

Транковская Л.В., Анищенко Е.Б., Грицина О.П.

ИЗУЧЕНИЕ И ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ ЖИТЕЛЕЙ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФГБ ОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» МЗ РФ, Владивосток

Цель исследования заключалась в изучении и оценки образа жизни жителей Сахалинской области для дальнейшего обоснования приоритетных мероприятий в области охраны здоровья населения Сахалинской области. *Материалы и методы.* Для опроса нами была специально разработана анкета, которая содержала вопросы, отражающие основные составляющие здорового образа жизни. *Полученные результаты.* Проведенный анализ анкетного опроса показал, что не все опрошенные в полной мере информированы о составляющих здорового образа жизни. Основными источниками информирования оказались СМИ и Интернет. Процент людей, которые считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни довольно велик (61,9%), однако большая часть опрошенных из них женщины, 43,7% мужчин скептически отнеслись к ведению здорового образа жизни. При изучении распространенности вредных привычек установлено, что мужчины курят больше и чаще, чем женщины, однако число женщин, употребляющих алкогольные напитки, в 1,4 раза больше, чем мужчин. Большая часть опрошенного населения старается вести активный образ жизни, самостоятельно делают физические упражнения, достаточно времени тратят на ходьбу. Медицинские осмотры (включая диспансеризацию) проходят лишь 35,7% из всех анкетированных, большинство из них женщины. За медицинской помощью в лечебные организации, также чаще всего обращаются женщины (76,9% против 37,5%). На вопрос об уровне среднемесячного дохода на одного члена семьи 47,6% анкетированных ответили, что он соответствует прожиточному минимуму, 38,1% указали, что их доход выше прожиточного минимума и 9,5% опрошенных оказались с доходом ниже прожиточного минимума. Анализируя блок вопросов, характеризующий аспекты питания, мы выявили, что все группы пищевых продуктов опрошенные жители о. Сахалин употребляют в недостаточном количестве. Меньше всего анкетированные съедают молока и молочной продукции, на достаточное количество употребления этих продуктов указали лишь 6,0% респондентов. *Выводы:* полученные нами данные легли в основу разработки проекта приоритетных мероприятий в области охраны здоровья населения Сахалинской области.

Ключевые слова: образ жизни, социальное благополучие, здоровье населения.

Для цитирования: Транковская Л.В., Анищенко Е.Б., Грицина О.П. Изучение и оценка образа жизни жителей Сахалинской области // *Здоровье. Медицинская экология. Наука.* 2019; 2(78): 18-24. DOI: 10.5281/zenodo.3262054

Для корреспонденции: Грицина Ольга Павловна, к.м.н., e-mail: g2010o@mail.ru.

Поступила 22.04.19

Принята 05.06.19

Trankovskaya L.V., Anishchenko E.B., Gritsina O.P.

STUDYING AND EVALUATING THE LIFESTYLE OF RESIDENTS OF THE SAKHALIN REGION RESIDENTS

Federal State Educational Institution of Higher Education "Pacific State Medical University" of the Russian Federation Ministry of Health, Vladivostok, Russia

The purpose of the research was to study and assessment the lifestyle of the residents of the Sakhalin region in order to further substantiate the priority activities in the area of public health in the Sakhalin region. Materials and methods. For the survey, we specifically designed a questionnaire that contained questions that reflect the main components of a healthy lifestyle. Received results. The analysis of the questionnaire survey showed that not all respondents are fully informed about the components of a healthy lifestyle. The main sources of information were media and the Internet. The percentage of people who consider it necessary to adhere to the principles of a healthy lifestyle is quite large (61.9%), but the majority of the respondents are women, 43.7% of men were skeptical about maintaining a healthy lifestyle. A study of the prevalence of bad habits found that men smoke more and more often than women, but the number of women who consume alcoholic beverages is 1.4 times more than men. Most of the surveyed population tries to maintain an active lifestyle, do their own physical exercises, spend enough time walking. Only 35.7% of all the respondents expose medical examinations (including medical examinations), most of them are women. Women are also the most likely to seek medical assistance from medical institutions (76.9% against 37.5%). When asked

about the average monthly income per family member, 47.6% of respondents said that it corresponds to the subsistence minimum, 38.1% said that their income is higher than the subsistence minimum and 9.5% of the applicants were below the subsistence minimum. Analyzing a block of questions describing aspects of nutrition, we found that all food groups interviewed residents on Sakhalin consumed in insufficient quantities. The least of respondents eat milk and dairy products, only 6.0% of respondents indicated a sufficient amount of consumption of these products. Inference: the data we received formed the basis for the development of a project of priority measures in the field of public health in the Sakhalin Region.

