфекцыйных захворванняў*, — расказала Жанна Ерамеева. — *Плануюцца захады па зніжэнні ўтрымання цукру ў кісламалочнай прадукцыі для дзяцей, солі ў каўбасных і хлебабулачных вырабах.*

За выкананнем гэтых прапаноў, якія трэба аформіць дакументальна, будуць сачыць, аднак справа ўскладняецца тым, што ў існуючых ДАСТах, напрыклад, нідзе не прапісаны нарматывы па ўтрыманні солі ў прадуктах.

Спецыялісты лічаць, што неабходна ўзмацніць жорсткасць адносна нарматываў па ўтрыманні транслушчаў у масла-малочнай прадукцыі і поўнасцю выключыць іх з рацыёну дзіцячых прадуктаў харчавання. Абмежаваць рэкламу газіроўкі і прадуктаў з высокім утрыманнем солі, цукру і тлушчу, цалкам забараніць рэкламу піва.

## Здаровыя праграмы для сотавых і студэнтаў

На індывідуальным узроўні спецыялісты ўжо адзначаюць некаторыя поспехі. Добры вынік, напрыклад, паказаў пілотны праект «Мой стыль жыцця сёння — маё здароўе і поспех заўтра», які рэалізуецца з 2013 года Мінскім гарадскім цэнтрам гігіены і эпідэміялогіі сумесна з БДУІР. Работа па карэкцыі харчавання і распрацоўцы спецыяльнага меню вялася сярод першакурснікаў ВНУ, 68% з якіх мелі адхіленні вагі цела. За навучальны год у 92% удзельнікаў праекта маса нармалізавалася. Па выніках праекта распрацаваны «дзённік харчавання», які, як плануецца, будзе ў 2019 годзе распаўсюджаны на ўсе вышэйшыя навучальныя ўстановы краіны.

**Плануецца павышэнне падаткаў на алкаголь, забарона рэкламы і стымулявання продажу спіртнога, абмежаванне яго наяўнасці ў рознічным продажы.**

— *Колькасці праграм і сацыяльнай рэкламы, якія прапагандуюць здаровы лад жыцця, недастаткова. Да таго ж яна не транслюецца ў «прайм-тайм» і кінатэатрах. Няма абмежаванняў на рэкламу некарысных прадуктаў: ласункаў, чыпсаў, газіроўкі*, — зазначае Жанна Ерамеева, акрэсліўшы шэраг захадаў для пераадольвання гэтай сітуацыі. — *Неабходна стварыць цыкл тэматычных тэлеперадач на высокім прафесійным узроўні і якасную сацыяльную рэкламу, забяспечыўшы яе трансляцыю ў аптымальны для прагляду ўсімі катэгорыямі насельніцтва час. Актыўна карыстацца інтэрнэт-рэсурсамі і стварыць вэб-партал «Здаровая Беларусь» да канца 2016 года, распрацаваць тэматычныя мабільныя праграмы.*

Паколькі навыкі паводзін па захаванні здароўя закладваюцца з дзяцінства, прадстаўніца Міністэрства аховы здароўя закранула таксама пытанне неабходнасці стварэння здароўезахавальнага асяроддзя праз адэкватныя вучэбныя нагрузкі на школьнікаў, збалансаванасць харчавання і фізічнай культуры, прывіццё гігіенічных навыкаў.

Мяркуецца таксама матываваць кіраўнікоў да арганізацыі аздараўленчай работы на прадпрыемствах праз медагляды, аптымальныя рэжымы працы і адпачынку, здаровае харчаванне і водны баланс. Станоўчыя прыклады такой працы ўжо існуюць.

**Ірына СІДАРОК.** *sidarok@zviazda.by*

У пачатку кастрычніка ў Беларусі пачнецца беспрэцэдэнтнае даследаванне — «Стан фактараў рызыкі сярод насельніцтва Рэспублікі Беларусь». Яго метадалогія распрацавана Міжнароднай арганізацыяй аховы здароўя і апрабавана ў больш як 130 краінах.

— *Беларусь ідзе на поўны комплекс гэтага даследавання, уключаючы анкетаванне і фізікальныя вымярэнні — халестэрыну, глюкозы ў крыві, крэацініну і солі ў мачы. Мы атрымаем унікальныя даныя, будзем мець поўную карціну распаўсюджвання фактараў рызыкі сярод насельніцтва і зможам гаварыць і з людзьмі, і са СМІ, і з тымі, хто прымае палітычныя рашэнні на мове фактаў*, — расказала **Ірына НОВІК, намеснік дырэктара Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтра медыцынскіх тэхналогій, інфарматызацыі, эканомікі і ўпраўлення аховы здароўя.**

Першыя вынікі даследавання атрымаюць ужо ў лютым, а канчатковая справаздача адбудзецца не пазней за першае паўгоддзе 2017-га.

