

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ИЗДАНИЕ ИДА-ВИРУСКОГО УЕЗДНОГО СОВЕТА ПО НАРОДНОМУ ЗДОРОВЬЮ И БЕЗОПАСНОСТИ

Продолжительность жизни идавирусцев меньше средней по Эстонии



МААЛИ КЯБИН,
СОСТАВИТЕЛЬ
ОБЗОРА
ЗДОРОВЬЯ
ИДА-ВИРУМАА

В Ида-Вирумаа средняя продолжительность жизни заметно отличается от средней по Эстонии: ида-вирусские женщины живут меньше, чем женщины в других краях Эстонии - 80,7 года против 82,8 года, ида-вирусские мужчины живут в среднем 70,9 года, что на 3,3 года меньше средней продолжительности жизни мужчин в Эстонии.

Ожидаемая продолжительность жизни - главный индикатор здоровья народонаселения. До поставленной на 2030 год государственной цели в сфере ожидаемой продолжительности жизни мужчинам Ида-Вирумаа не хватает 7,1 года жизни, женщинам Ида-Вирумаа - 3,3 года.

Для повышения средней ожидаемой продолжительности жизни надо уменьшить преждевременную смертность (в возрасте до 65 лет), для чего следует обращать больше внимания на распространенные факторы риска. Формированию наиболее распространенных причин смерти, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний и различных опухо-



Походы на природу - один из приятных способов позаботиться о своем здоровье. Матти КЯМЯРЯ

лей, во многом способствуют следующие факторы риска: избыточный вес, недостаток движения, несбалансированное питание, употребление алкоголя и табачной продукции.

Второе важное направление для снижения уровня преждевременной смертности - это борьба с наиболее частыми причинами смерти среди молодежи, каковыми являются несчастные случаи, отравления и травмы, в том числе самоубийства. Здесь тоже употребление алкоголя является важным фактором риска, но помимо этого можно заниматься безопасностью дома и на рабочем месте, безопасностью дорожного движения и поддержанием психического здоровья населения.

Количество прожитых в здравии лет, то есть без ограни-

чений, вызванных проблемами со здоровьем, наиболее обобщенно отражает состояние здоровья народонаселения.

В Ида-Вирумаа мужчины проживают здоровыми 52 года, женщины - 54 года. По сравнению со средним по Европе, это меньше на 12 лет как у мужчин, так и у женщин. В соответствии с целями программы развития здоровья народонаселения, среднее количество прожитых в здравии лет вырастет к 2030 году у мужчин до 62 лет, у женщин - до 63 лет. Ида-вирусским мужчинам до этого показателя не хватает 10,4 года, женщинам - 10,1 года.

Для увеличения количества прожитых в здравии лет следует заниматься заболеваниями, которые уже с раннего возраста начинают ограничи-

вать повседневную жизнь людей, а также факторами риска их появления. Люди трудоспособного возраста больше всего находились на больничном лечении из-за опухолей, заболеваний органов пищеварения и органов кровообращения, факторы риска которых все те же: избыточный вес, недостаток движения, несбалансированное питание, употребление алкоголя и табачных изделий.

Одной из главных проблем на эстонском ландшафте здоровья является большая доля людей с избыточным весом среди как детей, так и взрослых. Среди ида-вирусских первоклассников избыточный вес есть у трети (31,1%), а среди взрослых идавирусцев - у 54,6%. Тучность является фактором риска с точки зре-

СМЕРТНОСТЬ В ИДА-ВИРУМАА

В Ида-Вирумаа в 2021 году до 65-летнего возраста умерло значительно больше людей, чем в среднем по Эстонии.

Главными причинами смертности в Ида-Вирумаа являлись заболевания органов кровообращения, злокачественные опухоли (в 2021 году злокачественные опухоли горла, трахеи, бронхов и легких составили 20%) и заболевания дыхательных путей. Среди смертей от несчастных случаев, отравлений и травм самоубийства составили 24%. Смертность от заболеваний органов кровообращения в последние пять лет была выше средней по Эстонии.