Key words: lifestyle, social well-being, public health.

For citation: Trankovskaya L.V, Anishchenko E.B, Gritsina O.P. Studying and evaluating the lifestyle of the Sakhalin region residents. *Health. Medical ecology. Science*. 2019; 2 (78): 18-24. DOI: 10.5281/zenodo.3262054

For correspondence: Gritsina O.P., e-mail: g2010o@mail.ru.

Conflict of interests. The authors are declaring absence of conflict of interests.

Financing. The study had no sponsor support.

Received 22.04.19
Accepted 05.06.19

Введение

Стратегия охраны здоровья населения России на период 2013–2020 гг., предусматривает взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на сохранение и улучшение здоровья населения в целом: условия для ведения здорового образа жизни, благоприятная среда проживания, здоровое и качественное питание, безопасные условия труда на производстве, мотивация населения к сохранению своего здоровья, а также доступность и качество медицинской помощи заболевшим. В ежегодных посланиях Президента Российской Федерации Федеральному Собранию РФ обозначены пути улучшения ситуации как в сфере здравоохранения, так и в области охраны здоровья населения, в том числе, возрождение системы профилактики заболеваний, формирование культуры здорового образа жизни, создание условий, благоприятствующих рождению и воспитанию детей. Проект «Формирование здорового образа жизни» является приоритетным национальным проектом. Проект направлен на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом, снижение потребления табака, совершенствование законодательства в области рекламы, связанного с алкоголем, табаком, нерациональным питанием [1, 2].

Известно, что здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма. Еще в конце 80-х годов XX века, эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов: генетические факторы – 15–20%; состоя-

ние окружающей среды – 20–25%; медицинское обеспечение – 10–15%; условия и образ жизни людей – 50–55% [2, 3, 4].

Э.Н. Вайнер установил, что структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование. [3, 4].

Цель исследования заключалась в изучении и оценки образа жизни жителей Сахалинской области, являющихся на момент опроса пациентами медицинских организаций, для дальнейшего обоснования приоритетных мероприятий в области охраны здоровья населения Сахалинской области.

Материалы и методы

Проведено изучение образа жизни жителей Сахалинской области. Исследование проводилось методом опроса по специально разработанной нами анкете, которая отражала основные составляющие здорового образа жизни: рациональное питание; полноценный сон; соблюдение режима труда и отдыха; соблюдение гигиенических норм и правил; отказ от вредных привычек; дозированные физические нагрузки; психологический комфорт. Всего было опрошено 840 человек из них мужчины – 320 человека, женщины – 520 человека. Возраст опрошенных варьировал от 21 до 75 лет.

Полученные данные обработаны с применением метода параметрического и непараметрического анализа: относительные величины (Р), ошибки относительных величин (m_p). При сравнительном анализе изученных показателей применялся критерий Пирсона χ^2 . В исследовании проверялась статистическая значимость полученных коэффициентов с

указанием достигнутого уровня значимости (p). При статистической обработке использован пакет прикладных программ Statistica 10.0 в операционной среде Windows-2010.

Результаты

Согласно данным Федеральной службы статистики семейное положение влияет на состояние здоровья и продолжительность жизни людей. Более половины опрошенных (59,3%) состояли в браке. Мужчин, не состоящих в браке, оказалось в 1,6 раза больше, чем женщин. Разведенных женщин было 5,8%, а разведенных мужчин – 0,9%, кроме того, вдов среди женщин значимо больше, чем среди мужчин (13,4%, 6,2% соответственно, $\chi^2 = 7,34$, $p < 0,01$).

