

Болезни образа жизни как фактор риска для городских сообществ: масштабы проблемы и способы противодействия

Научный руководитель – Присяжная Надежда Владимировна

Вершинина Вера Алексеевна

Студент (бакалавр)

Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова,
Москва, Россия

E-mail: ilovemy.vershinina2014@yandex.ru

Более половины жителей планеты является горожанами, при этом, согласно статистике ООН, число городских жителей ежегодно увеличивается, и к 2050 году уровень глобальной урбанизации ожидаемо достигнет 70% [10]. При этом городской образ жизни определяющим образом влияет на организацию жизни человека, его здоровье, уровень информационной нагрузки, безопасность, качество жизни в целом.

Основы социологического подхода к изучению влияния городской среды на человека были заложены в работах М. Вебера [1], Г. Зиммеля [3], Л. Вирта [2].

Георг Зиммель указывал на повышенную нервность городской жизни и риски ментальной нагрузки, обусловленные спецификой городского образа жизни, а также связывал постоянную напряженность жителя большого города с необходимостью коммуникации с незнакомцами на протяжении большей части времени [3].

Современный город выступает средой не только психогенного риска, но и обуславливает снижение физической активности человека (а с развитием смарт-технологий в городской среде эта тенденция возрастает) [7], не способствует организации полноценного и качественного питания, требует большей информационной загруженности человека, что зачастую приводит к нарушению сна и широкому спектру проблем со здоровьем [6].

Согласно расчетам влияния различных факторов на здоровье человека, осуществлённых Ю.П. Лисицыным, первое место среди факторов риска занимает именно образ жизни (50–57%) [5]. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 2,5 миллиарда людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточную массу тела, из них 890 миллионов человек страдают ожирением [11]. При этом около 800 миллионов человек в мире страдают от калорийной недостаточности, а 2 миллиарда - от дефицита питательных веществ [8].

В настоящее время профилактика заболеваний образа жизни (*lifestyle diseases*), преимущественно, рассматривается как зона личной ответственности человека, что подтверждает факт того, что из 74 способов лечения ожирения, зарегистрированных Всемирным институтом Маккинси, только четыре было связано с терапевтическим вмешательством [9], поэтому личный выбор и устройство общества являются важнейшими аспектами в борьбе с болезнями образа жизни.

Забота о здоровье с молодого возраста, наряду с осведомленностью о профилактике *lifestyle diseases*, позволит продлить продолжительность полноценной, трудоспособной жизни, а также оптимизировать расходы государства и предприятий на оказание медицинской помощи людям трудоспособного возраста [4].

Поведенческие паттерны закладываются в молодые годы и предопределяют предрасположенность к основному спектру болезней образа жизни. Здоровье занимает второе место в рейтинге ценностей студентов после образования [6], однако можно предположить, что процесс получения высшего образования в большом городе может препятствовать здоровому образу жизни: режиму сна, питания, возможности учебы (работы) и отдыха, а также

поддержания физической активности. В связи с этим меры, связанные с формированием правильных привычек у студентов, представляются крайне важными [4].

В рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», реализуемого до 2030 года [12], предусмотрены меры по увеличению доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также борьба с неинфекционными заболеваниями. Одним из показателей данного нацпроекта является желаемая доля граждан, ведущих здоровый образ жизни – 13,6%, что позволит снизить риски развития различных заболеваний, в особенности тех, что зависят от образа жизни населения. Таким образом, меры, направленные на изменение образа жизни и формирование ответственного отношения к здоровью, являются актуальными для повышения продолжительности здоровой жизни и соответствуют целям федеральных проектов по улучшению здоровья населения России.

Источники и литература

- 1) Вебер М. Город. М., Strelka Press, 2017.
- 2) Вирт Л. Урбанизм как образ жизни. М., Strelka Press, 2016.
- 3) Зиммель Г. Большие города и духовная жизнь. М., 2018.
- 4) Лебедь О.Л., Вершинина В.А. Культура питания российского студенчества и её влияние на здоровье // Главврач, 2023. №6. - 50-55 с.
- 5) Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2010.
- 6) Решетников А.В., Ачкасов Е.Е., Решетников В.А., Присяжная Н.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Монография - М., ТПС Принт, 2017. - 296 с.
- 7) Решетников А.В., Присяжная Н.В., Решетников В.А., Литвинова Т.М. Восприятие ценности здоровья и здорового образа жизни профессорско-преподавательским составом медицинских вузов // Социология медицины, 2017. №2. - 82-90 с.
- 8) Шизер Д. Помогает ли нам медицина? М., Ад Маргинем Пресс, ABCdesign, 2019.
- 9) McKinsey Global Institute. Overcoming obesity: An initial economic analysis, 2014.
- 10) Население мира растет, стареет и переезжает в города. [Электронный ресурс]. URL: <https://news.un.org/ru/story/2019/04/1352171> (дата обращения 25.02.2025).
- 11) Ожирение и избыточная масса тела. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения 05.03.2025).
- 12) Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь». [Электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/rugovclassifier/917/events/> (дата обращения 05.03.2025).