

# Давайте ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

В числе актуальных социально-экономических проблем, которые стоят сегодня перед белорусским обществом, выделяется гендерный дисбаланс в показателях смертности. Согласно последним данным, ожидаемая продолжительность жизни при рождении среднестатистической белорусской женщины составляет 78,9 года, в то время как мужчины – 68,6 года, то есть представители сильной половины живут более чем на десять лет меньше представительниц прекрасной. В Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы вопросам сохранения здоровья белорусских мужчин уделено особое внимание. Однако успех в решении этой проблемы зависит не только от медиков, но и от каждого конкретного человека.

Как свидетельствует мировая статистика, женщины живут дольше мужчин практически во всех странах мира. Причина кроется в том, что представители сильной половины человечества на протяжении жизни находятся в более сложных внешних условиях. Они чаще работают на вредных и опасных производствах, служат в силовых структурах, склонны к рискованному времяпровождению и т.д. Вместе с тем эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) признают приемлемой разницу между средней продолжительностью женской и мужской жизнью до 5 лет. Как видим, Беларусь с существующим на данный момент гендерным разрывом в 10,3 года в эти рамки пока не вписывается. Однако пример таких стран, как Иран, Китай, Швеция, Исландия, Канада показывает, что его сокращение до 4, 3 и даже 2 лет вполне достижимо.

Что касается стран СНГ, то в большинстве из них ситуация схожа с белорусской. Согласно последним имеющимся статистическим данным (по итогам 2015 года), в Украине разница в ожидаемой продолжительности жизни мужчин и женщин составляет 9,9 года, Казахстане – 9,4. Самый большой разрыв – 10,8 года – отмечается в России. Получается, эта тенденция для стран постсоветского пространства общая.

По словам заместителя начальника отдела народонаселения, гендерной и

семейной политики Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь Марины Артеменко, ожидаемая продолжительность жизни белорусов за последнее десятилетие увеличилась на более чем 5 лет и составила 73,9 года, и это очень позитивная тенденция. Но гендерный разрыв в показателях по-прежнему остается задачей, которую нужно решить.

## В плену стереотипов

Очевидно, что корень многих проблем кроется в стереотипах о «настоящем мужчине», навязываемых нам с детства. Тех самых стереотипах, согласно которым подрыв здоровья всеми доступными способами рассматривается как естественное мужское поведение, а «хождение по врачам» – как занятие для слабаков или прерогатива женщин. Итогом таких установок становится так и не сформированное у мужчин уважительное отношение к собственному организму. И тот с годами отвечает взаимностью в виде появляющихся серьезных проблем со здоровьем.

Показатели смертности наших мужчин в трудоспособном возрасте представляют собой неутешительную картину.

– Смертность представителей сильного пола в возрасте 15–60 лет в Беларуси в несколько раз выше, чем в странах Евро-



пейского союза, – констатирует консультант отдела специализированной медицинской помощи Главного управления организации медицинской помощи Министерства здравоохранения Республики Беларусь Жанна Еремеева. – Мужчины этой возрастной категории по сравнению с женщинами почти в 6 раз чаще умирают от болезней системы кровообращения (в том числе по причине инфаркта миокарда – более чем в 20 раз), в 5,9 раза – от внешних причин, более чем в 2 раза чаще – от рака. Надо ли говорить, что каждая такая потеря горька не только для семьи и близких, но и в целом для общества, лишаящегося активных, трудоспособных кадров.

Жанна Еремеева подчеркивает, что основная причина высокой смертности мужчин трудоспособного возраста в нашей стране – так называемые неинфекционные заболевания: болезни системы кровообращения, органов пищеварения, дыхания, онкологические заболевания, сахарный диабет и т.д. На их долю в общей структуре смертности приходится более 86 %.