В ходе опроса было предложено выбрать пункты, которые, по их мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни». Среди мужчин на первом месте это отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) (84,4%), на втором месте – здоровое питание (81,3%), на третьем месте – занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы (71,9%). Среди женщин ответы распределились следующим образом: 1 место – здоровое питание (80,8%), 2 место – отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы (по 73,1%), 3 место – соблюдение режима дня (71,2%) (табл. 1).

Таблица 1

Информированность населения Сахалинской области о факторах, формирующих здоровый образ жизни

Факторы, формирующие здоровый образ жизни	Опрошенные мужчины, чел.	$P \pm mp$	Опрошенные женщины, чел.	$P \pm mp$
Отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)	270	$0,84 \pm 0,02$	380	$0,73 \pm 0,02$
Здоровое питание	260	$0,81 \pm 0,02$	420	$0,81 \pm 0,02$
Соблюдение режима дня	160	$0,50 \pm 0,03$	370	$0,71 \pm 0,02$
Соблюдение правил гигиены	190	$0,59 \pm 0,03$	350	$0,67 \pm 0,02$
Умеренное употребление алкоголя	90	$0,28 \pm 0,03$	130	$0,25 \pm 0,02$
Отсутствие беспорядочной половой жизни	120	$0,38 \pm 0,03$	260	$0,50 \pm 0,02$
Занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы	230	$0,72 \pm 0,03$	380	$0,73 \pm 0,02$

Придерживаться принципов здорового образа жизни считают необходимым большинство (61,9%), при этом женщин значимо больше, чем мужчин (69,3% против 50,0%, $\chi^2 = 31,01$, $p < 0,001$). Однако процент мужчин, которые считают, что вести здоровый образ жизни важно, но не главное в жизни в 1,5 раза больше, чем женщин (43,7% и 28,8% соответственно, $\chi^2 = 30,6$, $p < 0,001$). Не волнует эта проблема лишь незначительную часть опрошенных (3,6%).

Среди причин, которые мешают придерживаться принципов здорового образа жизни, как мужчины, так и женщины отметили: отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (51,2%), недостаток времени (44,0%), материальные трудности (23,8%), отсутствие спортивных залов (1,2%).

Основным источником информации о здоровом образе жизни для всех опрошенных являются средства массовой информации (61,9%), на втором месте Ин-

тернет (51,2%), на третьем месте – специальная литература (21,4%). Среди других источников респонденты выделили получение информации от врачей и фитнес-тренеров (5,9%).

Изучение распространенности вредных привычек показала следующее, на вопрос: «Курите ли Вы?» положительно ответили достоверно больше мужчин – 43,7% и против 17,3% женщин ($\chi^2 = 68,2$, $p < 0,001$). Количество выкуриваемых сигарет в день большинством курящих мужчин (43,0%) – 15 штук, большинством курящих женщин (33,3%) – 5 штук.

73,9% опрошенных людей указали на то, что они употребляют алкогольные напитки, причем удельный вес женщин, употребляющих алкогольные напитки выше, чем мужчин (98,1% против 68,7%, $\chi^2 = 151,74$, $p < 0,001$), однако количество женщин, употребляющих алкоголь 1 раз в месяц и реже составило 44,2%, а мужчин – 37,5% (рис. 1).

