

**Основы здорового образа жизни
студентов.
Физическая культура в обеспечении
здоровья.**

**доцент каф. физического воспитания,
канд. мед. наук Хасанова Резеда Рахматулловна**

Основные понятия



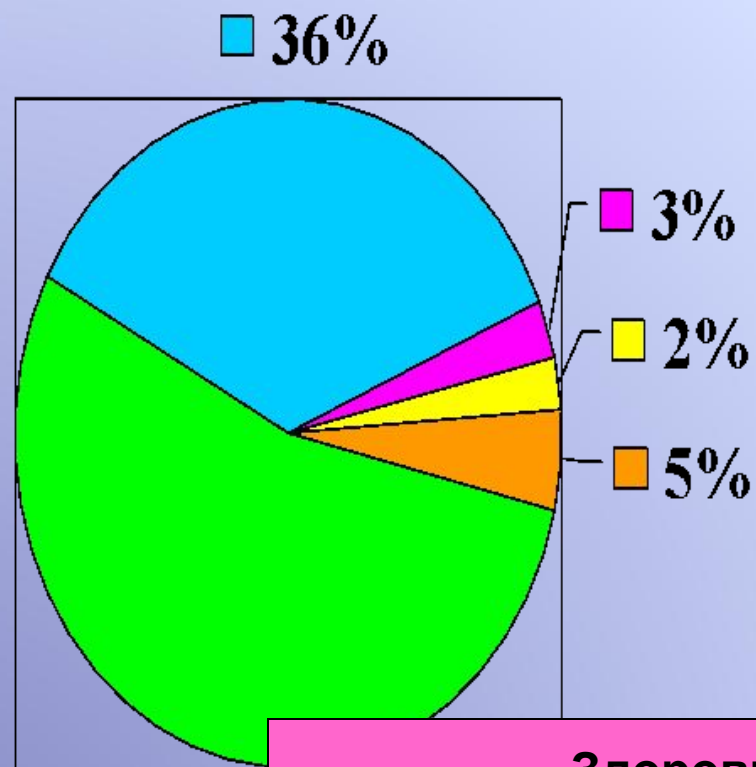
Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Образ жизни – это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровье в иерархии потребностей человека

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА:



Здоровье – самое главное в жизни

Здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности

Есть и другие ценности, которые также важны для жизни

Есть ценности, ради которых можно поступиться здоровьем

Надо жить не думая о здоровье

■ 54%

Здоровье занимает ведущее место в иерархии потребностей человека!!!!

3 уровня ценности здоровья:

1. **Биологический** (саморегуляция организма, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация);
2. **Социальный** (деятельное, активное отношение к миру);
3. **Личностный** (стремление к здоровому образу жизни, преодоление болезни)

Направленность на обеспечение здоровья

Два типа поведения по отношению к здоровью

Адекватное поведение включает:

- Соответствие действий человека требованиям здорового образа жизни;
- Соответствие требованиям медицины, санитарии, гигиены;
- Высокий уровень осведомленности в вопросах здоровья;
- Реальную самооценку своего состояния

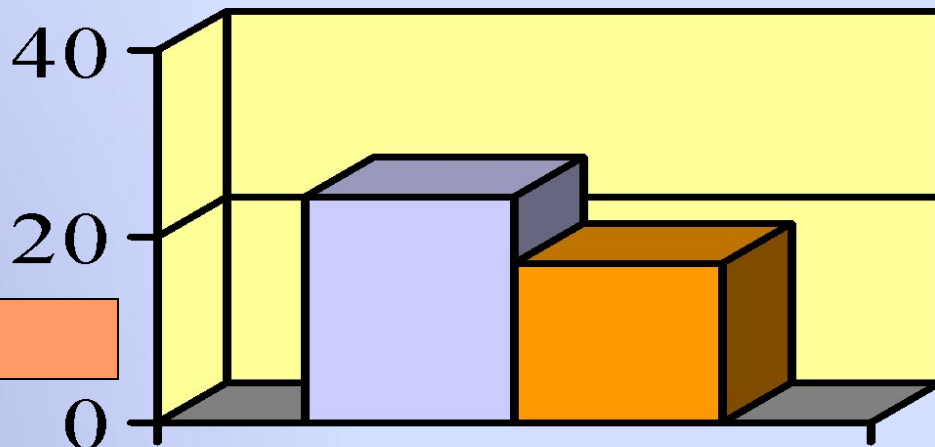
Неадекватное (беспечное)

его основная причина – здоровье воспринимается как нечто безусловно данное, потребность в котором ощущается лишь при заболевании

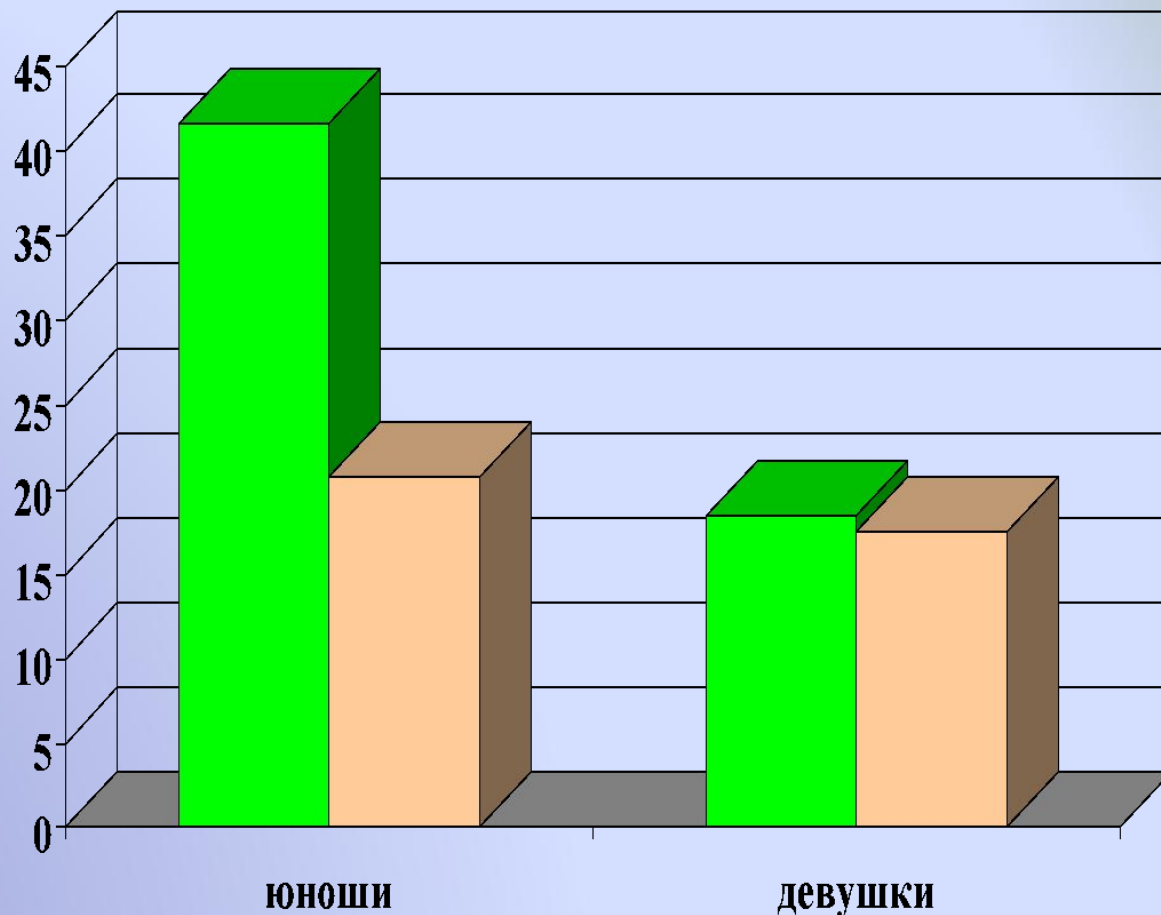
Причины, побуждающие заботиться о здоровье(%):