Все несчастные случаи и смерти от вызванных алкоголем заболеваний можно предупредить, смерти от заболеваний органов кровообращения можно предупредить в более раннем возрасте, а среди вызванных опухолями смертей предупредить возможно смерти от связанных с образом жизни опухолей (например, горла и легких).

Несбалансированное питание, а также недостаточное и нерегулярное движение - это большие факторы риска появления избыточного веса и некоторых заболеваний (болезни сердечно-сосудистой системы, опухоли некоторых типов, диабет II типа).

В Ида-Вирумаа только четверть жителей (25,4%) питаются овощами в соответствии с принципами сбалансированного питания, это самый плохой в Эстонии показатель. Тех, кто в рабочие дни проводит перед экраном четыре и более часов свободного времени, в Ида-Вирумаа 33,8% среди взрослых, что тоже самый плохой показатель в Эстонии. По сравнению со средним по Эстонии меньше здесь также таких взрослых, которые раз в неделю или чаще занимаются оздоровительным спортом (48,0%).

Более половины лет жизни, потерянных в Эстонии из-за преждевременных (до 65 лет) смертей и болезней, связано с факторами риска или рискованным поведением. Среди мужчин больше всего лет жизни теряется из-за употребления алкоголя и других дурманных веществ, далее следуют употребление табака и высокое кровяное давление. У женщин главными факторами являются высокое кровяное давление, высокий индекс массы тела, а также связанные с питанием факторы.

ния не только сердечных заболеваний, но и опухолей, диабета, заболеваний суставов и эндокринной системы, что, в свою очередь, тоже уменьшает количество лет, прожитых в здравии. Кардиообследования европейской молодежи выявили, что индекс массы тела как матери, так и отца связан с ожирением детей, а также с объемом талии у детей, а это значит, что избыточный вес родителей является фактором риска для формирования всех

этих заболеваний и у детей.

Вторая проблема - частота психических и поведенческих нарушений, а также большое количество самоубийств. Тут наряду с услугами важна профилактическая деятельность по укреплению душевного здоровья: расширение социальных контактов, исключение изоляции; развитие возможностей и увеличение ценовой доступности занятий по интересам, обучение навыкам повседневной жизни уже в раннем возрасте.

Плавание - идеальный вид спорта? Чем полезно плавание в разном возрасте?



ИГОРЬ
ПРУСАКОВ,
ТРЕНЕР
ПО ПЛАВАНИЮ

Плавание - это популярный и по-настоящему полезный вид спорта, помогающий поддерживать тело в форме, а настроение - на высоком уровне. Посещать бассейн разрешено людям любого пола и возраста, если нет индивидуальных противопоказаний.

Плавание задействует все мышцы тела. Каждая техника дает большую или меньшую нагрузку на определенные группы мышц, но все равно - работает все тело.

Плавание укрепляет иммунитет

Детям рекомендуют плавать, так как происходит улучшение мышечного тонуса - мышцы всего организма прорабатываются полностью, независимо от выбранного стиля плавания, что улучшает тонус мышц и помогает сделать их более сильными. Во время

плавания чередуются напряжение и расслабление разных групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Плавание способствует также повышению силы и тонуса дыхательных мышц, увеличивается вентиляция легких и повышается их жизненный объем. Пловец во время плавания стремится максимально полно использовать каждый вдох. Этому способствует давление воды на грудную клетку. Оно же способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку.

Плавание укрепляет иммунитет. В воде весь организм развивается, вырабатывает способность противостоять вирусам и бактериям. Именно в детском возрасте нужно начинать заниматься укреплением иммунитета. Чем раньше - тем лучше!

У детей много сил и энергии, не то что у взрослого человека, не всегда удается все это растратить в течение дня. Бывает, что дети плохо спят. Решить проблему просто: нужно записать сына или дочь в бассейн. Как показывает опыт - наплававшись, дети лучше засыпают.

