Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Женщина – проводник здоровья в семье



О.М. Драпкина

Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России, академик РАН

Здоровье семьи – главная ценность

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.




Партнер → **Партнер**

- Совместные приемы здоровой пищи, активный досуг;
- Поддержка в стрессах, болезни;
- Влияние на приверженность лечению и соблюдение профилактических мер.

Социальное окружение семьи (друзья, сообщество)

- Поддерживает культуру ЗОЖ за пределами одной семьи






Родители → **Дети**

- Приучают к здоровым привычкам (питание, спорт, отказ от курения/алкоголя);
- Создают эмоциональный климат (доверие, поддержка);
- Формируют восприятие здоровья как ценности.

Семья – точка отсчёта здоровья




Дети → **Родители**

- Мотивируют заботиться о здоровье («хочу видеть вас здоровыми»);
- Приносят новые модели (ЗОЖ из школы, спорта, соцсетей);
- Мотивируют на здоровые семейные активности (совместные прогулки, спорт).



Бабушки и дедушки

- Передают традиции и модели поведения;
- Демонстрируют личный пример приверженности ЗОЖ;
- Способствуют участию внуков во внеклассных оздоровительных мероприятиях при занятости родителей.

Модель влияния семьи на приверженность ЗОЖ

Роль женщины в укреплении здоровья семьи



1. Формирование мотивации у всех членов семьи к ведению здорового образа жизни
2. Контроль и предотвращение факторов риска заболеваний в семье (здоровое питание, физическая активность, гигиена, здоровый сон)
3. Контроль за своевременным прохождением медицинских обследований и вакцинации
4. Контроль приверженности к лечению в случае заболевания
5. Формирование благоприятного комфортного психологического климата в семье

Женщина – проводник здоровья



Женщины традиционно несут большую часть ответственности за:



организацию питания



визиты в медицинские учреждения



планирование досуга

покупку лекарств, витаминов



Umberson D. (1992). Gender, marital status and the social control of health behavior. Social Science & Medicine.

Влияние семейного статуса на здоровье мужчины

Факторы, ассоциированные со смертностью



Женщины 55-64 года

- Повышение АД
- Стресс
- Сниженная мышечная масса



Мужчины 55-64 года

- **Отсутствие брака (в 3 раза)**
- Профессиональная деятельность «синие воротнички»
- Курение
- Систематическое потребление алкоголя
- Стресс
- Воспаление
- Сниженная мышечная масса



Женщины 75 лет и старше

- **Отсутствие детей**
- Низкий достаток
- Повышение АД
- Стресс



Мужчины 75 лет и старше

- Курение
- Низкий уровень физического здоровья
- Воспаление
- Снижение клубочковой фильтрации

Вклад социально-экономических показателей в смертность от всех причин мужчин и женщин 25-64 лет

Показатель	OP
Мужчины	
В браке не состоит	**1.86**
Отсутствие высшего образования	**1.34**
Низкий доход	**1.32**
Отсутствие работы	**1.97**
Проживание в сельской местности	0.89
Женщины	
В браке не состоит	1.03
Отсутствие высшего образования	**1.54**
Низкий доход	1.13
Отсутствие работы	**1.64**
Проживание в сельской местности	0.96

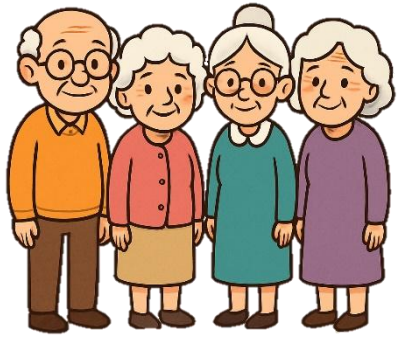
Обнаружена критическая зависимость факта **наличия брака** и работы для мужчин.

Имаева А.Э., Баланова Ю.А., Гоманова Л.И., Куценко В.А., Имаева Н.А., Назаров Б.М., Капустина А.В., Евстифеева С.Е., Муромцева Г.А., Шальнова С.А., Драпкина О.М. Прогностическое значение социально-экономических показателей у населения РФ среднего и пожилого возраста. *Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2024. В печати*

По данным Росстата: более 10 лет разница в ожидаемой продолжительности жизни мужчин и женщин

Возраст	Мужчины (%)	Женщины (%)
20 – 29	51,2	48,8
30 – 39	50,2	49,8
40 – 49	48,1	51,9
50 – 59	45,9	54,1
60 – 69	40,6	59,4
70 – 79	34,0	66,0
≥ 80	25,2	74,8

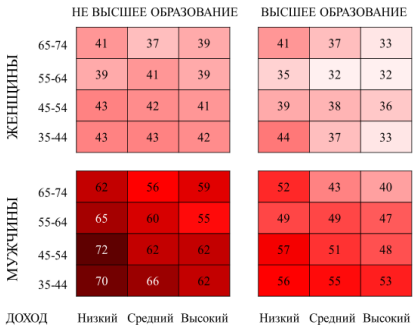
Изменения в половом соотношении состава населения начинают происходить, начиная с возраста 40 лет, когда **количество женщин превышает количество мужчин**.