1 место – ухудшение здоровья

2 место – осознание необходимости здоровья

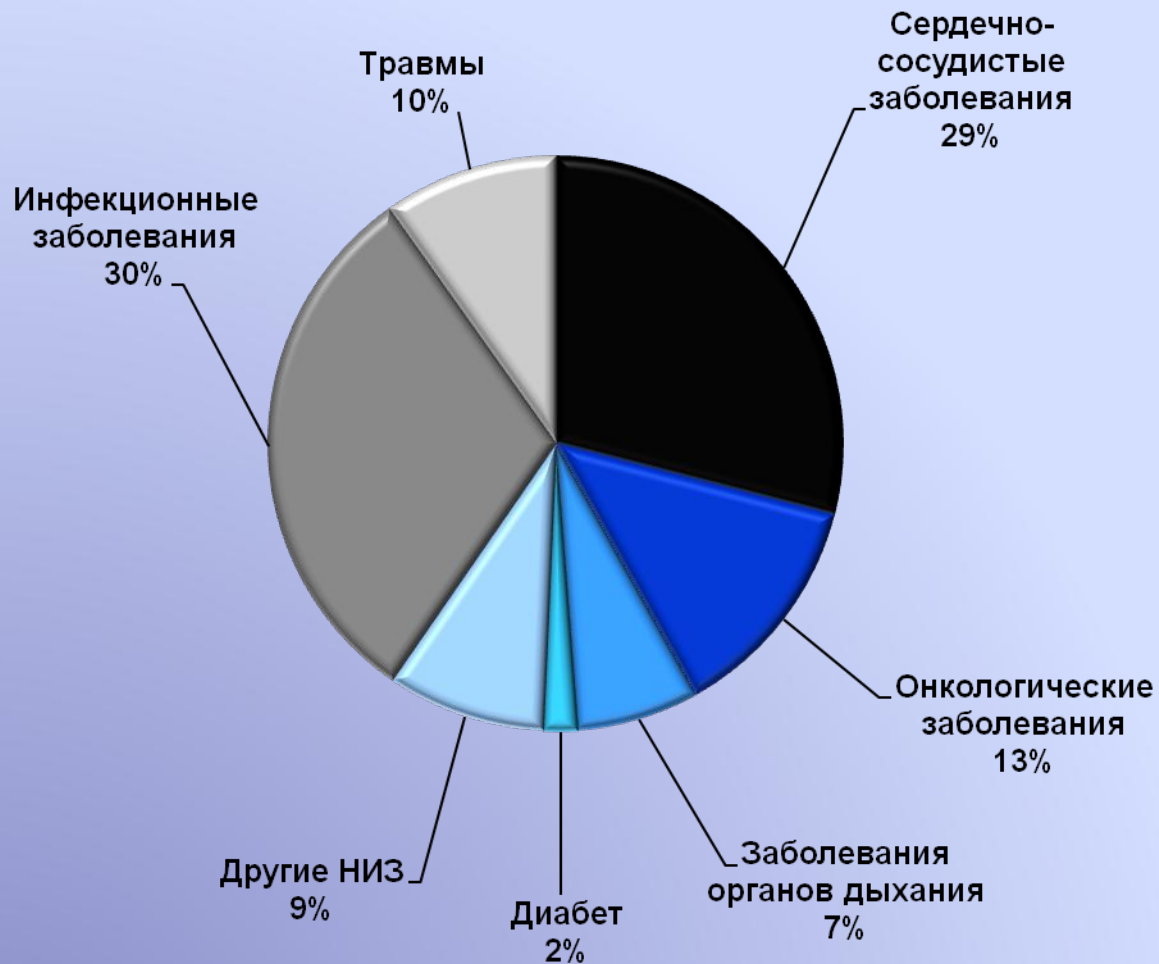


Основные причины невнимания к своему здоровью (данные опроса)



-  Нехватка времени
-  Отсутствие воли

Неинфекционные заболевания – основная причина смертности в мире



Неинфекционные
заболевания являются
причиной

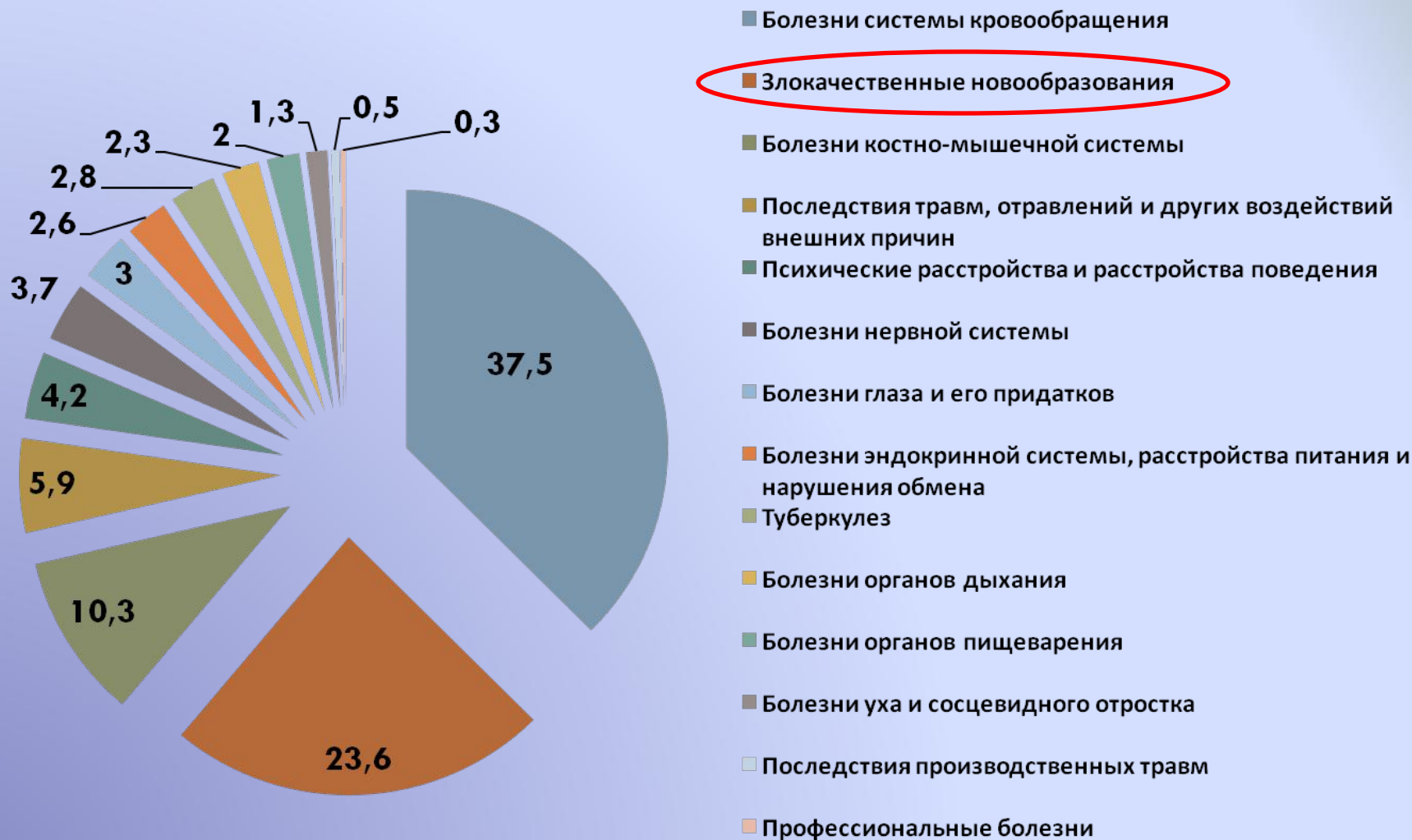
60%

всех смертей в мире

Структура основных причин смертности населения РФ в 2014 г.



Структура причин первичной инвалидизации населения в РФ (%)



Уровень заболеваемости раком в СФО превысил общероссийский

«Уровень заболеваемости в СФО значительно выше, чем по стране – 241 случай на 100 тысяч населения. По РФ – 214 случаев на 100 тысяч населения»

СФО наиболее неблагоприятная ситуация складывается в Томской, Иркутской, Кемеровской областях, Бурятии и Алтайском крае.

"К числу первых причин развития онкозаболеваний относятся высокий уровень хронизации заболевания. Например, можно было бы на уровне колита обеспечить лечение пациентов, но они не получили своевременное квалифицированное лечение. Плюс стресс, климатические условия. А если своевременно заниматься профилактикой и лечением недугов, то таких показателей не было бы", – сказал Чойнзонов.

По его словам, диспансеризация не дает большого эффекта по ранней выявляемости онкологических заболеваний: "По России процент выявленных онкозаболеваний при диспансеризации (от общего числа больных, которые регистрируются со злокачественными образованиями) – 16,8%. Это говорит о том, что есть элемент формального подхода к проведению диспансерных профилактических осмотров".