Плавание дает большую, но мягкую нагрузку на мышцы. Из-за катания на велоси-

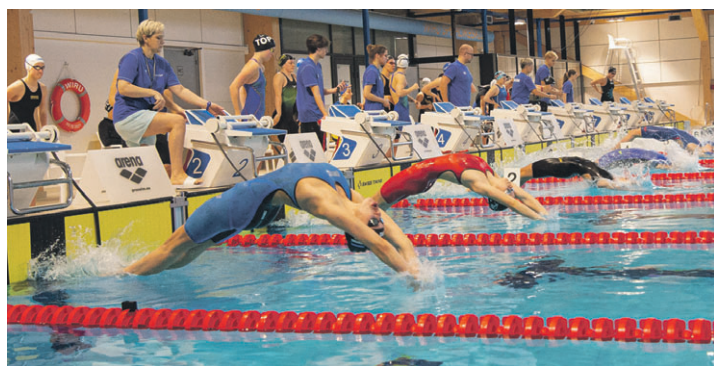
педы, увлечения компьютерными играми, долгого сидения за партой именно в детском возрасте развивается сколиоз. Плавание является профилактикой болезней опорно-двигательного аппарата.

Цифровой детокс для всех возрастов! Даже в тренажерном зале и на беговой дорожке многие не расстаются со смартфоном. В бассейне вы будете недоступны даже для звонков. По крайней мере час вы не будете проверять почту и количество лайков в "Instagram".

Для многих взрослых ходьба - идеальное упражнение. Но тем, у кого имеются проблемы с коленями и бедрами, такая активность не подходит. Да и особенно нашего климата не всегда делают прогулки на свежем воздухе приятными. А вот водная тренировка в теплом крытом бассейне может стать привлекательной и даже более полезной альтернативой, которая также хороша для сердца.

Альтернативный вариант для восстановительных тренировок

Научные исследования показывают, что регулярные занятия плаванием могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 41%. Также этот вид спорта подойдет тем,



Плавание - это интересный вид спорта и полезный досуг.

Матти КЯМЯРЯ

кто восстанавливается после травм или операций. Во время плавания нет ударной нагрузки и нет компрессий, поэтому снижается общая нагрузка на

лишнего веса и артритом: оно снижает нагрузку на кости и суставы.

Плавание в бассейне помогает укрепить позвоночник и способствует исправлению осанки, потому что снижается нагрузка на позвонки, на скелет и кости, и при этом, равномерно укрепляясь, работают мышцы спины и кора.

Плавание - альтернативный вариант для восстановительных тренировок и нагрузок в период возвращения к спорту после травм или даже в период лечения. Например, бегунам, страдающим от распространенной проблемы - воспаления надкостницы, плавание подойдет идеально: полностью убирается ударная

"Плавание практически не имеет противопоказаний. Им можно заниматься и совсем неподготовленным людям, которые никогда не занимались спортом".

Игорь Прусаков, тренер по плаванию

суставы и связки. Вода в восемь раз плотнее воздуха, и в ней тело человека весит меньше, поэтому плавание полезно для страдающих наличием

нагрузка, а развитие сердечно-сосудистой системы и выносливости не останавливается.

Также занятия плаванием способствуют предупреждению застоев в легких. Это обусловлено тем, что в процессе занятия этот орган работает на полную мощность. Многие профессиональные пловцы начинали свою карьеру, чтобы избавиться от приступов астмы. Необходимая во время плавания правильная постановка дыхания, а также влажный воздух оказывают благоприятное воздействие на работу легких.

Плавание - это интересный вид спорта и полезный досуг. Сегодня плаванием занимаются многие люди. Это, пожалуй, единственный вид спорта, лечебное воздействие которого отмечается многими специалистами. Поэтому плавание практически не имеет противопоказаний. Им можно заниматься и совсем неподготовленным людям, которые никогда не занимались спортом.

Но плавание - это не только огромная польза для здоровья, но и удовольствие, увлекательный досуг. Плавание является важнейшим жизненным навыком, позволяющим сохранить жизнь себе и помочь в критической ситуации попавшим в беду и не умеющим плавать.