Далее с каждым десятилетием жизни данная разница только нарастает, достигая соотношения **1 к 3 (1 мужчина на 3 женщины)** к возрасту 80 лет.

Росстат, 2022

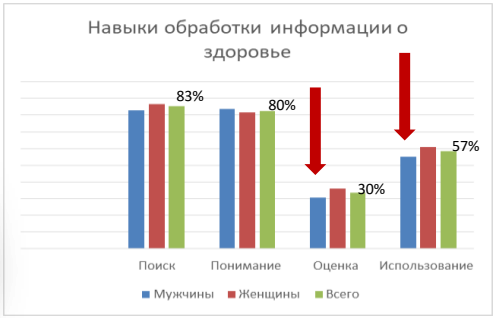
Низкая приверженность к ЗОЖ в зависимости от пола, возраста, дохода и образования



По данным исследований «НМИЦ ТПМ», **мужчины 35-54 лет наименее привержены к ЗОЖ**. По данным крупного исследования ЭССЕ-РФ они также демонстрируют наиболее высокую **распространенность курения** и **чрезмерного потребления алкоголя**.



Распределение уровней грамотности в вопросах здоровья в отношении отдельных навыков обработки информации и сфер грамотности в вопросах здоровья по полу (%)



По данным исследования по оценке **грамотности населения в вопросах здоровья**, мужчины также демонстрируют более низкие показатели.

Данные «НМИЦ ТПМ»

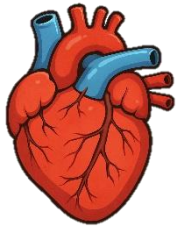
Drapkina O.M., Kontsevaya A.V., Kalinina A.M., Avdeev S.N., Agaltsov M.V., Alexandrova L.M., Antsiferova A.A., Aronov D.M., Akhmedzhanov N. M., Balanova Yu. A., Balakhonova T. V., Berns S. A., Bochkarev M. V., Bochkareva E. V., Bubnova M. G., Budnevsky A. V., Gambaryan M.G., Gorbunov V.M., Gorny B.E., Gorshkov A.Yu., Gumanova N.G., Dadaeva V.A., Drozdova L.Yu., Egorov V.A., Eliashevich S.O., Ershova A.I., Ivanova E.S., Imaeva A.E., Ipatov P.V., Kaprin A.D., Karamnova N.S., Kobalava Zh.D., Konradi A.O., Kopylova O.V., Korostovtseva L.S., Kotova M.B., Kulikova M.S., Lavrenova E.A., Lischenko O.V., Lopatina M.V., Lukina Yu.V., Lukyanov M.M., Mayev I.V., Mamedov M.N., Markelova S.V., Martsevich S. Yu., Metelskaya V. A., Meshkov A. N., Milushkina O. Yu., Mukaneeva D. K., Myrzamatova A. O., Nebieridze D. V., Orlov D. O., Poddubskaya E.A., Popovich M.V., Popovkina O.E., Potievskaya V.I., Prozorova G.G., Rakovskaya Yu.S., Rotar O.P., Rybakov I.A., Sviryaev Yu.V., Skripnikova I.A., Skoblina N.A., Smirnova M.I., Starinsky V.V., Tolpygina S.N., Usova E.V., Khailova Zh.V., Shalnova S.A., Shepel R.N., Shishkova V.N., Yavelov I.S., Mardanov B.U. 2022 Prevention of chronic non-communicable diseases in the Russian Federation. National guidelines. Cardiovascular Therapy and Prevention. 2022;21(4):3235. (In Russ.) doi:10.15829/1728-8800-2022-3235. EDN DNBVAT

Влияние брака на здоровье мужчин

Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний:



У неженатых мужчин **риск смерти от ССЗ на 60% выше, чем у женатых**.



Разведенные/раздельно проживающие мужчины имеют значительно **больший риск смерти от ССЗ, чем разведенные женщины**.



Мужчины, никогда не состоявшие в браке, имеют на **31% больший риск смерти от инсульта по сравнению с женщинами**, которые никогда не были замужем





Биологические факторы

Психологические факторы

Социально-поведенческие факторы

Wang, Y., Jiao, Y., Nie, J. *et al.* Sex differences in the association between marital status and the risk of cardiovascular, cancer, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of 7,881,040 individuals. *glob health res policy* **5**, 4 (2020). https://doi.org/10.1186/s41256-020-00133-8