4 основных фактора риска влияют на смертность от неинфекционных заболеваний

Факторы риска

**Употребление
табака, наркотиков,
алкоголя**

**Высокий уровень
стресса**

**Неправильное
питание**

**Низкая физическая
активность**

Совокупное влияние 4-х
факторов риска, %

61%

**Сердечно-сосудистые
заболевания**

35%

Новообразования

42%

Болезни органов дыхания

44%

Диабет

Смертность от неинфекционных заболеваний

В больницах и клиниках смертность (летальность) уменьшается

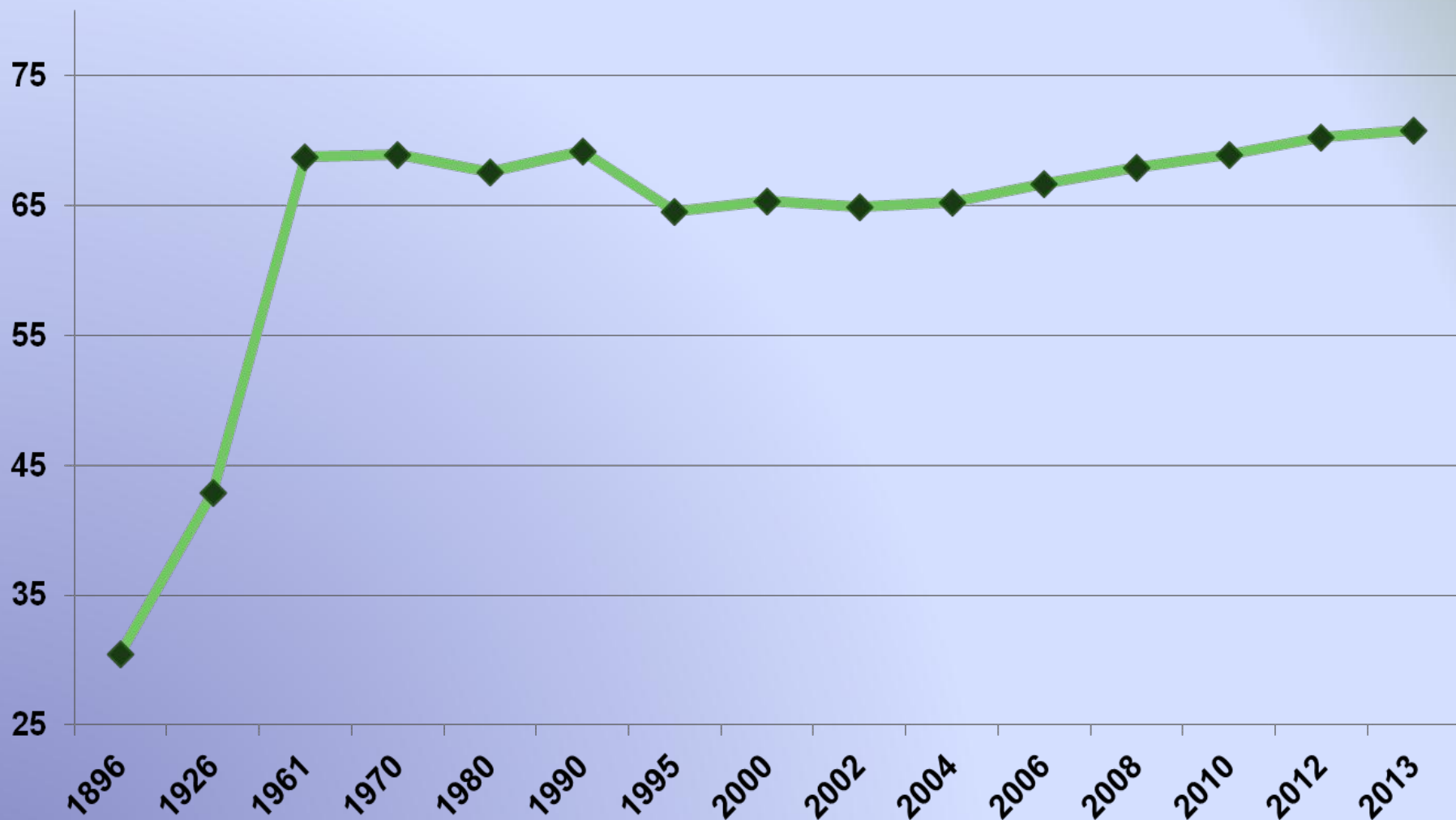
20 %

An iceberg floating in water. The tip of the iceberg, which is above the water line, is white and contains the text '20 %'. The much larger part of the iceberg, which is submerged below the water line, is a dark blue color. The water is represented by a light blue background above the water line and a darker blue background below it.

А в стране она катастрофически растет и за 30 лет увеличилась в 2,2 раза

Любые самые современные и высокие технологии стационарного лечения не позволят снизить смертность населения страны когда более 80% людей умирает вне стационаров, и когда каждый второй-третий госпитализированный больной с угрожающим жизни состоянием поступает в стационар с задержкой более 24 ч.

Средняя продолжительность жизни при рождении в России

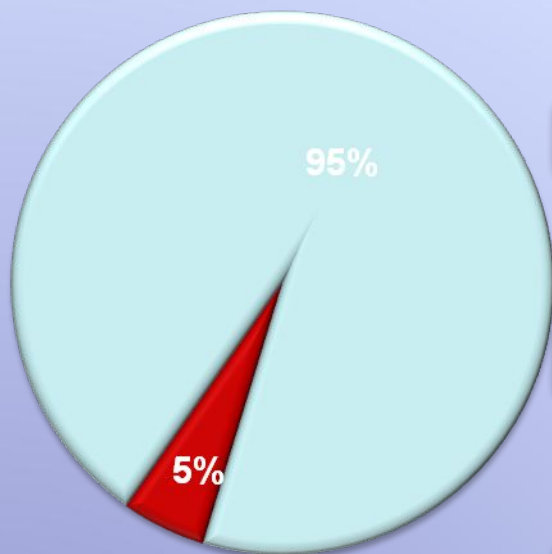


Основные факторы риска первичной инвалидизации населения

| <i>В мире (ВОЗ)</i> | | <i>Российская Федерация</i> | |
|---|------|---|-------|
| Недостаточное питание детей | 5,9% | Артериальная гипертензия | 16,9% |
| Незащищенный секс | 4,6% | Избыточное потребление алкоголя | 15,4% |
| Избыточное потребление алкоголя | 4,5% | Табакокурение | 13,6% |
| Низкое качество питьевой воды, гигиенические условия | 4,2% | Гиперхолестеринемия | 12,4% |
| Артериальная гипертензия | 3,7% | Избыточная масса тела/ ожирение | 8,9% |
| Табакокурение | 3,7% | Недостаточное потребление фруктов и овощей | 6,9% |
| Отсутствие грудного вскармливания | 2,7% | Гиподинамия | 4,6% |
| Гипергликемия | 2,7% | | |

Население считает здоровье ценностью и декларирует знание связи между факторами риска и развитием заболеваний (по результатам опроса)

Здоровье – одна из самых важных ценностей¹



■ Да ■ Нет

Осознание связи между факторами риска и ХНИЗ²

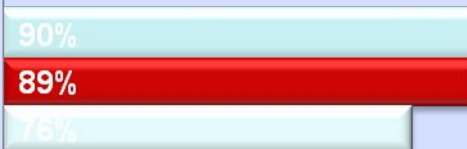
Консолидированный %
%, все факторы риска