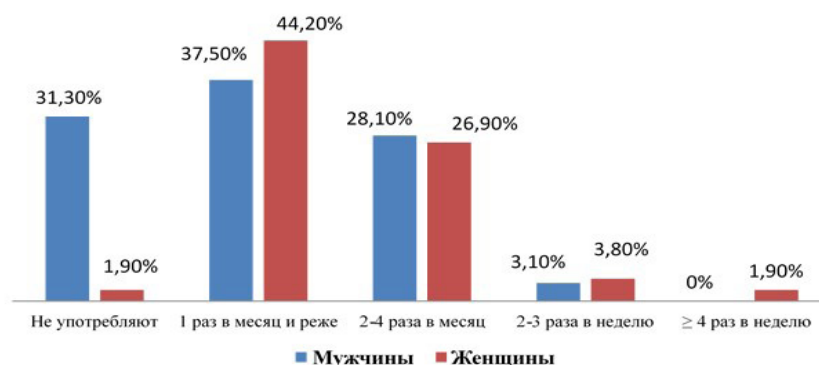


Рис. 1. Кратность употребления алкоголя жителями Сахалинской области

При изучении физической активности, были получены следующие данные, большая часть анкетированных (60,7%), причём мужчин значительно больше, чем женщин (65,6% против 57,7%, $\chi^2 = 4,82$, $p < 0,05$) делает физические упражнения самостоятельно. В спортивных секциях занимается лишь 16,7% опрошенных (из них 15,6% мужчин и 17,3% женщин), зато на ходьбу в умеренном или быстром темпе более 30 минут в день тратят 68,8% мужчин и 55,8% женщин ($\chi^2 = 13,9$, $p < 0,001$).

Оценка медицинского обеспечения, согласно данных анкетного опроса, установила, что статистически значительно чаще за медицинской помощью обращаются женщины – 76,9%, мужчин, обращающихся за медицинской помощью, оказалось в 2 раза меньше – 37,5%

($\chi^2 = 146,11$, $p < 0,001$). Медицинские осмотры (включая диспансеризацию) проходят лишь 35,7% из всех анкетированных, большинство из них женщины. Мужчины указали следующие причины редкого обращения за медицинской помощью: отсутствие времени, считают себя здоровыми, некомпетентность врачей, отсутствие в поликлинике постоянного участкового терапевта, низкое качество медицинского обслуживания, очередь, неквалифицированный персонал, хамство, халатность, неудобное время приёма, непрофессионализм, сложно записаться на приём. Женщины, редко обращающиеся за медицинской помощью, считают себя здоровыми и (или) занимаются самолечением. Кратность посещения врачей жителями Сахалинской области представлена на рис. 2.

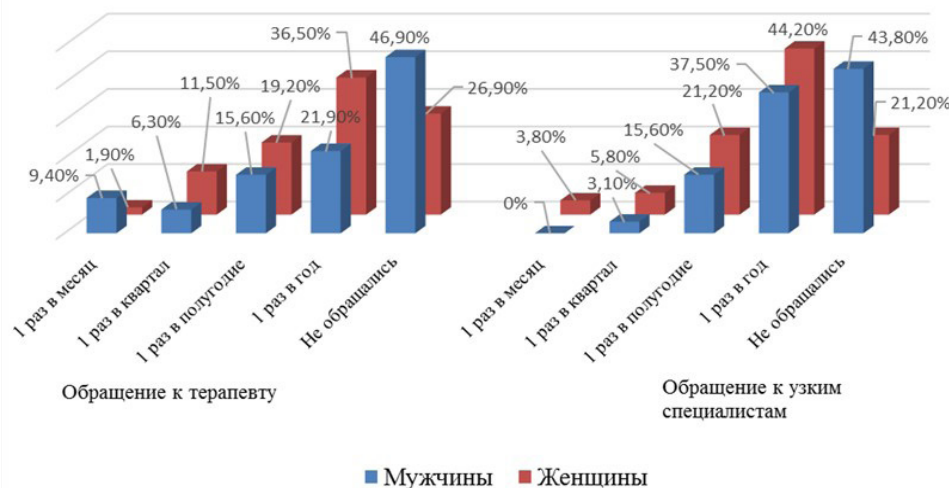


Рис. 2. Кратность посещения врачей жителями Сахалинской области

Большинство опрошенных обращается за помощью в лечебно-профилактические организации, подведомственных Министерству Здравоохранения Сахалинской области (80,5%), в клиники с частной формой собственности обращается лишь 10,7%. Причем удельный вес людей, неудовлетворённых качеством оказания медицинской помощи довольно высок и составляет 34,4% среди мужчин и 26,9% среди женщин.