– На диагностику и лечение наших граждан государством тратятся колоссальные средства, в стране создана многоуровневая система оказания медицинской помощи, – отмечает специалист. – Однако не надо забывать, что, согласно выводам Всемирной организации здравоохранения, в числе определяющих здо-

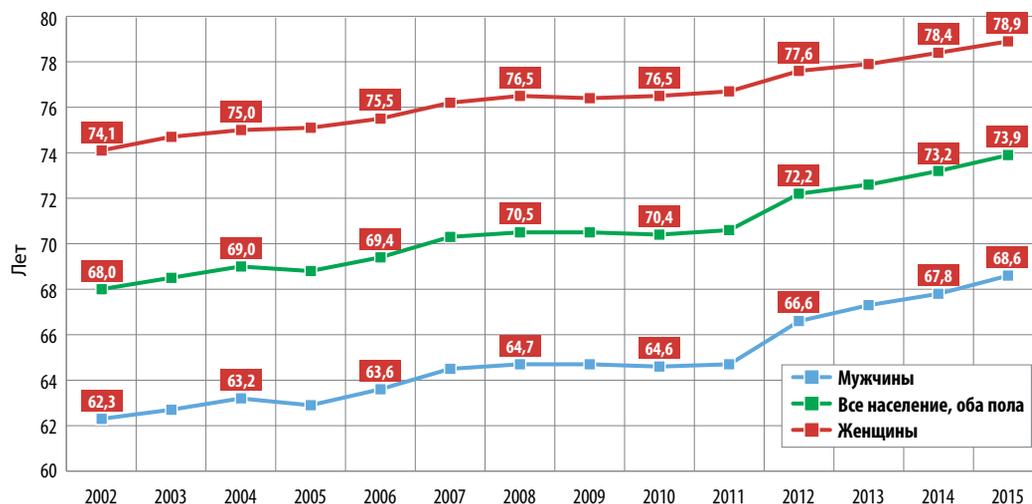
ровые населения факторов медицинское обслуживание занимает только 10–15 %. Еще по 20 % приходится на окружающую среду и наследственность. Решающую же роль – порядка 50–55 % – играют условия и образ жизни человека. Эти цифры наглядно подтверждают и без того известную истину – наше здоровье в наших руках. Любую болезнь легче и дешевле предупредить, чем лечить.

Очевидно, что сегодня на смену устаревшим стереотипам должны прийти новые установки: настоящий мужчина должен заботиться о собственном здоровье самым серьезным образом. Ради себя, своей семьи и, как бы громко это ни звучало, ради страны. Не дожидаясь, пока организм «предъявит счет» острой болью, уделять состоянию здоровья пристальное внимание, не пренебрегать профилактикой. И, конечно, каждый должен пересмотреть образ жизни в сторону максимального отказа от вредных привычек, которые медленно, но верно копают преждевременные могилы.

## Сам себе друг, сам себе враг

Врагов своего здоровья надо знать «в лицо», и многочисленные исследования в различных странах давно назвали их поименно. В числе главных факторов риска развития неинфекционных заболеваний – курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая

► Динамика ожидаемой продолжительности жизни при рождении в Республике Беларусь



физическая активность, а также артериальная гипертензия и повышенное содержание холестерина в крови. Так что не зря во многих развитых странах мира сегодня существует настоящий культ здорового образа жизни (ЗОЖ), над которым мы, что греха таить, нередко добродушно посмеиваемся. А ведь ЗОЖ – не просто мода на утренние пробежки, поездки на работу на велосипеде, контроль своего питания, отказ от сигарет и спиртного. Это реальный путь к сохранению здоровья, минимизации факторов риска возникновения опасных заболеваний.

По мнению диетологов, в настоящее время питание белорусов характеризуется избыточностью животных жиров, простых углеводов, соли и недостаточным – витаминов и минералов. Средне-суточное потребление фруктов и овощей в Беларуси составляет 350–450 граммов в день на душу населения, при том что рекомендация ВОЗ – порядка 600 граммов в день. В итоге, как свидетельствуют данные Национального статистического комитета, практически каждый четвертый житель нашей страны имеет избыточный вес. В целом эта проблема больше актуальна для представительниц прекрасной половины человечества – лишние килограммы имеют 30,4 % женщин и 19 % мужчин. Но после 45 лет ситуация усугубляется у представителей обоих полов. В возрастной группе 45–64 года доля имеющих избыточный вес мужчин составляет 26,5 %, что здоровья им, понятное дело, не добавляет. Ведь лишние килограммы – один из факторов риска развития гипертонии, диабета, атеросклероза и ряда других заболеваний.