Онкологические заболевания



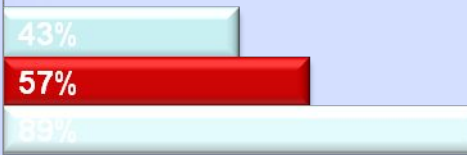
67%

Сердечно-сосудистые заболевания



68%

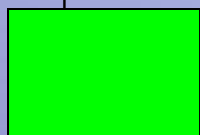
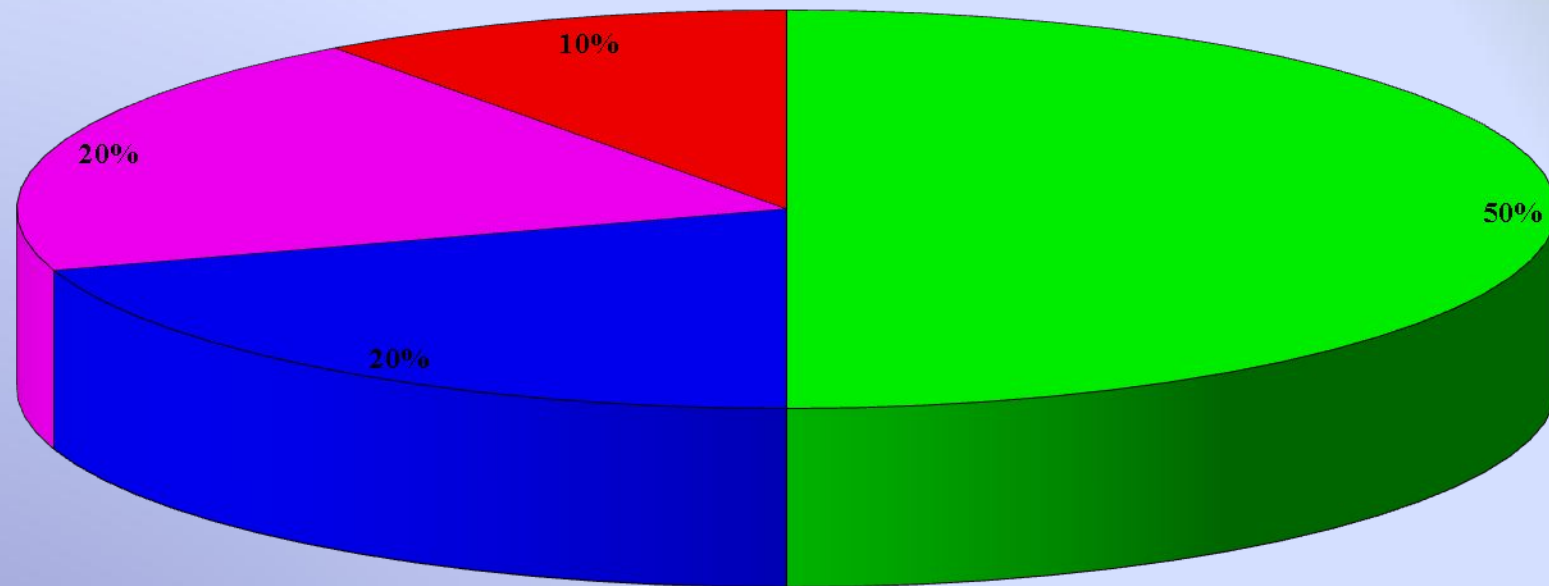
Диабет



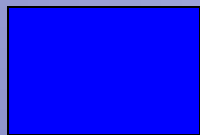
37%

■ Курение ■ Алкоголь ■ Неправильное питание

Факторы здоровья



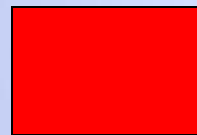
Образ жизни



Наследственность



Окружающая среда



Здравоохранение

Окружающая среда и здоровье

Погода

Резкие колебания температур обостряют :
январь – воспаление легких, февраль – язвенная болезнь, апрель – ревматизм, июль – кожные болезни

Электро-
магнитное
поле

Обострение сердечно-сосудистых заболеваний, усиление нервных расстройств, повышение раздражительности, утомляемости, повышение внутричерепного давления

Экология

Различные расстройства на физические излучения, профессиональные заболевания, нервно-психические перегрузки, аллергические реакции, заболевания иммунной системы

**Устойчивость к влиянию окружающей среды значительно выше
у людей с высоким уровнем физической подготовленности**

Здравоохранение и здоровье

Основные факторы риска в здравоохранении:

Неэффективность личной гигиены (низкий уровень иммунизации)

Низкая профилактика болезней

Недоступность и низкое качество медицинской помощи

Несвоевременная медицинская помощь

Составляющие здорового образа жизни

Режим труда и отдыха

Организация сна

Режим питания

Организация двигательной активности

Личная гигиена, закаливание

Профилактика вредных привычек

Культура межличностного общения

Психофизическая регуляция организма

Репродуктивное здоровье и профилактика заболеваний
передающихся половым путем

Личная гигиена включает следующие мероприятия:

- 1. Гигиена тела;**
- 2. Гигиена одежды;**
- 3. Гигиена обуви;**
- 4. Дополнительные гигиенические средства (массаж и т.д.)**

Гигиенические основы закаливания:

- 1. Формирование потребности в закаливании**
- 2. Систематичность**
- 3. Постепенность**
- 4. Индивидуальность**
- 5. Специфичность (особенности региона)**
- 6. Разнообразие средств (солнце, воздух и вода)**
- 7. Хорошее настроение при закаливании**
- 8. Активный режим (использование физ.упражнений)**
- 9. Самоконтроль**

Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Согласно восточной медицине подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы

Водные процедуры - через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

Культура межличностного общения – это взаимоотношения людей между собой.

Это уровень удовлетворенности человека с окружающей жизнью.

Культура межличностного общения предполагает умение правильно воспринимать окружающих людей и, исходя из этого, применять адекватный стиль и тон общения.

Культура межличностного общения предполагает умение:

- Общаться в разных ситуациях, находить темы для разговора;
- Понимать и сопереживать;
- Самоанализ происходящего;
- Быть открытым, гибким, нестандартным;
- Владеть речью, выделять существо дела;
- Слушать, быть терпимым к недостаткам партнера;
- Выбирать адекватные способы общения с разными людьми

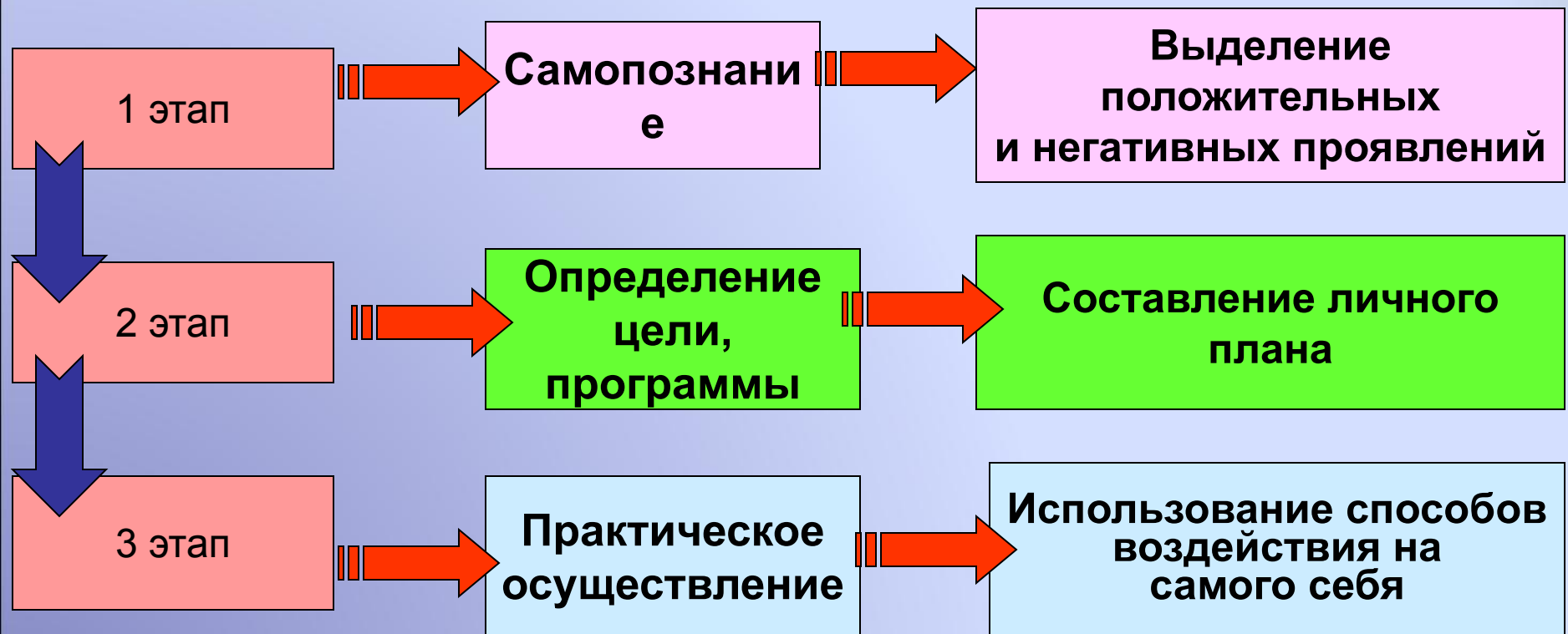
Физическая активность.

"Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.

Физическое самовоспитание—

процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности.

Этапы физического самовоспитания



Правильное питание.

- ❑ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус (процесс поглощения пищи должен быть не менее 20-25 минут).



Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности. *Феномен адикции* (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

Международная практика борьбы
с основными факторами риска
развития неинфекционных заболеваний

Борьба с употреблением табака

Меры

Результат

Факторы, влияющие на результат

ранжированы по эффективности

1. Фискальные меры

акцизы на табак, налоги, влияющие на цену (повышенный НДС, налог с продаж), пошлины на сырье

- предотвращение начала курения
- сокращение объема потребления табака
- прекращение курения
- пополнение бюджета

- величина ставки и способ налогообложения
- уровень инфляции и рост покупательной способности населения
- возможность замещения

2. Запрет рекламы и спонсорства табачной продукции

- предотвращение начала курения у молодежи
- низкие затраты на реализацию и контроль исполнения

- полнота охвата: частичные запреты на рекламу малоэффективны

3. Предупреждения на пачках сигарет (текстовые и графические)

- воздействие на целевую группу
- низкие затраты на реализацию и контроль исполнения

- размер и содержание, частота обновления
- тип (графические более эффективны)

4. Запрет на курение в общественных местах на работе, в ресторане и т.д.

- снижение уровня пассивного курения
- сокращение объема потребления табака
- снижение распространенности курения

- затраты на принуждение
- уровень поддержки населением
- неотвратимость наказания
- размер штрафов

5. Ограничения на продажу в том числе детям, сокращение точек продаж

- сокращение физической доступности
- предотвращение раннего начала курения

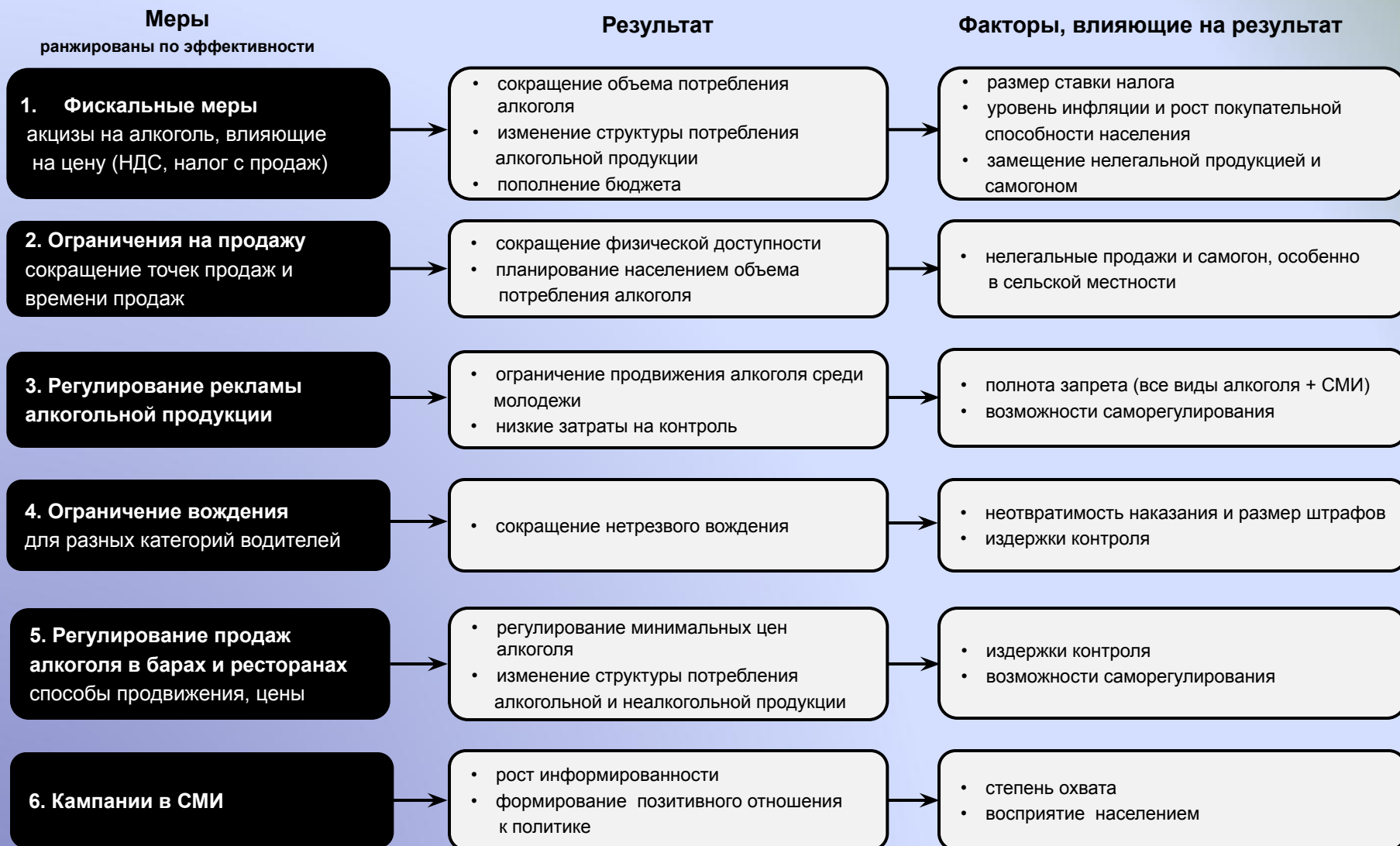
- нелегальные продажи

6. Кампании в СМИ

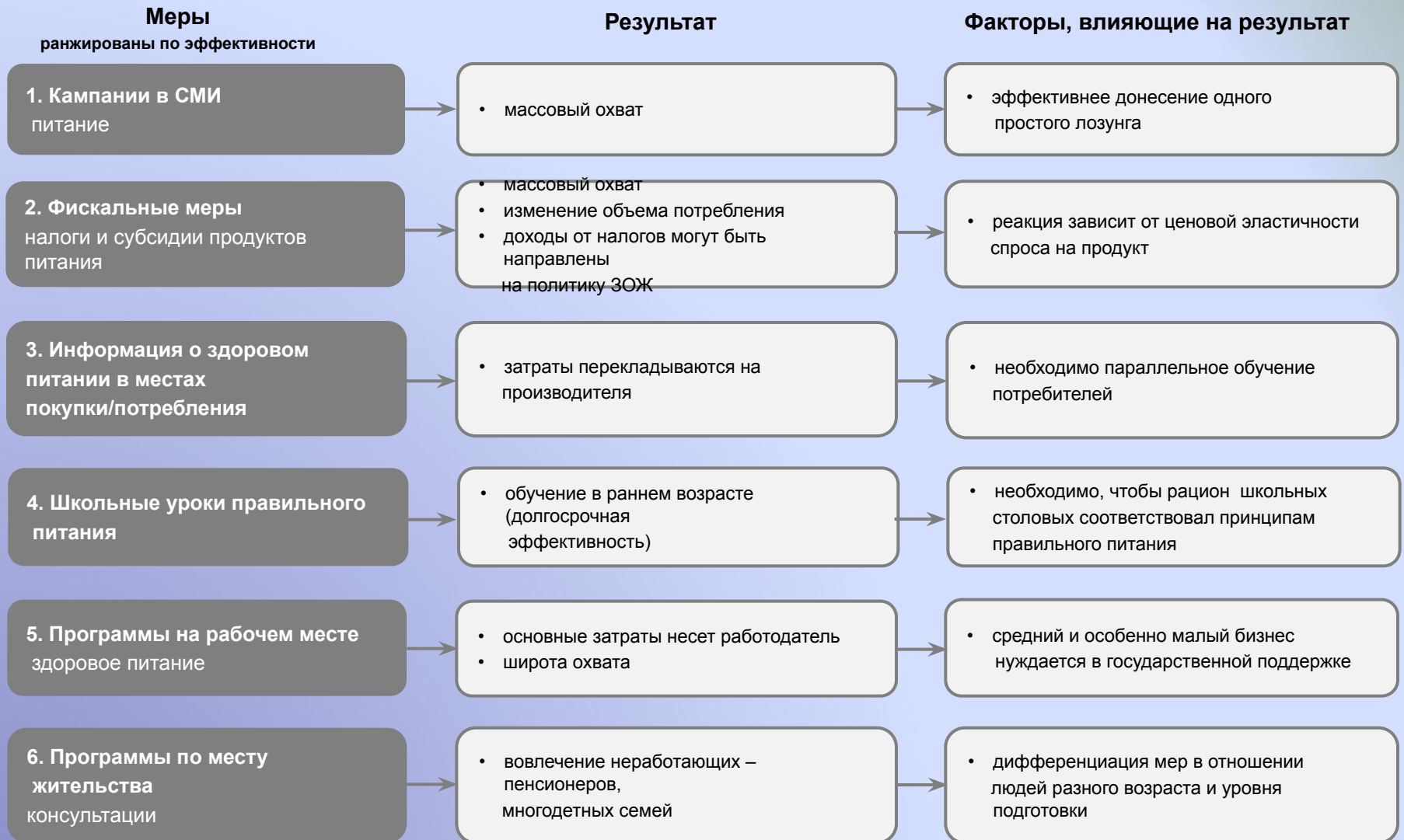
- рост информированности
- формирование позитивного отношения к политике

- степень охвата
- восприятие населением

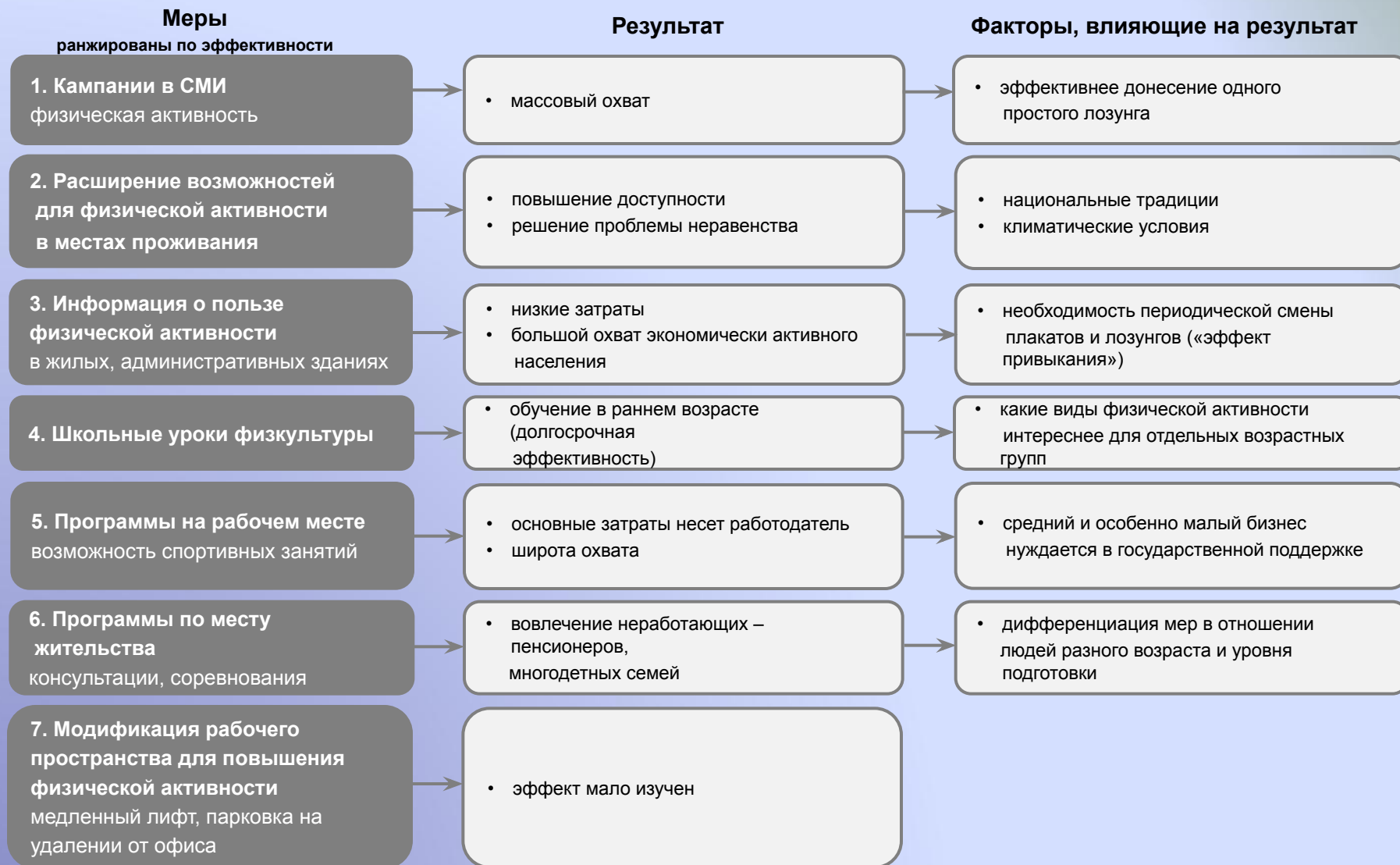
Борьба с вредным употреблением алкоголя



Борьба с неправильным питанием



Борьба с низкой физической активностью



Российская практика борьбы
с основными факторами риска
развития неинфекционных заболеваний

Регулирующие меры используются достаточно широко

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: ВНЕДРЕНИЕ В РФ РЕГУЛИРУЮЩИХ МЕР



1. Введение полного запрета на рекламу табачной продукции в соответствии с требованиями РКБТ



2. Поэтапное введение запрета на курение в общественных местах



3. Введение периодически обновляемых графических предупреждений на пачках сигарет



4. Введение периодически обновляемых предупреждений на упаковке алкогольной продукции



5. Гармонизация технических регламентов на продукты питания с нормами Евросоюза



6. Постепенное сокращение числа мест продажи, торгующих спиртным



7. Снижение временной доступности алкоголя за счет ограничения часов продажи в ночное время



8. Ужесточение наказания за несоблюдение правил потребления спиртных напитков, включая пиво и пр. слабоалкогольных напитков



9. Введение ограничений численности предприятий фаст-фуда и их территориальной доступности



10. Запрет продажи фаст-фуда, шоколада, сладких газированных напитков в школах и вузах

Потенциал информирования и консультаций используется не полностью, при их внедрении отсутствует системный подход

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: ВНЕДРЕНИЕ В РФ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОНСУЛЬТАЦИОННЫХ МЕР



1. Включение уроков здорового образа жизни в стандарт обучения в младших-средних классах

- Такие инициативы есть на региональном и муниципальном уровне, но их эффективность не оценивалась



2. Социальная реклама ЗОЖ в прессе, на телевидении, в Интернет, проведение акций по пропаганде здорового образа жизни

- Существует социальная реклама, проводятся различные акции, но необходимо повышение их качества, мониторинг эффективности¹



3. Информирование населения о возможности проверить базовые характеристики здоровья в медицинских учреждениях

- Посещаемость Центров здоровья, Школ здоровья недостаточно высока



4. Консультации врачей, в т. ч. для подростков и их родителей, разъясняющие опасности нездорового образа жизни

- Сегодня системной работы по этому направлению не проводится

Экономические меры внедрены не полностью и представлены только ценовыми ограничениями

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: ВНЕДРЕНИЕ В РФ МЕР ЭКОНОМИЧЕСКИХ МЕР



1. Акцизы на табачную продукцию

- Акциз в России составляет около 15% цены сигарет, (европейских странах - до 70%)
- Акцизы постепенно повышаются в 2013-2015 гг. – на 40-50% ежегодно



2. Цены на алкогольную продукцию

- Рост минимальной цены бутылки водки не влияет на потребление алкоголя. Необходим опережающий рост акциза на крепкие спиртные напитки для достижения соотношения цен крепкого алкоголя к легкому как 8:1. В целях - поэтапное снижения доли водки в структуре алкогольных напитков с 50 до 30% к 2020 г. Рост акцизов в 2013-2014 гг. на 25-30%

3. Повышение налогообложения на отдельные продукты питания

- Повышение налогов на отдельные продукты питания, наносящие наибольший вред здоровью, с целью изменения структуры питания

4. Налоговое стимулирование работодателей

- Налоговое стимулирование работодателей, предоставляющих работникам возможность горячего питания по месту работы и занятий спортом за счет снижения ставки страховых взносов на 3-5%. Сегодня работодатели фактически «штрафуются» за предоставление социального пакета

5. Налоговое стимулирование населения

- Налоговые вычеты по НДФЛ при осуществлении расходов на занятия физкультурой и спортом

Борьба с факторами риска неинфекционных заболеваний на региональном уровне

РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: ПОДДЕРЖКА ЗОЖ



1. **«Здоровые города» ЕРБ ВОЗ**
10 городов имеют официальный статус
100 городов ведут активность

- Профилактика заболеваний
- Пропаганда ЗОЖ
- Укрепление здоровья детей
- Здоровье на рабочем месте
- Улучшение качества жизни пожилых
- Здоровое городское планирование
- Адаптация инвалидов трудоспособного возраста



2. **Конкурс «Здоровая Россия» (2010-2012)**
Иницирован Минздравсоцразвития в 2009 г.

- Поиск наиболее интересных региональных инициатив, направленных на пропаганду ЗОЖ, с последующим распространением опыта субъектов РФ и инициирования новых мероприятий



3. **Региональные инициативы: меры по ограничению физической доступности спиртных напитков**

- С 2010 г. регионы могут самостоятельно устанавливать (расширять) границы временных ограничений продажи алкоголя. Границы существенно варьировались по регионам



4. **Методическая поддержка региональных программ и проектов ЗОЖ**

- Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины: методические рекомендации по организации программ профилактики НИЗ в регионах и других административных единицах России. Общие рекомендации по организации таких программ, конкретные примеры, содержащие оценки эффективности программ



5. **Городские целевые программы «Профилактика табакокурения в г. Сочи» на 2010-2012 годы**

- Сокращение распространенности курения среди учащихся и населения
- Рост доли активно занимающихся спортом

Ресурс корпоративных программ по борьбе с факторами риска неинфекционных заболеваний используется не полностью

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ – ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА & НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ – РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ И ИНИЦИАТИВЫ



МУНИЦИПАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ – МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ И ИНИЦИАТИВЫ



**КОРПОРАТИВНЫЙ УРОВЕНЬ – ПРОГРАММЫ И ИНИЦИАТИВЫ НА
ПРЕДПРИЯТИЯХ РФ**



52% от общей численности населения РФ¹ – это

- ✓ экономически активное население
- ✓ потенциальные участники корпоративных программ

Основные параметры исследования корпоративных программ по поддержке ЗОЖ, реализуемых на предприятиях РФ

Для оценки реализуемых на предприятиях РФ корпоративных программ, направленных на поддержку ЗОЖ, проведено комплексное 3-х этапное исследование

1 ЭТАП

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ЗОЖ

Метод:
Кабинетное исследование

2 ЭТАП

АНАЛИЗ ДЕЙСТВУЮЩИХ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ РФ ПРАКТИК ВНЕДРЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ПО ПОДДЕРЖКЕ ЗОЖ

Метод:
Экспертные интервью

Целевая аудитория:
Руководители HR департаментов на
предприятиях РФ

Выборка:
10 предприятий РФ со штатом
сотрудников более 1000 человек

3 ЭТАП

АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И ОТНОШЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ К КОРПОРАТИВНЫМ ПРОГРАММАМ ПО ПОДДЕРЖКЕ ЗОЖ

Метод:
Фокус-группы

Целевая аудитория:
специалисты и управляющие
среднего звена на предприятиях РФ

Выборка:
52 сотрудника из 46 предприятий РФ
со штатом сотрудников
более 1000 человек

Компании-участники исследования

Критерии отбора компаний-участников

Основные сектора экономики с наибольшей долей занятого в них населения

Государственные и коммерческие предприятия

Штат сотрудников – более 1000 человек

Наличие программ по поддержке ЗОЖ

Отрасли экономики с наибольшей долей занятого в них населения

КОМПАНИИ-УЧАСТНИКИ

Промышленность

ОАО РусГидро
ОАО Газпром
ООО УК Группа ГАЗ
ОАО Мосэнерго

ОАО Вим Биль Дан - ЛМК
КДВ Групп Яшкино
ЗАО Авиастар-СП
ЗАО Евроцемент груп

ОАО ГМК Норильский никель
ООО Газпром трансгаз Краснодар
Энергетическая компания (МОЭК)
ООО Объединенные Пивоварни Хейнекен

ОАО Лукойл
ГК Витрина
ГК Витрина
ЗАО Александрия

ООО СМУ-Изоляция
ОАО Кубаньэнергосбыт

Оптово-розничная торговля

ЗАО Тандер
Азбука вкуса

Компания ИКЕА
ООО Меркурий-Продукт

ООО МЕТРО Кэш энд Керри
Модный континент

ООО Евросеть
ООО Спортмастер

ГК О'КЕЙ

Недвижимость и строительство

ГК Монарх
Компания АТН

ОАО ГК ПИК
ООО Регионстрой

ГК РАМО-М
ООО Проспект-Строй

ООО СИК Девелопмент-Юг

Агентство недвижимости Москва при ГК ПИК

Коммуникации и транспорт

ОАО Мегафон
ОАО Ростелеком

Авиакомпания Вим-Авиа
ОАО ТрансКонтейнер

ЗАО Армадилло Бизнес Посылка
ГК Деловые линии

ОАО РЖД
ООО РЖД-Охрана

Mail.ru Group

Образование и здравоохранение

Кубанский Государственный Университет

ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Финансы

Корпоративные программы в России реализуются преимущественно на крупных предприятиях с большим оборотом

Внедрение корпоративных программ в зависимости от показателей деятельности предприятий

РАЗМЕР ПРЕДПРИЯТИЯ

- Более активно инвестируют в здоровье сотрудников крупные фирмы
- Все без исключения формы заботы о здоровье сотрудников значимо чаще представлены на предприятиях со среднесписочной численностью персонала от 250 до 749 человек и – особенно – на крупных предприятиях численностью более 750 занятых

ВОЗРАСТ ПРЕДПРИЯТИЯ

- «Старые советские» (созданные до 1991 года) предприятия и организации предоставляют своим работникам значительно больше возможностей для сохранения и улучшения здоровья, чем «новые российские» (созданные после 1991 года) компании

ФИНАНСОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

- Регрессионный анализ подтверждает связь наличия большинства программ ЗОЖ со средним уровнем зарплаты на предприятии
- Программы ЗОЖ, как часть социального пакета, дополняют заработка на тех предприятиях, где они и без того высоки

Отношение работодателей к поддержанию и укреплению здоровья

СОТРУДНИКОВ

Уверены, что «за поддержание здоровья работника должен нести ответственность и работодатель»

66%

Выразили мнение, что «здоровье сотрудника – его личное дело»

34%

24,4% работодателей в принципе не вкладывают никаких средств в охрану и поддержание здоровья работников

Спортивные мероприятия, вакцинация и обеспечение сотрудников горячим питанием – самые распространенные корпоративные программы

Реализуемые корпоративные программы по поддержке ЗОЖ



Количество компаний, внедривших программы

Мнение сотрудников и руководителей компаний совпадает в выборе направлений программ по поддержке ЗОЖ

ТОП – 3 направлений корпоративных программ

РУКОВОДСТВО
КОМПАНИЙ



**РАЗВИТИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Софинансирование
занятий спортом



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Дотации и скидки
на здоровые блюда



МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Скрининг основных
показателей здоровья

СОТРУДНИКИ КОМПАНИЙ

- ✓ реализуются руководителями
- ✓ поддерживаются сотрудниками

Для успешной реализации корпоративных программ необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников



Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программ по поддержке ЗОЖ

Индекс массы тела

Каждый человек имеет свой Индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес в килограммах}}{(\text{Рост в метрах})^2}$$

- Дефицит массы тела < 18,5
- Нормальная масса тела 18,5 – 24,9
- Избыточная масса тела 25 – 29,9
- Ожирение 30 – 39,9
- Морбидное (выраженное) ожирение ≥ 40

Еще один важный показатель – величина окружности талии. В норме она не должна превышать 94 см у мужчин и 80 см у женщин.

Если окружность талии больше, то это абдоминальный тип ожирения – жир откладывается преимущественно вокруг внутренних органов – печени, поджелудочной железы, сердца, что нарушает их работу. Именно такой тип ожирения наиболее опасен для развития сахарного диабета, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, инфаркта миокарда.

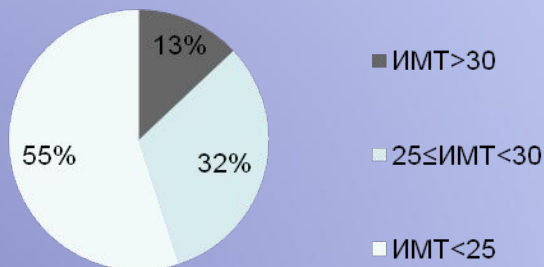
Софинансирование занятий спортом и организация здорового питания – основные инструменты в борьбе с избыточной массой тела

- Работающее население России не воспринимает избыточную массу тела как фактор риска неинфекционных заболеваний, с которым надо бороться
- Вовлеченность в корпоративные программы позволит повысить физическую активность работающего населения, изменить подход к организации собственного питания и снизить индекс массы тела (ИМТ)



% сотрудников, поддерживающих программу

Структура населения РФ по ИМТ, 2011 г.¹



ИМТ – индекс массы тела

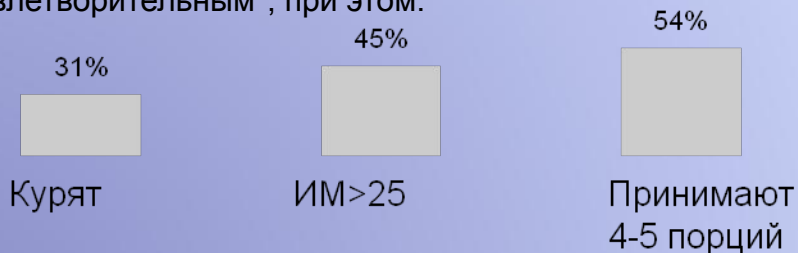
Скрининг основных показателей здоровья – ключевой инструмент в формировании осознанной заботы о своем здоровье