Профилактика заболеваний среди населения Сахалинской области, пропаганда здорового образа жизни через информационно-просветительскую деятельность, информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах, формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких, обучение гигиеническим навыкам являются основными задачами Центров ме-

дицинской профилактики. Большая часть опрошенных (55,9%) мужчин и женщин информированы о наличии в своем регионе Центра медицинской профилактики и направление его работы, однако 72,6% ни разу туда не обращались.

Многочисленными исследованиями установлено, что стресс, приводит к развитию довольно опасных заболеваний, которые значительно сокращают жизнь человека [5]. На вопрос: часто ли вы подвержены стрессам, положительно ответили 21,9% мужчин и 25,0% женщин. Спорадически подвергаются стрессу 50,0% опрошенных мужчин и 55,8% женщин. Среди причин, которые чаще всего вызывают стресс у мужчин на первом месте – финансовые трудности (37,5%), на втором месте – проблемы в семье (28,1%), на третьем – одиночество (15,6%), на четвертом – проблемы в коллективе (12,5%), на пятом – работа (9,4%). Стресс у женщин чаще всего вызывают следующие причины: на первом месте – финансовые трудности и проблемы в семье (по 32,7%), второе место – проблемы в коллективе (13,5%), третье – одиночество и проблемы с учебой (по 5,8%), на четвертом месте – работа (1,9%).

Результаты изучения длительности и качества сна, выявили следующее: 90,5% анкетированных указали продолжительность своего сна более 6 часов. Однако продолжительность сна у 2,4% опрошенных менее 4 часов, а 7,1% анкетированных указали, что страдают бессонницей. Следует отметить, что мужчин, страдающих бессонницей значительно больше, чем женщин (12,5% против 7,7%, $\chi^2 = 5,31$, $p < 0,05$). Отдохнувшими после сна чувствуют себя (65,5%) анкетированных, 32,1% указали, что после сна они продолжают испытывать чувство усталости.

Изучение материального благополучия показало, что доход на одного члена семьи у 47,6% опрошенных жителей Сахалинской области соответствует прожиточному минимуму, который на момент опроса составлял 13 991 рублей. 38,1% анкетированных указали, что их доход на одного члена семьи выше прожиточного минимума. Доход с уровнем ниже прожиточного минимума указали 9,5% опрошенных.

Особое внимание было посвящено изучению вопросов, характеризующих аспекты питания, которые были сгруппированы в отдельный блок. Кратность приема пищи среди опрошенных жители Сахалинской области следующая: 5 раз в сутки принимают пищу 13,1% опрошенных, 4 раза – 26,2%, 3 раза – 52,4%, 2 раза – 5,9%, 1 раз – 2,4%, причем удельный вес женщин, принимающих пищу 4 и более раз в сутки выше, чем мужчин (44,2% против 31,2%, $\chi^2 = 14,28$, $p < 0,001$). Витаминные препараты употребляет только треть опрошенных граждан (36,9%), причем значительно большая часть – это женщины (50,0% женщин, 15,6% мужчин, $\chi^2 = 100,56$, $p < 0,001$). При оценке сбалансированности рационов питания был использован Приказ МЗ РФ № 614 от 19.08.2016 г. «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания». В процессе проведения анкетирования респондентам было предложено указать количество употребляемых в неделю мяса и мясных продуктов, рыбы и морепродуктов, овощей, яиц, молока и молочных продуктов, свежих фруктов. Результаты анкетирования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Оценка сбалансированности рационов питания жителей Сахалинской области по данным опроса