Нельзя назвать благополучной и общую картину физической активности белорусов – как мужчин, так и женщин. Несмотря на то что условия для занятий спортом созданы во всех регионах Беларуси, подавляющему большинству населения свойственно равнодушное отношение к физкультуре. Госпрограмма «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» совершенно справедливо ставит задачу увеличить к 2020 году число регулярно

занимающихся физической культурой и спортом жителей страны до 40 %. Необходимость достижения этой цели продиктована самой жизнью.

## Победить змия

Больной темой для нашего общества по-прежнему является табакокурение. Хотя за последние годы число курильщиков несколько снизилось, оно остается впечатляющим – 27,9 % взрослого населения у нас курит. Подвержены опасному пристрастию в подавляющем большинстве именно мужчины – среди них курящих 43 %, в то время как среди женщин – 15,6 %. Просто удивительно, насколько неискоренима эта вредная привычка, притом что все отлично информированы о ее пагубных последствиях для здоровья. Общеизвестно: табачный дым действует практически на все органы, вызывает и обостряет многие болезни, провоцирует развитие у человека 18 форм рака.

Справедливости ради надо отметить: мужчины в Беларуси не только больше курят, но и активнее бросают курить. В течение двух последних лет смогли отказаться от курения 5,4 % курильщиков мужского пола и 3,3 % – женского. Анти-табачные меры, которые целенаправленно реализуются в нашей стране, приносят свои плоды. Еще в 2002 году был принят Декрет Президента Республики Беларусь № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий», а в 2005 году страна ратифицировала Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака. За эти годы сделан ряд актуальных шагов, стимулирующих белорусов к жизни без сигаретного дыма, и работа в этом направлении продолжается. Согласно заявленным целям Госпрограммы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на текущее пятилетие, распространенность табакокурения среди лиц в возрасте от 16 лет в 2020 году должна быть снижена до 24,5 %.

Движение вниз жизненно необходимо и в отношении показателей, характеризующих еще один актуальнейший



для сохранения здоровья белорусских граждан аспект – потребление алкоголя. Ни для кого не секрет, что свойственная нам так называемая северная культура потребления спиртного, при которой в спектре алкогольных напитков преобладают крепкие, к тому же в неумеренном количестве, служит источником многих проблем. Мрачная тень «зеленого змия» стоит за цифрами смертности мужчин трудоспособного возраста как от инфекционных заболеваний, так и от внешних причин – несчастных случаев, убийств, самоубийств. Решению этой проблемы в госпрограмме посвящена отдельная подпрограмма «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма». В ней прописан целый ряд мероприятий – от профилактического и просветительского до медицинского направления. Поставлена задача снизить потребление алкоголя на душу населения и смертность от случайных отравлений им.

Наркологи отмечают – по показателям алкогольной и наркотической зависимости представители мужской половины населения Беларуси лидируют с весьма внушительным отрывом. В 2016 году в общем объеме заболеваемости алкоголизмом и наркоманией число мужчин более чем в 7 раз превысило число женщин. Стоит ли после этого удивляться, что мужская продолжительность жизни у нас никак не догонит женскую?! Есть и хорошие новости – благодаря проводимым комплексным мероприятиям в 2016 году общее число больных алкоголизмом снизилось по сравнению с 2015-м на 2 %.

В отечественной системе здравоохранения созданы все условия, чтобы попавший в сети той или иной зависимости человек имел возможность вернуться к нормальному образу жизни. Главное, осознать свою проблему и принять за руководство к действию древнюю мудрость: неважно, как далеко вы ушли по неправильному пути – возвращайтесь!..