- Участие врачей в корпоративных программах по поддержке ЗОЖ – основа для формирования адекватной оценки собственного здоровья работающего населения, которая может стать стимулом к изменению поведения в сторону ЗОЖ



% сотрудников, поддерживающих программу

95% населения считает свое здоровье хорошим или удовлетворительным¹, при этом:



4 основных фактора риска НИЗ:

- Употребление табака
- Вредное употребление алкоголя
- Неправильное питание
- Низкая физическая активность

Рекомендации по поддержке
со стороны государства
программ здорового образа жизни
на предприятиях

Поддержка программ ЗОЖ выгодна

- Одной из приоритетных задач государства является профилактика заболеваемости и здоровье всех граждан – как на уровне страны (правительство, министерства), так и на региональном и муниципальном уровнях
- Работодатели способны внести существенный вклад в укрепление здоровья работающих граждан, которые составляют около половины населения страны

Выгоды для СОТРУДНИКОВ

- Здоровье и хорошее самочувствие
- Рост производительности труда, карьерный рост, рост заработка
- Сокращение затрат на лечение

Выгоды для РАБОТОДАТЕЛЕЙ

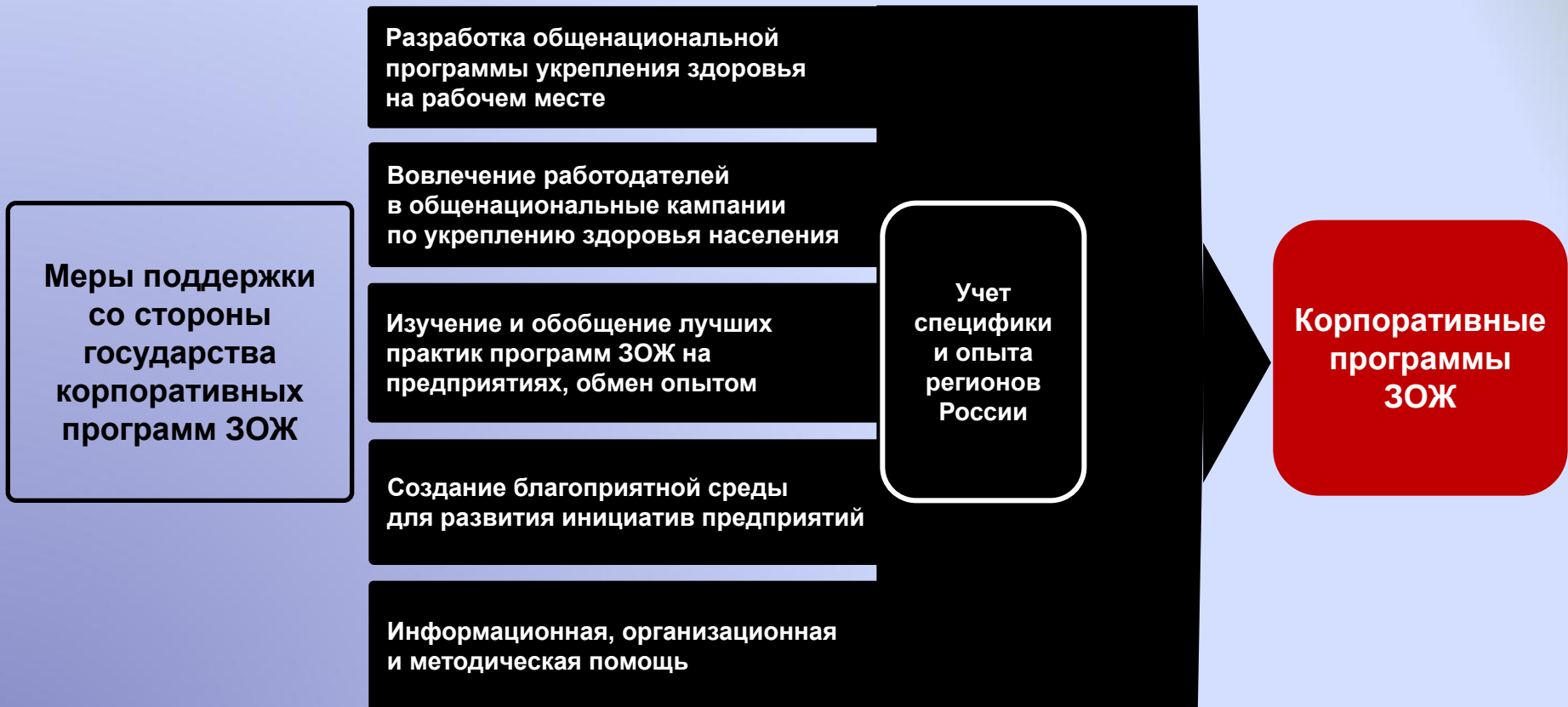
- Сокращение пропусков работы по болезни
- Снижение текучести кадров
- Рост производительности труда
- Рост привлекательности компании как работодателя

Выгоды для ГОСУДАРСТВА

- Экономический рост (ВВП)
- Сокращение бюджетной нагрузки, в том числе на здравоохранение
- Перераспределение медицинских расходов на социально незащищенные группы граждан

Корпоративные программы должны реализовываться при поддержке государства

- Мнение руководства предприятий¹ :
 - Государство должно предоставлять льготы компаниям, реализующим корпоративные программы ЗОЖ
 - Государственную поддержку получает незначительное число компаний, реализующих корпоративные программы ЗОЖ



Поддержка со стороны государства корпоративных программ ЗОЖ должна носить межведомственный характер

Органы государственной власти, которые могут участвовать в разработке и внедрении корпоративных программ ЗОЖ

Министерство
экономического
развития

Министерство
регионального
развития

Министерство
финансов

Министерство
труда

Министерство
образования и науки

Другие органы власти

Министерство Здравоохранения

Создание благоприятных условий для развития и информационная помощь – основные меры поддержки корпоративных программ ЗОЖ со стороны государства

Создание благоприятной среды для развития инициатив предприятий

с учетом особенностей:

- малого бизнеса
- среднего бизнеса
- крупного бизнеса

Налоговые льготы (отнесение на себестоимость расходов работодателя на оздоровительные мероприятия – до 12% ФОТ); отмена социальных страховых взносов с расходов на льготное питание

Расширение практики конкурсов и наград наиболее активным предприятиям, введение статуса социально-ответственной компании

Снижение административных барьеров для получения компаниями государственных субсидий для реализации программ ЗОЖ¹

Информационная, организационная и методическая помощь предприятиям

Консультации для HR-менеджеров по построению, реализации и оценке программ

Проведение лекций, семинаров, индивидуальных консультаций для сотрудников силами специалистов местных органов здравоохранения

Размещение информации на интернет-ресурсах, издание и распространение на предприятиях специальной литературы, плакатов

Ожирение

Самая частая причина избыточной массы тела и ожирения – нарушение равновесия между тем, что и сколько мы едим, и тем, как много и регулярно мы двигаемся.

Факторы риска сахарного диабета



Алкоголизм

Гамбридизм

Теизм, кофеинизм – психическая зависимость от кофеиносодержащих напитков (кофе, чая, матэ, какао, колы и т.д.). Побочные эффекты от кофеизма:

1. Рост количества гормонов стресса (кортизола) приводят к психоэмоциональным нарушениям (депрессия, неврозы и т.д.), сердечно-сосудистым заболеваниям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, снижению иммунитета и впоследствии, возможно, развитие раковых заболеваний.
2. При избыточном употреблении может вызывать тремор, мигрени, головокружение.

Говоря о кофеиновой зависимости, следует принимать во внимание появление толерантности (привыкания организма к определенной дозе). Это значит, что со временем будет требоваться все больше и больше кофеина, чтобы добиться нужного эффекта.

Кофеиновая интоксикация – передозировка кофеином. Для человека, который редко употребляет кофеиносодержащие напитки достаточно 250 мг кофеина – это всего 2,5 чашки за раз. Для тех, кто давно испытывает зависимость от кофеина интоксикация наступает при единовременном употреблении 5 чашек. Интоксикация проявляется в виде повышенного возбуждения, бессонницы, невозможности ясно выразиться, расстройства желудка, тахикардии, озноба, нарушения моторики, подергиваний мышц. Рассчитана и смертельная доза кофеина, которая индивидуальна и составляет от 1000 до 5000 мг.

Если организм своевременно не получает дозу кофеина, наступает синдром отмены (ломки), которая проявляется головными болями, сонливостью, усталостью, ухудшением концентрации и памяти, снижением производительности труда и обучаемости, беспокойством, бессонницей.

Наркомания