Употребляемые продукты	Всего опрошенных, чел. (P±mp)		Опрошенные мужчины, чел. (P±mp)		Опрошенные женщины, чел. (P±mp)	
	Достаточное употребление	Не достаточное употребление	Достаточное употребление	Не достаточное употребление	Достаточное употребление	Не достаточное употребление
Мясо и мясные продукты	270 (0,32±0,02)	570 (0,68±0,02)	120 (0,38±0,03)	200 (0,63±0,03)	150 (0,29±0,02)	370 (0,71±0,02)
Рыба и морепродукты	270 (0,32±0,02)	570 (0,68±0,02)	140 (0,44±0,03)	180 (0,56±0,03)	130 (0,25±0,02)	390 (0,75±0,02)
Овощи (кроме картофеля)	100 (0,12±0,01)	740 (0,88±0,01)	30 (0,09±0,02)	290 (0,91±0,02)	70 (0,13±0,01)	450 (0,87±0,01)
Яйцо	370 (0,44±0,02)	470 (0,56±0,02)	200 (0,63±0,03)	120 (0,38±0,03)	170 (0,33±0,02)	350 (0,67±0,02)
Молоко и молочные продукты	50 (0,06±0,01)	790 (0,94±0,01)	30 (0,09±0,02)	290 (0,91±0,02)	20 (0,04±0,01)	500 (0,96±0,01)
Свежие фрукты	150 (0,18±0,01)	690 (0,82±0,01)	50 (0,16±0,02)	270 (0,84±0,02)	100 (0,19±0,02)	420 (0,81±0,02)

Обсуждение

Чрезвычайно важным аспектом является информирование и обучение населения вопросам формирования здорового образа жизни, потому что, прежде всего, человек сам должен стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета. Повышение информированности населения о факторах риска и факторах, способствующих здоровью, это необходимая стратегия, направленная на улучшение здоровья и общего благополучия людей [3, 6, 8, 9]. Проведенное анкетирование показало, что следуют принципам здорового образа жизни большинство опрошенных респондентов, но этого мнения придерживаются в основном женщины, 43,7% мужчин считают, что вести здоровый образ жизни важно, но это не главное. Информацию о здоровом образе жизни население Сахалинской области получает в основном через СМИ и информационно-коммуникационную сеть Интернет, где большой шанс можно получить неточную, недостоверную информацию, читают специальную литературу только четверть опрошенных.

Всем известно, что вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркомания) увеличивают риск развития заболеваний, уменьшают продолжительность жизни [3, 4, 6]. Почти половина опрошенных мужчин, заявили, что они курят. Число курящих женщин в 2,5 раза меньше, чем число курящих мужчин, что безусловно является результатом пропаганды здорового образа жизни. Однако, число женщин, употребляющих алкогольные напитки, в 1,4 раза больше, чем мужчин, при статистически равной кратности употребления алкоголя.

Многочисленными исследованиями показано, что люди ведущие активный образ жизни меньше подвержены различным заболеваниям. В современном мире снизилась потребность человека в движении, к этому ведут офисная работа, автоматизация производства передвижение на автомобиле, развитие бытовой техники и т.д. Гиподинамия отрицательно воздействует на многие органы и физиологическую систему в целом. Низкая физическая активность способствует развитию заболеваний таких как, артериальная гипертензия, атеросклероз, инфаркт миокарда, сахарный диабет, ожирение и остеопороз [3, 6, 8, 9]. Опрос показал, что большая часть опрошенных как мужчин, так и женщин самостоятельно делает физические упражнения, достаточно времени уделяет ходьбе, процент лиц, занимающихся в спортивных залах достаточно мал.

Медицинское обеспечение населения является одним из значимых факторов, формирующих здоровье человека. Своевременное обращение за медицинской помощью, её доступность, качество оказания, регулярность профилактических осмотров и скрининговых обследований является залогом сохранения здоровья нации и достижения активного долголетия [3, 6, 8, 9]. Анкетный опрос показал, что медицинские осмотры, включая диспансеризацию, проходит только каждый

третий опрошенный. В целом за медицинской помощью обращаются в основном женщины, процент мужчин, которые не посещают лечебно-профилактические организации очень велик и составляет 62,5%, что может являться одной из причин меньшей продолжительности жизни среди мужчин по сравнению с женщинами. Кроме того, в результате опроса установлено, что каждый третий респондент не удовлетворён качеством оказания медицинской помощи, опрошенные жалуются на: некомпетентность врачей, отсутствие в поликлинике необходимых специалистов, долгое время ожидания записи к врачу, хамство, халатность, непрофессионализм медицинского персонала.

Темп жизни современного общества очень стремительный, каждый человек периодически подвергается стрессовым ситуациям. В результате нашего анкетирования половина опрошенных указала на то, что они время от времени подвержены стрессам. Среди причин стресса, наиболее значимыми оказались: финансовые трудности, проблемы в семье и коллективе.