### Здравствуйте, доктор

В понятие «здоровьесохранного поведения» входит не только здоровый

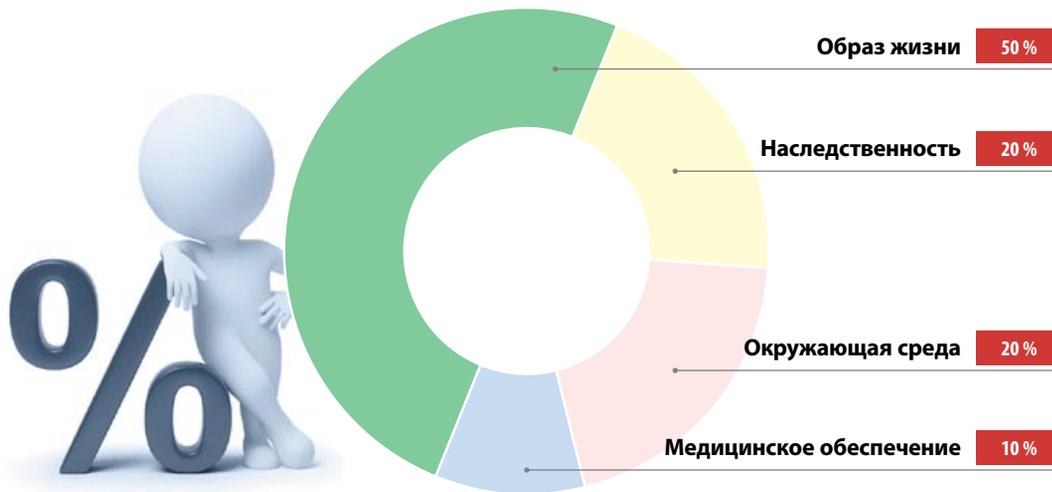
образ жизни, но и регулярный контроль состояния своего организма. Особенно актуален этот посыл для людей среднего и старшего возраста, ведь не зря в народе родилась шутка, что после 40 лет гарантия организма на здоровье заканчивается.

– Мужчинам нужно ответственнее относиться к своему здоровью, не избегать врачей, не откладывать диагностику и лечение до последнего, – отмечает Жанна Еремеева. – В Беларуси большое внимание уделяется вопросам диспансеризации населения, и представителям сильного пола не следует пренебрегать этими возможностями. Хотя бы раз в год необходимо сдавать общие анализы, тест на уровень глюкозы в крови, делать ЭКГ, раз в два года проходить флюорографию. Совершенно ненормальная, и в то же время очень привычная ситуация, когда медики по несколько лет не могут дозваться человека на обследование, как будто это надо не ему...

С определенного возраста просто жизненно важно контролировать показатели своего артериального давления, а в случае возникновения проблем своевременно обращаться за медицинской помощью, подчеркивает Жанна Еремеева. Ведь артериальную гипертензию не зря называют «тихим убийцей» – зачастую она протекает бессимптомно, пока не «выстреливает» гипертоническими кризами, инфарктами и инсультами, приводя к тяжелым последствиям. Под контролем следует держать и уровень холестерина в крови. Статистика неутешительна – гиперхолестеринемия встречается практически у половины белорусских мужчин трудоспособного возраста.

Репродуктивное здоровье – еще один важнейший аспект мужского здоровья, на который зачастую обращают недостаточное внимание. Между тем, по словам главного внештатного уролога Министерства здравоохранения Республики Беларусь, заведующего кафедрой урологии Белорусского государственного медицинского университета доктора медицинских наук, профессора Александра Строчко, мужская половина населения

◀ Факторы, определяющие здоровье (по данным ВОЗ)



должна наблюдаться у уролога с рождения.

– Родился ребенок – должен быть осмотрен урологом или хирургом, – объясняет Александр Владимирович. – Потому что порядка 30 % врожденных аномалий связаны именно с мочеполовой системой. И если их еще в детстве своевременно не диагностировать и не пролечить, то в призывном возрасте, когда парень начнет проходить плановое обследование, выяснится, что урологические проблемы зашли уже очень далеко.

