

Анастасова Ирина Владимировна

студентка

Научный руководитель

Юринская Яна Владимировна

канд. экон. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Северо-Восточный государственный университет»

г. Магадан, Магаданская область

**СТРАТЕГИИ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ
ЧЕРЕЗ ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРОПАГАНДУ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ
И РЕГИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИФИКА
(НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА МАГАДАНА)**

***Аннотация:** в статье рассматриваются ведущие направления политики общественного здоровья, направленные на снижение летальности от неинфекционных заболеваний и уменьшение экономических и организационных издержек системы здравоохранения. Определены доминирующие факторы риска смертности населения: гиперхолестеринемия, нерациональное питание и курение табака. Обоснована необходимость внедрения комплексных стратегий профилактики. Предложены региональные, индивидуальные и корпоративные стратегии укрепления общественного здоровья, учитывающие специфику отдалённых территорий.*

***Ключевые слова:** общественное здоровье, профилактика заболеваний, неинфекционные заболевания, факторы риска, здоровый образ жизни, экономическая эффективность профилактики, Магадан, демографические тенденции, корпоративные программы здоровья, региональная политика здравоохранения.*

Ведущими направлениями политики общественного здоровья, направленными на снижение летальности от неинфекционных болезней и уменьшение экономических и организационных издержек системы здравоохранения, высту-

пают меры по предупреждению развития заболеваний и формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью.

Профилактика заболеваний – это не только медицинская, но и экономическая стратегия. Инвестиции в профилактику позволяют снижать частоту и тяжесть заболеваний, уменьшать число осложнений и дорогостоящих госпитализаций, продлевать трудоспособный период и снижать потери человеческого капитала. Для регионов с неблагоприятными демографическими тенденциями профилактические меры становятся фактором социальной устойчивости.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2024 №309, сохранение населения, здоровье и благополучие людей является наиболее значимой целью развития России на период до 2036 года [1].

Для России профилактика и укрепление общественного здоровья особенно значимы в связи с высоким вкладом неинфекционных заболеваний в структуру смертности и инвалидности, а также из-за заметной дифференциации регионов по уровню медицинской доступности, условиям жизни и демографическим трендам.

Исследования подтверждают, что образ жизни и факторы окружающей среды оказывают значительно большее влияние на преждевременную смертность, чем генетическая предрасположенность. Согласно данным масштабного исследования, опубликованного в журнале *Nature Medicine*, 17% случаев преждевременной смерти связаны с образом жизни, в то время как на долю генетики приходится лишь около 2% [10].

Отдалённые регионы и населенные пункты, включая город Магадан, имеют дополнительные вызовы: климатические условия, расстояния, более сложную логистику медицинской помощи, специфику занятости и миграционные процессы.

Экономический эффект профилактики проявляется в нескольких взаимосвязанных контурах.

Во-первых, это снижение прямых расходов системы здравоохранения. Профилактика предотвращает заболевания или позволяет выявлять их на ран-

них стадиях, когда лечение проще и дешевле. Например, раннее выявление артериальной гипертензии и коррекция факторов риска (сокращение потребления соли, нормализация веса, увеличение физической активности, отказ от курения) способны снизить вероятность инсульта и инфаркта – состояний, требующих дорогостоящей медицинской помощи и длительной реабилитации.

Во-вторых, это снижение не прямых затрат для экономики и семей. Болезни ведут к временной нетрудоспособности, снижению производительности труда, уходу с рынка труда, преждевременной смертности. Для работодателя это означает потери рабочего времени, рост затрат на замещение работников и риски снижения качества продукции/услуг. Для домохозяйств – падение доходов и рост расходов на лечение.

В-третьих, профилактика даёт долгосрочные демографические и социальные эффекты. Снижение преждевременной смертности, рост ожидаемой продолжительности здоровой жизни и повышение качества жизни улучшают человеческий капитал региона и страны. В контексте демографических ограничений даже относительно небольшие улучшения по предотвратимой смертности могут быть значимыми.

Экономическая эффективность профилактики обычно максимальна, когда меры направлены на модифицируемые факторы риска, распространённые в обществе. Среди основных факторов риска для жителей России выделяют: курение, злоупотребление алкоголем, сниженную физическую активность, несбалансированное питание, ожирение, хронический стресс. Именно вследствие этих факторов повышается вероятность развития основных неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых патологий, сахарного диабета 2-го типа, хронических респираторных болезней и злокачественных новообразований.

Инструменты улучшения здоровья населения и профилактики условно можно разделить на популяционные, медицинские (индивидуальные) и организационные (в т. ч. корпоративные).

