**Профилактика социально значимых заболеваний курения, алкоголизма, наркомании, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни**

**Социально значимые заболевания представляют собой колоссальный ущерб для общества, связанный с высокой заболеваемостью, временной нетрудоспособностью, инвалидностью и смертностью. Комплексный подход к лечению требует огромных затрат на диагностику, реабилитацию, профилактику преждевременной смертности, социальную поддержку, а так же превентивную борьбу с преступностью (при наркомании и алкоголизме). К социально значимым заболеваниям относятся недуги, которые представляют угрозу сразу для большого числа людей. Их распространение связывают с высокой смертностью и даже повышенным показателем преступности. Признаки социально-значимого заболевания: Массовость. Патология быстро распространяется среди населения. Как правило, реальное число заболевших намного больше, чем по официальным данным. Высокий показатель ежегодного прироста количества пострадавших людей. Человек не может полноценно взаимодействовать с социумом. Заболевание представляет опасность для окружающих. Характер патологии может быть как инфекционным, так и неинфекционным.

Очевидно, что большинство социально значимых болезней связаны друг с другом и возникновение одной из них предрасполагает к развитию других. Основополагающей задачей по предотвращению социально значимых заболеваний является борьба с факторами риска их развития. Число факторов риска огромно и с каждым годом возрастает. Из всех факторов риска первое место занимает нездоровый образ жизни, удельный вес которого в развитие заболеваний превышает 50 % всех факторов воздействий. Остальные 50% приходятся на генетические факторы, факторы окружающей среды, медицинские факторы. В то же время, по данным ВОЗ, приверженность здоровому образу жизни населения России очень низкая:

Подростки, которые курят сигареты, увеличивают шансы диагностировать себе рак легких в 10-15 раз. Никотин — один из сильнейших растительных ядов, основная составляющая табачного дыма. Установлено, что курение — один из основных факторов, которые приводят к раку легких, языка, гортани, пищевода, мочевого пузыря. Табак отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему, репродуктивные органы. По прогнозам ученых и специалистов, глобальная табачная «эпидемия» в недалеком будущем заберет жизнь 250 миллионов сегодняшних детей и подростков.

Детство и подростковый возраст – очень уязвимые периоды жизни. На этих этапах алкоголизация в основном носит неосознанный характер. В большинстве случаев ребенок начинает потреблять спиртное необдуманно и нисколько не задумывается о возможных последствиях. Кроме того, распитие спиртного чаще осуществляется не исходя из личных потребностей, а под воздействием сторонних факторов. Алкоголизм — страшная болезнь, которая по распространению на Земле занимает третье место после сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Вследствие неоднократных приемов алкоголя зависимость от него возрастает, при отсутствии алкоголя человек начинает ощущать болезненное состояние, которое тяжело переносится. Резко снижается трудоспособность, возникает головная боль, дрожат конечности, человека знобит - это характерные симптомы абстинентного синдрома (алкогольного похмелья). Чтобы добыть алкогольный напиток больной идет на любые действия, в том числе и преступные, готов снять из себя последнюю одежду, вынести все из дома. И никто в большинстве случаев не проводит параллели между собственным опытом употребления небольших доз алкоголя с последующей деградацией и превращением в человека с тяжелой алкогольной зависимостью.

Наркомания и дети… Вряд ли найдется родитель, который не согласится с тем, что это выражение режет слух. На самом деле, эта проблема есть и уже давно вышла за рамки привычного понимания того, кто может пристраститься к наркотикам. Средний возраст россиян, ставших заложниками наркотиков, достиг отметки 15-17 лет. Участились случаи употребления наркотических веществ среди детей в возрасте 8-10 лет. Особую обеспокоенность стали вызывать «шестилетки», приобщение к наркотикам которых происходит под влиянием взрослых. Установлено, что чем в более раннем возрасте произошло знакомство с наркотиком, тем быстрее формируется наркозависимость, тем сложнее проходить сама болезнь и серьезнее ее последствия. Развитие сопутствующих заболеваний, преступность, безнадзорность.

Избыточный вес в детстве – значимый фактор ожирения во взрослом возрасте: 50% детей, имевших избыточный вес в 6 лет, становятся тучными во взрослом возрасте, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80%. В последнее время во всем мире наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков: в развитых странах мира 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением. Значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидизации пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни.

Не занимаются спортом-38 % мальчиков, 59 % девочек. И если совсем не заниматься спортом, то с организмом произойдет восемь неприятных вещей: испортится цвет лица, появится одышка, захочется больше сладкого, ухудшится работа мозга, ухудшится самочувствие, мышцы станут слабыми, упадет самооценка.

Успешная профилактика социально значимых заболеваний возможна следуя основным направлениям в деятельности по формированию здорового образа жизни:

-формирование навыков укрепления здоровья: личная гигиена, рациональное питание; оптимальное сочетание работы и отдыха; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, употребление наркотиков);

-проведение профилактических осмотров-диспансеризации-ежегодно, профилактических прививок;

-текущая повседневная информация, беседы для больных с Артериальной гипертензией.

Формула здорового образа жизни-это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшения здоровья.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни.