

Экономический ущерб от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в России составляет 2,7 трлн руб., что эквивалентно 3,2% ВВП. В структуре потерь по причине этого вида заболеваний лидирующие позиции занимает ишемическая болезнь сердца — 1 трлн руб. (1,3% ВВП), свыше 560 млрд руб. приходится на цереброваскулярные заболевания, более 424 млрд и 213 млрд руб. — на инсульт и инфаркт миокарда соответственно. О том, как модифицировать факторы риска развития сердечно-сосудистых болезней и об экономическом эффекте популяризации ЗОЖ среди россиян, рассказал ведущий научный сотрудник ГБУЗ «Научно-практический центр детской психоневрологии» Департамента здравоохранения г. Москвы Игорь Богдан.

Фото: ru.123rf.com

Согласно расчетам Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины Минздрава России, потенциальный экономический эффект для российской экономики от реализации мер по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) составит 8,1 трлн руб. в виде прироста производительности труда в течение 15 лет. «Данная цифра эквивалентна 7,8% ВВП России в 2018 году, — сообщил Игорь Богдан. — При этом, согласно расчетам, годовые затраты на душу населения при введении таких профилактических мер не будут превышать 715 руб. на человека в год».

По словам врача, экономический ущерб от сердечно-сосудистых заболеваний словно айсберг, видимая часть которого — это расходы системы здравоохранения на оказание медицинской помощи и развитие инфраструктуры, выплаты пенсий по инвалидности, а также затраты на лекарственные препараты и транспортные расходы, связанные с доставкой инвалидов к месту лечения. «Скрытая часть айсберга представляет собой потери, связанные со снижением производительности труда в стране из-за инвалидности, временной утраты трудоспособности или смерти от сердечно-сосудистых заболеваний или их осложнений», — пояснил Игорь Богдан. Кроме того, рост

потребностей инвалидизированных пациентов в уходе и посторонней помощи может серьезно «ударить» по внутрисемейной экономике. Как правило, основная нагрузка по осуществлению помощи и ухода ложится на более молодых родственников пациента. Это, в свою очередь, приводит к сокращению их участия в экономических процессах страны. Потери пациентов, помноженные на потери их родственников — огромная скрытая часть расходов, составляющая до 90% экономических потерь, тогда как прямые затраты на оказание медицинской и социальной помощи формируют менее 9% экономического бремени, подчеркнул врач.

Экономические потери, которые неизбежно несут родственники тяжелобольного, являются самыми сложными для оценки, отметил эксперт. К ним он относит ограничения возможностей для дальнейшего карьерного роста, получения высшего образования, преждевременное увольнение в экономически активном возрасте или переход на неполную занятость в связи с необходимостью осуществления ухода за инвалидизированным или нетрудоспособным родственником. Кроме того, у семьи могут возникнуть непредвиденные расходы на переоборудование жилья в соответствии с потребностями пациента-инвалида, затраты на технические средства реабилитации и восстановительное лечение. Семьи пациентов с тяжелыми сердечно-сосудистыми заболеваниями нередко сталкиваются с ухудшением материального положения, социальной изоляцией, потерей стабильности и семейными конфликтами.

Для профилактики развития сердечно-сосудистых заболеваний и предотвращения экономических потерь на уровне семьи и всей страны важны не только внешние меры, внедряемые государством, но и внутренняя мотивация населения вести ЗОЖ. «Каждый человек может управлять собственными рисками развития сердечно-сосудистых заболеваний, ведь до 70% ССЗ обусловлены образом жизни и только 20% рисков приходится на долю генетики, — рассказал Игорь Богдан. — К таким поведенческим факторам риска относятся табакокурение, нерациональное питание, избыточное потребление соли и алкоголя, низкий уровень физической активности, артериальная гипертензия и ожирение». Даже небольшие изменения в образе жизни могут помочь отсрочить или предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, уверен он.

«Рациональное питание — основа здоровья и долголетия, которая включает в себя ограничение потребления алкоголя, сахара и соли, достаточное употребление овощей, фруктов и злаков, а также белков растительного происхождения и нежирных молочных продуктов, — объяснил врач. — Комбинация диеты и регулярной физической активности дает более выраженный эффект в рамках снижения артериального давления, чем просто соблюдение диеты, и помогает держать вес в пределах нормы. Взрослым любого возраста для снижения сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности рекомендовано 150-300 минут аэробной физической нагрузки умеренной

интенсивности либо 75-150 минут интенсивных нагрузок в неделю. А люди, которые не могут выполнять эту норму, должны оставаться настолько активными, насколько позволяет их состояние здоровья».

Из всех перечисленных факторов риска самым агрессивным является табакокурение, отметил Игорь Богдан. Именно курение является причиной 50% всех предотвратимых смертей, половина из которых связана с атеросклерозом. «Сердечно-сосудистый риск у курильщиков в возрасте до 50 лет в пять раз выше, чем у некурящих, — заявил врач. — Человек, который курит всю жизнь, имеет 50%-ную вероятность умереть из-за болезней, связанных с курением, потеряв при этом около 10 лет жизни».

По данным ВЦИОМ, за последние пять лет доля курильщиков в России остается неизменной — на сегодня это треть граждан (33%). Каждый пятый ежедневно выкуривает пачку сигарет. За последние пять лет наблюдается снижение доли желающих бросить курить (62%), что на 17% меньше по сравнению с 2017 годом. Доля тех, кто не желает отказываться от сигарет, выросла за эти годы в 1,5 раза, с 19 до 31%. Только для пациентов с серьезной табачной зависимостью и неэффективностью всех ранее использованных сертифицированных методов отказа от курения врачи рекомендуют рассмотреть вариант перехода с традиционных сигарет на табачные изделия с пониженным риском, в рамках концепции снижения вреда здоровью. Тем не менее долгосрочное влияние данной методики на сердечно-сосудистую систему и здоровье легких требует дополнительных исследований, отмечают эксперты.

Сегодня в обществе существует ошибочное представление, что ЗОЖ в России настолько популярен, что все ему следуют, заявил Игорь Богдан. Результаты исследования, проведенного в 2023 году исследовательской группой «Ромир» совместно с Роспотребнадзором, говорят об обратном. Количество адептов и последователей ЗОЖ сократилось по сравнению с 2021 годом на 2% и составило 24%, на 5% снизилось количество стремящихся вести ЗОЖ — с 40 до 35%, но возросло количество инертных по отношению к ЗОЖ с 32 до 38%. В результате число людей, приверженных ЗОЖ снижается, а число тех, кто его отрицает, растет. «Это свидетельствует о том, что в обществе назрела острая необходимость популяризировать здоровый образ жизни, и государство должно эту потребность услышать», — резюмировал Игорь Богдан.

МВ