Популяционные меры нацелены на изменение среды и норм поведения: информационно-просветительские кампании о факторах риска и навыках само-

сохранительного поведения; создание инфраструктуры для физической активности (доступные спортивные площадки, маршруты для ходьбы, освещение и безопасность общественных пространств); развитие школьных и студенческих программ по здоровому питанию и двигательной активности; меры, снижающие воздействие табачного дыма, а также поддержка отказа от курения; формирование культуры ответственного отношения к алкоголю, профилактика бытового пьянства и раннего начала употребления среди подростков и т. д.

Сильная сторона популяционных мер в том, что они охватывают большое число людей и «встроены» в повседневную жизнь. Например, даже небольшое увеличение физической активности на 10–20 минут в день может дать заметный эффект на уровне региона.

К мерам медицинской профилактики можно отнести профилактические осмотры и диспансеризацию; вакцинацию и профилактику инфекций (как часть общего контура профилактики), скрининг и раннее выявление факторов риска (артериальное давление, глюкоза, холестерин, индекс массы тела, курение); маршрутизацию людей из групп риска к специалистам; диспансерное наблюдение пациентов с хроническими заболеваниями; школы здоровья и обучение самоконтролю (например, для гипертоников и пациентов с диабетом).

Ключевой принцип – переход от «лечения осложнений» к управлению рисками и поддержке приверженности терапии. Для отдалённых территорий важны телемедицинские консультации, выездные формы работы и профилактика на базе первичного звена.

Корпоративные программы укрепления здоровья дают эффект, потому что взрослое население значительную часть времени проводит на работе. Меры для применения на предприятиях могут включать: профилактические осмотры и скрининг факторов риска на рабочем месте; программы отказа от курения и поддержка здоровых привычек; организация доступной физической активности (компенсации спорта, производственная гимнастика, шаговые челленджи); улучшение питания (здоровые опции в столовых, доступ к питьевой воде);

управление стрессом, профилактика выгорания, обучение руководителей здоровьесберегающим практикам; улучшение условий труда и охраны труда.

Для регионов с тяжёлыми условиями труда и вахтовыми практиками такие программы особенно важны: они помогают снизить травматизм и риски инфекционных заболеваний, повысить устойчивость кадров.

Для реализации профилактических мер и мероприятий, направленных на формирования здоровых привычек и моделей поведения у населения государством приняты и реализуются на федеральном уровне такие программы и проекты, как «Демография», «Развитие здравоохранения» [6], «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни», «Здоровье для каждого».

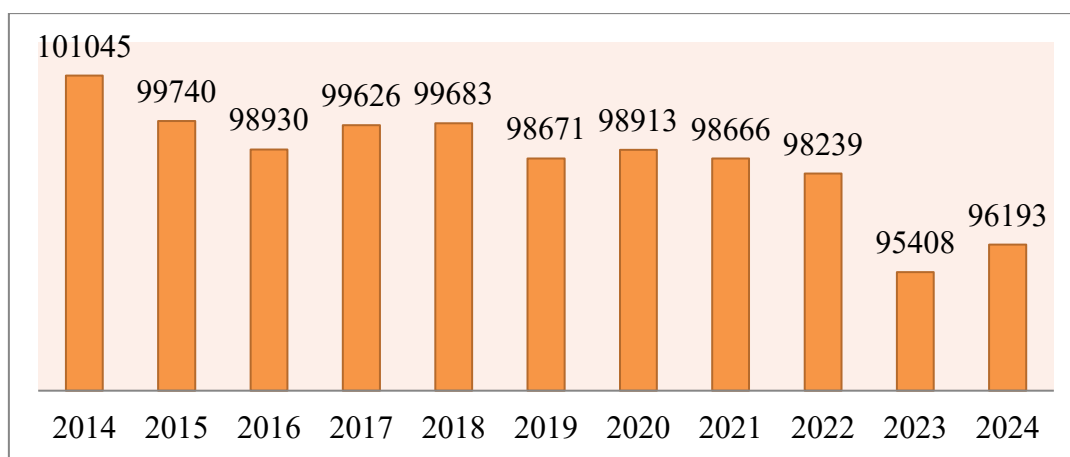


Рис. 1. Динамика численности населения

г. Магадан за 2014–2024 гг., чел [7; 8, с. 3]

По данным Хабаровскстата за период 2014–2024 гг. численность населения города Магадан сократилась на 4,8%, в том числе за последние 5 лет на 2,5% (рис. 1).

Доминирующим фактором риска смертности населения по городу Магадан является гиперхолестеринемия, следующим за гиперхолестеринемией является нерациональное питание, на третьем месте – курение табака.