Бич здоровья белорусских мужчин – воспалительные заболевания. Так, с диагнозом «простатит» сталкивается практически каждый второй из них в возрасте до 50 лет. Появление проблем в значительной мере является следствием малоподвижного, «сидячего» образа жизни, наличия лишнего веса, приводящих к нарушению кровоснабжения органов малого таза. После 50 лет мужскому здоровью больше угрожают опухоли предстательной железы, как доброкачественные, так и злокачественные. Рак предстательной железы в структуре смертности мужчин от онкологических заболеваний в ряде стран мира уже выходит на первое место. У нас он пока уступает другим локализациям, но все же рост заметен. Важно помнить: чем раньше обнаружат злокачественное новообразование – тем выше шанс его победить.

– Мужчинам до 50 лет визит к врачу-урологу рекомендован по мере появления проблемных симптомов, – подчеркивает профессор. – При этом игнорировать или недооценивать те тревожные знаки нездоровья, которые посылает организм, ни в коем случае нельзя. После 50 лет посещать уролога для профилактического осмотра необходимо как минимум раз в год.

Насколько важна такого рода практика, подтверждает опыт передовых зарубежных стран, в которых применяется страховая медицина. Профилактическое посещение уролога там полностью покрывается страховкой, и если человек годами не обследовался, а потом у него выявили заболевание, часть лечения его обязывают покрывать из собственных средств. Такой вот стимул к регулярному посещению «мужского доктора».

В бездетности семейной пары принято винить женщину. Однако на сегодняшний день в 45 % случаев проблема кроется в мужском здоровье, в 10 % – в здоровье обоих супругов. И это еще одна причина не откладывать визит к урологу. Кроме того, именно со специалистом, а не другом, коллегой или соседом лучше обсуждать возникающие проблемы в интимной сфере. Согласно медицинской статистике, к 50 годам примерно каждый третий мужчина имеет те или иные проблемы с потенцией. Но тяжелые формы нарушений составляют толь-

ко 6–8 %. Остальные, как утверждает Александр Строчкий, имеют среднюю и легкую степень, их можно корректировать с помощью медикаментозных средств.

– Продолжительность жизни – очень важный показатель, но не менее важно и ее качество, – справедливо отмечает профессор. – Чтобы жить долго, сохраняя при этом свое мужское здоровье, нужно о нем заботиться. Важно вести здоровый образ жизни, активнее двигаться, особенно если работа сидячая, кабинетная. Помнить, что алкоголь и курение отрицательно влияют на сперматогенез и потенцию. Рискованному сексуальному поведению советуем предпочитать постоянную партнершу. И – обязательно находить в своем плотном рабочем графике время для отдыха, поскольку работа без отпусков и полноценных выходных еще никому здоровья не добавила.

Следует отметить, что одно из важнейших мероприятий Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы – создание национальной модели служб планирования семьи и охраны мужского здоровья. Уже существующую на данный момент специализированную сеть предполагается максимально детализировать и поднять до современного уровня. Это позволит уделять репродуктивному здоровью будущих отцов такое же пристальное и

всестороннее внимание, как и будущим мамам.

## В гармонии с миром

В развитых странах визит к психологу по мере накопления проблем так же естественен, как поход к стоматологу с больным зубом. У нас культура заботы о своем психическом здоровье пока находится в стадии формирования. Особенно тяжелым грузом стереотипы из серии «что я – псих к психологу идти?» давят на мужчин. Совет обратиться к специалисту данного профиля многими воспринимается как личное оскорбление. Между тем современный представитель сильной половины человечества живет в условиях серьезных психологических перегрузок, которые не могут не сказываться на его самоощущении и здоровье.