Сон физиологически необходим человеку и является важным условием поддержания здоровья на высоком уровне. От качества сна зависит качество нашего бодрствования. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия. Средняя продолжительность сна человека обычно зависит от многочисленных факторов: начиная от возраста, пола, образа жизни, питания и степени усталости, до внешних факторов (общий уровень шума, местонахождение и т. д.). Продолжительность сна у взрослых людей составляет 6–8 часов в сутки [3, 4, 6–9]. Каждый седьмой опрошенный (большинство из них мужчины) указал, что он страдает бессонницей, а 32,1% респондентов продолжает испытывать чувство усталости после сна.

Важной составляющей здорового образа жизни следует назвать правильно сбалансированный рацион питания, который должен обеспечивать организм достаточным количеством питательных веществ (белков, жиров и углеводов), а также пищевых волокон, витаминов и минералов. Здоровое питание также подразумевает многоразовое питание через регулярные промежутки времени (каждые 3–4 часа). Наиболее оптимальным для здорового взрослого человека является 4-х разовое питание [3, 4, 6–10]. Результаты анкетирования показали, что большая часть опрошенных принимает пищу, 3 раза в сутки. Обработка полученных нами данных показала, что все группы пищевых продуктов опрошенные жители о. Сахалин употребляют в недостаточном количестве. На первом месте по достаточности употребления – яйцо, его в достаточном количестве употребляют 44,0% опрошенных. На втором месте – употребление мяса и мясных продуктов, а также рыбы и морепродуктов (по 32,1% опрошенных). Третье место – свежие фрукты, их в достаточном количестве употребляют 17,9%, четвертое – овощи (кроме картофеля) – 11,9% опрошенных. Меньше всего анкетированные съедают молока и молочной продукции, на

достаточное количество употребления этих продуктов указали лишь 6,0%

Заключение

Полученные нами данные легли в основу разработки проекта приоритетных мероприятий в области охраны здоровья населения Сахалинской области.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Основные положения стратегии охраны здоровья населения РФ на период 2013–2020 гг. Власов В.В., Воробьев П.А., Гонтмахер Е.Ш., Комаров Ю.М., Кравченко Н.А., Линденбратен А.Л., Рагозин А.В., Саверский А.В., Улумбекова Г.Э. Под ред. проф. Комарова Ю.М. – М.: 2013.
2. Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (пр. от 26.07.2017 г. №8).
3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник. Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2015. – 308 с.
4. Общая валеология: учебник для студентов вузов. Э.Н. Вайнер. – Липецк: Липецкое книжное издательство, 1998. – 183 с.
5. Горланова С. П. Стрессы и здоровый образ жизни. – Архангельск, 2007. – 197 с.
6. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие для студентов медицинских вузов. Под ред. Н. Д. Ющука, И. В. Маева, К. Г. Гуревича. – М.: Практика; 2015; 416 с.
7. Виноградова И. В. Основы формирования здорового образа жизни // Справочник поликлинического врача. 2017; 3: 6-9.
8. Укрепление здоровья здоровых – стратегия медицины XXI века. Под ред. Разумова А.Н. – М.: Панорама, 2016. – 34 с.
9. Каприн А.Д., Александрова Л.М., Старинский В.В. Медико-социальные аспекты формирования в России концепции здорового образа жизни. РМЖ. 2017; 25(14): 995-999.
10. Петров В.А. Разработка стратегической концепции оптимизации питания населения Приморского края // Тихоокеанский медицинский журнал. 2014; 1(55): 15-19.

Сведения об авторах:

Транковская Лидия Викторовна – доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой гигиены ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, 690002, г. Владивосток, пр-т Острякова, д. 2; e-mail: trankovskaya@mail.ru;

Анищенко Елена Борисовна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, 690002, г. Владивосток, пр-т Острякова, д. 2; e-mail: e-b-1979@mail.ru;

Грицина Ольга Павловна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, 690002, г. Владивосток, пр-т Острякова, д. 2; e-mail: g2010o@mail.ru.