

## **ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ В РОССИИ**

Ожидаемая продолжительность жизни — одна из важнейших характеристик уровня и качества жизни. Этот показатель интегрально отражает множество самых разнообразных факторов, начиная от эффективности системы здравоохранения, экологических условий проживания и т. д., кончая стереотипами поведения и психологическим самочувствием населения. Кроме того, продолжительность жизни характеризует не только текущее положение вещей, но и прошлое качество жизни соответствующих поколений, так как состояние здоровья каждого конкретного человека в значительной мере зависит от условий его существования с самого момента рождения. Мировой опыт со всей очевидностью свидетельствует, что в странах с высоким уровнем материального благосостояния продолжительность жизни людей на десять – пятнадцать и более лет выше, чем в странах, где господствует бедность. Не менее явно проявляется зависимость между материальным благосостоянием родителей, семей и уровнем детской заболеваемости и смертности.

В 1988—1994 гг. в России произошло резкое падение ожидаемой продолжительности жизни (на 6 лет), и без того невысокой по западным меркам и не соответствующей уровню великой державы. Достигнув минимума в 1994 г., продолжительность жизни стала расти, что часто связывают с некоторой адаптацией населения к резко изменившимся условиям жизни, однако в 1999 г. вновь произошел спад, продолжившийся и в 2000 г., очевидно, связанный с кризисом 1998 г., что говорит о неустойчивости роста этого показателя.

Последние 15 лет в России наблюдается ухудшение практически всех демографических показателей. Специалисты говорят о депопуляции, т. е. практически о вымирании населения России. Действительно, начиная с 1992 г. наблюдается так называемый отрицательный баланс прироста населения, т. е. смертность превышает рождаемость и с каждым годом нас становится все меньше. По некоторым подсчетам, за прошедшие годы численность населения сократилась за счет естественной убыли на 9-10 млн. человек. В настоящее время число рождений в расчете на 1 женщину в России составляет 1,2, в то время как для простого воспроизводства необходимо не менее 2,2 рождений. По мнению некоторых демографов, если не принять срочных мер, снижение численности населения России может оказаться катастрофическим, и к 2060 г. в России будет всего 65-69 млн. граждан. Уже через 25-30 лет может наступить качественная деформация, т. е. число пожилых людей и инвалидов превысит половину населения и встанет вопрос о возможности поддержания жизнеобеспечения государства.

Очень неблагоприятна динамика средней продолжительности жизни и смертности в России. На сегодняшний день средняя продолжительность жизни в России меньше, чем в развитых странах, где давно уже преодолен 70-летний рубеж.

Необходимо обратить особое внимание на огромный разрыв в

продолжительности жизни мужчин и женщин. Ни в одной стране мира нет такого огромного разрыва в продолжительности жизни мужчин и женщин как в России. В отдельные годы он превышал 13 лет (1994 г., 1995 г., 2000 г.), причем бывшие союзные республики приближаются по этому показателю к России. Так, в Латвии эта разница составляет 11,9 лет, в Беларуси — 11,7, в Эстонии — 11,5, в Литве — 11,3, на Украине — 9,9, в Казахстане — 9,7 лет (данные 1997 г.). В большинстве же развитых стран женщины живут дольше мужчин примерно на 5—7 лет, а в развивающихся странах эта разница уменьшается.

Средняя ожидаемая продолжительность жизни в 2000 году в среднем у всего населения составляла 65 лет. У мужчин — 59 лет, у женщин - 72,26 года. К 2011 году средняя продолжительность жизни у всего населения выросла на 3,5 года: до 68,98 лет и почти достигла наивысшей за всю российскую историю (69,19 лет в 1990 году); мужчины стали жить ровно на 4 года дольше и сегодня продолжительность жизни мужчин составляет 63,03 (для сравнения в 1990 году этот показатель равнялся 63,73 годам); продолжительность жизни российских женщин выросла на 2,5 года: до 74,87 лет и превысила наивысший показатель за всю российскую историю (74,3 года в 1990 году).

Для сравнения: средняя ожидаемая продолжительность жизни на Украине в 2010 году составила 68,46 года; в Казахстане -68,19 года; в Азербайджане - 67,01 года; в Индии - 66,46 года; в Зимбабве - 43,5 года; а средняя в мире в 2009 году составляла 66,12 года.

Именно мужчины, причем часто в трудоспособном возрасте, а не самые незащищенные, как можно было ожидать (дети, лица старшего возраста и бюджетники) в наибольшей степени определяют рост смертности. Важно выявить глубинные причины предрасположенности к алкоголизму, наркомании, асоциальному поведению, попытаться выяснить, почему одни люди подвержены этим порокам, а другие — нет, и воздействовать на эти причины. Пока же у нас, в основном безуспешно, борются с последствиями. Человеку нужно испытывать чувство удовлетворения, и, если он не привык получать его от хорошо выполненной работы, творчества, приобретения новых знаний, созерцания прекрасного, помощи другим людям и т. д., он будет пытаться получать его другими, более примитивными путями.

Очень часто вредные привычки возникают на почве безделья, отсутствия цели в жизни, неумения занять себя. Особое внимание в связи с этим следует обратить на детей и молодежь. Нужно всячески поощрять занятия спортом, различными видами творчества и т. д., всемерно поддерживать энтузиастов, работающих с детьми за мизерные зарплаты, которых у нас немало. Это настоящие подвижники, золотой фонд нации.

Какие же факторы определяют продолжительность жизни? Это и уровень жизни населения, эффективность служб здравоохранения, санитарная культура общества, экологическая среда.