Механизмы канцерогенеза, связанные с нездоровым образом жизни, детально описаны в научной литературе: употребление алкоголя запускает токсическое действие ацетальдегида, курение (включая пассивное и использование

вейпов) сопровождается воздействием N-нитрозоаминов, бенз[а]пирена и формальдегида [9].

Наиболее уязвимой категорией являются граждане в возрасте 39–60 лет, у которых фиксируется наибольшее число факторов риска вне зависимости от пола.

Ранняя диагностика факторов риска неинфекционных заболеваний является ключевым приоритетом профилактической медицины. Эта мера направлена на предотвращение роста заболеваемости и снижение уровня смертности в популяции. Научно доказано, что изменение образа жизни для контроля факторов риска способно предотвратить или замедлить развитие многих неинфекционных заболеваний как на доклиническом, так и на клиническом этапах.

В таблице 1 представлены показатели общей заболеваемости по городу Магадан на 100 тыс. населения за 2015–2024 гг. За анализируемый десятилетний период общий показатель заболеваемости демонстрирует волнообразную динамику с тенденцией к умеренному росту. Начальное значение 2015 года (142 761,4 случаев на 100 тыс. населения) к 2024 году увеличилось до 151 203,9, что составляет рост на 5,9%. В 2020 году зафиксировано снижение на 13,1% относительно базового уровня 2015 года, что, вероятно, связано с пандемией COVID-19, а также с изменением количества обращений граждан за медицинской помощью.

Таблица 1

Динамика общей заболеваемости по г. Магадану на 100 тыс. населения
за 2015–2024 гг.

	2015	2018	2021	2024
общее количество зарегистрированных заболеваний	142761,4	140947,0	143200,3	151203,9
заболевания инфекционной и паразитарной природы	8522,7	7223,4	5461,5	5517,3
новообразования (онкология)	3167,1	3452,4	3649,5	4731,5
эндокринная система	8983,7	8969,8	9539,6	11842,3
психические расстройства и расстройства поведения	5834,8	4863,0	4252,8	6005,1
Неврология	1606,7	2646,8	2039,6	6446,8
Офтальмология	7338,8	7697,3	5817,0	6328,2
оториноларингология	2323,5	3040,0	1751,1	2624,9

	2015	2018	2021	2024
болезни системы кровообращения	11793,4	13510,2	10329,8	14580,5
болезни органов дыхания	35455,8	33939,3	53368,6	45813,5
заболевания желудочно-кишечного тракта	6781,1	6595,3	5198,4	7634,4
дерматология	5881,1	5850,1	5205,5	4927,7
заболевания опорно-двигательного аппарата	12549,5	14314,8	7299,9	7901,9
Урология	10711,2	8328,5	5737,8	7937,6
беременность, родовой и послеродовой период	6620,0	4372,0	4132,9	2225,2
Последствия травм, интоксикаций и других внешних воздействий	13157,5	13027,2	10557,3	11955,6
Прочие болезни (врожденные аномалии, отдельные состояния, возникающие в перинатальном периоде и пр.)	2034,5	3116,7	2273,1	2800,1

Проведенный анализ показал устойчивый рост хронических неинфекционных заболеваний. Наибольший прирост зафиксирован со стороны нервной системы, новообразований и эндокринных нарушений [8, с. 4].

Такая тенденция говорит о крайней необходимости внедрения мер, нацеленных на замедление роста хронических неинфекционных заболеваний за счет профилактических мер и популяризации здорового образа жизни.

Для реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» создан Координационный совет по обеспечению взаимодействия в вопросах формирования здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний на территории Магаданской области [4]. Его ключевые задачи – организация мероприятий по сохранению общественного здоровья, совершенствование профилактики и создание здоровьесберегающей среды.

Муниципальной администрацией организуется ежегодная городская акция «За здоровый образ жизни» [2; 3].

Популяризация здорового образа жизни реализуется путем проведения в образовательных учреждениях тематических мероприятий (классные часы, беседы, квесты, флешмобы, акции и др.), издания и распространение среди населения памяток, буклетов, листовок соответствующей тематики [8, с. 19], а также через организацию конкурсов [5].

Для устойчивого эффекта на улучшение здоровья населения наиболее результативны комплексные практические стратегии, в которых сочетаются разные уровни воздействия.

1. Региональные стратегии:

- развитие программ раннего выявления факторов риска неинфекционных заболеваний (контроль артериального давления, уровней сахара и холестерина) и повышение охвата профилактическими осмотрами;
- доступные программы физической активности (муниципальные маршруты здоровья, площадки, массовые мероприятия);
- работа со школьниками и молодёжью (культура питания, спорт, профилактика табака и алкоголя);
- межведомственное взаимодействие здравоохранения, образования, спорта, социальной защиты и работодателей;
- использование телемедицины и мобильных профилактических команд для удалённых населённых пунктов.