– Психодинамические характеристики личности не изменились за последние десять тысяч лет, – рассказывает заместитель директора РНПЦ психического здоровья кандидат медицинских наук Сергей Осипчик. – А нагрузка на психику со стороны внешней среды – объем и скорость изменения информации, число социальных связей, многокомпонентность вызовов – выросла очень сильно. Это создает высокий уровень тревожности, человек живет в постоянном стрессе. Наши предки, в первую очередь мужчины, имели массу возможностей избавиться

▼ Субъективная оценка населением Беларуси состояния своего здоровья по возрастным группам в 2016 году (по данным выборочного обследования домашних хозяйств по уровню жизни; на начало года; в процентах к итогу)  
Источник: Национальный статистический комитет

	Все население	В том числе по возрастным группам, лет						
		16–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70 и более
<b>Все женщины, оценивающие свое здоровье как:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
плохое	10,1	3,3	1,5	2,9	4,8	8,4	12,6	35,6
удовлетворительное	66,0	37,0	44,1	51,3	69,9	77,4	82,5	61,6
хорошее	23,9	59,7	54,4	45,8	25,3	14,2	4,9	2,8
<b>Все мужчины, оценивающие свое здоровье как:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
плохое	7,6	0,0	2,7	2,3	2,9	9,6	14,0	34,3
удовлетворительное	59,3	40,8	36,5	50,4	62,8	74,4	75,5	61,2
хорошее	33,1	59,2	60,8	47,3	34,3	16,0	10,5	4,5

ся от негативных эмоций через выброс агрессии. Мы же, как люди цивилизованные, их подавляем и, соответственно, накапливаем. Весь вопрос в том, чтобы своевременно и правильно избавляться от этого негатива.

Женщинам в силу их большей открытости и эмоциональности на выручку приходит метод проговаривания своих проблем. Мужчины же в основной своей массе делиться чувствами не склонны, и для них лучшие способы избавления от накопленного негатива – это спорт и физический труд. Чередование умственной и физической деятельности – верный путь к сохранению психического здоровья. После долгого рабочего дня, проведенного, скажем, за компьютером, самое время пойти в тренажерный зал, бассейн, почистить снег у подъезда или отправиться с детьми на прогулку в парк.

Если вербальной и мышечной переработки накопленной внутренней агрессии у мужчины не происходит, это может привести к ее выбросам по деструктивному сценарию – мы регулярно слышим о таких печальных примерах в средствах массовой информации, отмечает психиатр. Более того, запускается механизм развития психосоматических заболеваний. Ведь это только кажется, что психика у сильного пола, по сравнению с прекрасным, железобетонная. На самом деле мужчина – менее устойчивая биологическая система, чем женщина. Поэтому упорное нежелание представителей сильной половины человечества обращаться со своими проблемами к психологам и психиатрам – стереотип, который просто необходимо изживать. Своевременная профессиональная помощь способна вернуть жизнь в нормальное русло, все возможности для этого в нашей системе здравоохранения созданы.

А вот чего специалисты настоятельно не рекомендуют, так это пытаться «топить» свои неприятности в спиртном. Алкоголь проблемы не решает, он только временно снижает остроту их восприятия.

– Верный путь к психическому здоровью общества – снижать доступность



алкоголя и увеличивать ценовую и шаговую доступность спортивных залов, – уверен Сергей Осипчик. – Когда человек почувствует, что ему надо разрядиться, отвлечься, сбросить груз забот, у него должно быть больше возможностей заняться спортом, чем употреблением алкоголя. Это позволит жить не только дольше, но и полноценнее, ярче и плодотворнее.

\*\*\*

Давайте признаем откровенно – мужчина выпивающий, курящий, не занимающийся спортом, безответственно относящийся к своему здоровью сознательно выбирает болезни и более ранний уход из жизни. Сколько ни совершенствуй систему здравоохранения, сколько ни внедряй в процесс диагностики и лечения самые передовые технологии, без формирования у каждого человека навыков здоровьесберегающего поведения достичь желаемых результатов по увеличению ожидаемой продолжительности жизни будет трудно. Поэтому – даешь ЗОЖ! И не с понедельника, не с весны или со следующего года, а с сегодняшнего дня...

Оксана МЫТЬКО ▮