Кризисные явления в обществе — одна из важнейших причин снижения продолжительности жизни, однако не единственная. На их фоне продолжают действовать отрицательные долговременные тенденции: несбалансированное питание, отсутствие физической культуры, вообще пренебрежение к своему

здоровью и вредные стереотипы поведения. Особенно в этой связи следует отметить такую проблему, как алкоголизм. Эта причина вышла в России на первое место среди причин смертности мужчин трудоспособного возраста, опережая смертность по причине сердечнососудистых заболеваний и др. В последнее время к алкоголизму присоединилась быстрорастущая наркомания, имеются случаи смерти совсем молодых, только начинающих жизнь людей. Наркомания точно так же влияет на ожидаемую продолжительность жизни, как и алкоголизм, действуя быстрее и захватывая более молодые возраста. Кроме того среди наркоманов стремительно распространяются опасные заболевания, такие как гепатит/ СПИД и т.п.

Основными причинами смертности являются:

1. Острые респираторные заболевания, грипп, пневмония;
2. Злокачественные образования;
3. Туберкулез;
4. Автотранспортные несчастные случаи;
5. Алкогольные отравления;
6. Убийства.

Особенностью этих классов причин смерти является их зависимость от условий жизни населения, от его образа жизни. Они в большей степени определяются поведенческими факторами, отношением людей к своему здоровью, вообще к жизни и смерти.

В структуру образа жизни входят:

1. Деятельность, направленная на сохранение и улучшение жизни человека (хозяйственно-бытовая, рекреационная — направленная на восстановление физических сил, оздоровление, лечение и т.п.).
2. Деятельность, направленная на создание и укрепление семьи.
3. Трудовая деятельность, профессиональная активность.
4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).
5. Духовно-нравственная активность.

Здоровый образ жизни — это деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья. Это единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека — биологического, психологического, профессионального, социально-культурного и духовно-нравственного.

Последствия уменьшения средней продолжительности жизни и увеличения уровня смертности:

1. Уменьшение трудовых ресурсов;
2. Нагрузка пожилыми и престарелыми людьми, что ведет за собой увеличение социального обеспечения и обслуживания;
3. Увеличение вдов, сирот;
4. Уменьшение числа молодежи призывного возраста;
5. Уменьшение численности и плотности населения (особенно опасно в приграничных районах);

Для предотвращения данных последствий необходимо решить следующие вопросы:

1. Снижение преждевременной смертности от всех причин;
2. Улучшение репродуктивного здоровья нации;
3. Улучшение здоровья новорожденных и уменьшение младенческой смертности;
4. Снижение частоты социально обусловленных болезней (туберкулез, алкоголизм, наркомания, венерические заболевания).

Безусловно, важнейшей предпосылкой роста ожидаемой продолжительности жизни является повышение уровня жизни населения, стабильный рост экономики, уверенность в завтрашнем дне. Также важно развитие здравоохранения, которое потребует больших затрат. Однако многое можно сделать уже сейчас. Для решения проблемы необходима пропаганда здорового образа жизни, включающего сбалансированное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и т. д.

Слабая мотивация у современного человека в отношении поддержания собственного здоровья имеет две причины. Первая состоит в том, что между факторами нездоровья (курение, потребление алкоголя) и следствием (например, болезни системы кровообращения или органов дыхания) имеется достаточно продолжительный интервал времени. В таких условиях в обыденном сознании человека с трудом связываются причины и последствия в виде болезней. Вторая причина состоит в том, что человек с раннего возраста подвержен влиянию множества воздействий, которые конкурируют со здоровьем. Богатство, карьера, удовольствия — все это мощные и значимые цели для людей, часто несопряженные с собственным здоровьем. Многие расценивают богатство и удовольствия выше, чем здоровье. Особенно это проявляется в семьях, где не сложились традиции социального наследования самосохранительного поведения или таковые отсутствуют.

Следует всячески способствовать укреплению семьи. В ней закладываются основы физического и духовного здоровья человека.

Очень часто вредные привычки возникают на почве безделья, отсутствия цели в жизни, неумения занять себя. Особое внимание в связи с этим следует обратить на детей и молодежь. Нужно всячески поощрять занятия спортом, различными видами творчества и т. д., всемерно поддерживать энтузиастов, работающих с детьми за мизерные зарплаты, которых у нас немало. Это настоящие подвижники, золотой фонд нации.

Беспрецедентное для условий мирного времени падение ожидаемой продолжительности жизни в России на фоне продолжающегося сокращения населения (в настоящее время почти на 2/5 тыс. человек ежедневно), вызванного ростом смертности и снижением уровня рождаемости, требует принятия серьезных мер на самом высоком государственном уровне, тем более что известные на сегодня прогнозы неутешительны и не позволяют надеяться на преодоление сложившихся тенденций пока ситуация в стране радикально не изменится.

Анализ связи ожидаемой продолжительности жизни с некоторыми внешними факторами показывает, что решение наиболее важной стратегической задачи государства – сбережения народа путем повышения качества общественного здоровья, в первую очередь, зависит от улучшения условий жизни населения, для чего необходима стабилизация на высоком уровне социально-экономической ситуации в

стране. Число факторов, влияющих на состояние общественного здоровья, в том числе на ожидаемую продолжительность жизни, весьма велико. Это и многочисленные природные факторы, и загрязнение окружающей среды и качество медицинской помощи. Ярким индикатором социально-экономической обстановки служит уровень преступности в том или ином городе или регионе. Тем не менее, наиболее существенная роль в формировании качества здоровья населения принадлежит социально-экономическим, в том числе коммунально-бытовым факторам.

**Литература:**

1. Борисов В.А. Демография. – М.:NOTA BENE, 2003.- 272 с.
2. Прохоров Б.Б., Горшкова И.В., Шмаков Д.И., Тарасова Е.В. Общественное здоровье и экономика, М., МАКС Пресс, 2007 - 292 с.