2. Индивидуальные стратегии (для населения):

- регулярная физическая активность (ходьба, плавание, тренировки 2–4 раза в неделю);
- контроль веса и питания (баланс калорий, больше овощей/белка, меньше сахара и соли);
- отказ от курения и снижение пассивного курения;
- ответственное отношение к алкоголю;
- профилактические обследования и соблюдение назначений врача;
- управление стрессом и качественный сон.

3. Стратегии для работодателей:

- профилактические скрининги и «паспорта здоровья» работников;
- программы питания и физической активности на рабочих местах;
- профилактика выгорания, психологическая поддержка;
- улучшение условий труда и профилактика профессиональных рисков.

Профилактика заболеваний и пропаганда здорового образа жизни – это экономически и социально оправданные направления, позволяющие снижать прямые и косвенные потери, связанные с заболеваемостью и преждевременной смертностью. Наиболее сильный эффект достигается при комплексной модели, объединяющей популяционные меры, медицинскую профилактику и корпоративные программы, что соответствует приоритетам Российской Федерации.

Для города Магадан, где по данным за 2022–2024 гг. сохраняется устойчивая естественная убыль населения, приоритетными являются меры по снижению предотвратимой смертности и укреплению здоровья трудоспособного населения.

Таким образом, целевые ориентиры федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на региональном уровне конкретизируются в задачах раннего распознавания факторов риска неинфекционных заболеваний, расширения спектра профилактических программ, повышения доступности физической активности и развития корпоративных практик укрепления здоровья. Внедрение такого рода стратегий способно повысить качество жизни населения и снизить долгосрочную нагрузку на региональные социальные и медицинские системы.

Список литературы

1. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 №309 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015> (дата обращения: 20.02.2026).

2. О проведении городской акции «За здоровый образ жизни» в 2024 году: постановление мэрии г. Магадана от 28.10.2024 №3722-пм // Официальный сайт мэрии города Магадана. – URL: https://magadan.49gov.ru/documents/one/index.php?id=58725&file_url=/common/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/common/upload/43/document/postanovlenie_%D0%9C_58725_28.10.2024_1.pdf (дата обращения: 19.02.2026).

3. О проведении городской акции «За здоровый образ жизни» в 2025 году: постановление мэрии г. Магадана от 16.10.2025 №4081-пм // Официальный сайт мэрии города Магадана. – URL: https://magadan.49gov.ru/documents/one/index.php?id=62767&file_url=/common/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/common/upload/43/document/postanovlenie_%D0%9C_62767_16.10.2025_1.pdf (дата обращения: 19.02.2026).

4. О создании Координационного совета по обеспечению взаимодействия в вопросах формирования здорового образа жизни и профилактики инфекционных заболеваний на территории Магаданской области: постановление Правительства Магаданской области от 13.04.2023 №255-пп // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/4900202304140002> (дата обращения: 20.02.2026).

5. Об организации и проведении регионального этапа Всероссийского конкурса социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни – здоровье! 2023»: приказ Министерства образования Магаданской области от 29.06.2023 №632/11-пр // Официальный сайт Министерства образования Магаданской области. – URL: <https://minobr.49gov.ru/documents/one/index.php?id=53632> (дата обращения: 19.02.2026).

6. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения»: постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1640 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001201712270024> (дата обращения: 19.02.2026).

7. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Магаданской области: официальный сайт. – URL: <https://27.rosstat.gov.ru/folder/25680> (дата обращения: 21.02.2026).

8. Укрепление общественного здоровья на территории муниципального образования «город Магадан» на 2025–2026 годы: муниципальная программа: утв. постановлением мэрии г. Магадана от 14.08.2025 №3165-пм // Официальный

сайт мэрии города Магадана. – URL: https://magadan.49gov.ru/common/upload/43/editor/file/1_red._3165-.pdf?ysclid=muf5ed3gyt961764857 (дата обращения: 19.02.2026).

9. Чехомов С.Ю. Гигиенические подходы к оценке факторов образа жизни, формирующих риск развития онкологических заболеваний (обзор) / С.Ю. Чехомов, Ю.Ю. Елисеев // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2024. – Т. 20, №4. – С. 462–469. DOI 10.15275/ssmj462. EDN PNRRLV

10. Интеграция экологических и генетических архитектур старения и смертности / М.А. Argentieri, N. Amin, A.J. Nevado-Holgado [и др.]; пер. с англ. // Российское общество клинической онкологии: официальный сайт. – URL: <https://rosoncoweb.ru/news/oncology/2025/03/13/> (дата обращения: 21.02.2026).