## Навацыі ў сістэме аховы здароўя скіраваны на прафілактыку

■ Вечныя каштоўнасці

# ГАЛОЎНАЕ — ЗДАРОЎЕ

## Так лічыць большасць беларусаў

**«Прыблізна ў 87 працэнтаў беларусаў здароўе знаходзіцца на першым месцы сярод жыццёвых каштоўнасцяў», — адзначыў першы намеснік міністра аховы здароўя Дзмітрый Піневіч.**

Дзмітрый Піневіч растлумачыў, што так званы дужы пол нашай краіны не заўсёды ўважліва ставіцца да стану свайго здароўя. У выніку беларускія мужчыны жывуць на адзінаццаць гадоў менш, чым жанчыны. Акрамя таго, яны ў два разы часцей паміраюць ад анкалагічных захворванняў, у дваццаць разоў — ад інфарктаў, а ад хвароб сістэмы кровазвароту і знешніх фактараў — у шэсць разоў. «Неабходна ратаваць нашых мужчын!» — сказаў першы намеснік міністра аховы здароўя.

Галоўнымі фактарамі пагаршэння здароўя беларусаў працягваюць заставацца курэнне і алкаголь. Так, у 2015 годзе на душу насельніцтва прыходзілася крыху больш за дзевяць літраў спіртнога (пры тым, што 8 літраў ужо лічацца шкоднымі).

— Паколькі людзей старэйшага працаздольнага ўзросту ў Беларусі становіцца ўсё больш, то ў студзені 2017 года будзе адкрыты Цэнтр актыўнага даўгалецця на базе Рэспубліканскага шпіталя інвалідаў Вялікай Айчыннай вайны, — паведаміў Дзмітрый Піневіч. — Там сканцэнтруюцца навуковыя рэсурсы для распрацоўкі мерапрыемстваў, праектаў для людзей пажылога ўзросту,

З 2017 года плануецца пачаць змены ў сістэме дыспансерызацыі.

— Мы сыходзім ад усеагульнай дыспансерызацыі, надаём больш увагі мэтавым скрынінгам (прафілактычным медаглядам). Карты і гісторыі хваробы ў электронным выглядзе дазволяць паменшыць колькасць паўторных візітаў у паліклінікі.

У аснову дзяржаўнай палітыкі па фарміраванні здаровага ладу жыцця, захаванні і ўмацаванні здароўя нацыі лёг не толькі ўласнабеларускі досвед, але і здабыткі Еўрапейскага бюро Сусветнай арганізацыі па ахове здароўя.

**Набіраюць папулярнасць масавыя спартыўныя мерапрыемствы. Паказальным у гэтым плане з'яўляецца Мінскі паўмарафон, да якога сёлета далучылася на чатыры тысячы больш беларусаў, чым летась.**

— Спартыўны рэйтынг Беларусі на сусветнай арэне дастойны: па алімпійскіх відах спорту яна займае не ніжэй за 25-е месца. Сёння ў нас сістэматычна займаюцца фізкультурай больш за 1,98 мільёна чалавек (20,8 працэнта ад агульнага насельніцтва). Напрыклад, у 2010 годзе гэты паказчык складаў 1,6 мільёна чалавек (16,6 працэнта). Гэты прагрэс залежыць ад умоў і якасці паслуг для заняткаў спортам, якія забяспечваюцца ў краіне, — сказаў **начальнік упраўлення фізічнай культуры Міністэрства спорту і турызму Пётр ВОРАН.**

Набіраюць папулярнасць масавыя спартыўныя мерапрыемствы. Калі раней на іх неабходна было прыцягваць, напрыклад, студэнтаў, то цяпер людзі самі імкнуцца прыняць удзел. Паказальным у гэтым плане з'яўляецца Мінскі паўмарафон, да якога сёлета далучылася на чатыры тысячы больш беларусаў, чым летась.

Па словах Пятра Ворана, менавіта крэатыўны падыход да масавых мерапрыемстваў, скіраваных на здаровы лад жыцця, дазваляе прыцягваць у першую чаргу маладое пакаленне.

Летнія лагеры па традыцыі адыгрываюць адну з асноўных роляў у аздараўленні дзяцей на канікулах.

— Паводле папярэдняй інфармацыі, у летні перыяд у лагерах адпачылі больш за 358,5 тысячы дзяцей, што склала 102,3 працэнта ад планавай лічбы. Больш за ўсё дзяцей аздаравіліся ў Брэсцкай вобласці, Мінску і Мінскай вобласці, — сказала **намеснік начальніка ўпраўлення сацыяльнай, выхаваўчай і ідэалагічнай работы Міністэрства адукацыі Алена ГАЛАЎНЁВА.**

Акрамя таго, летам функцыянавалі спартыўна-аздараўленчыя лагеры, асноўны кірунак якіх — прывіццё і фарміраванне навыкаў здаровага ладу жыцця (там адпачылі больш за 70 тысяч дзяцей). Лагеры працы і адпачынку, дзе дзеці мелі магчымасць не толькі аздаравіцца, але і рэалізаваць свае прафесійныя навыкі і патрэбы, прынялі больш за 17 тысяч дзяцей.

— Завяршаецца фарміраванне школьных гурткоў, секцый, у тым ліку спартыўнага, фізкультурна-аздараўленчага і спартыўна-тэхнічнага профілю ў цэнтрах дадатковай адукацыі дзяцей і моладзі, — адзначыла Алена Галаўнёва. — Бацькі павінны звярнуць увагу на тое, наколькі дзеці ўцягнутыя ў вучэбны працэс. І па магчымасці далучыць іх да заняткаў, якія фарміруюць здаровы лад жыцця.

**Ганна КУРАК**