

## **Мужчинам следует больше заботиться о своем здоровье**

Уровень средней ожидаемой продолжительности жизни в России к 2030 году должен составить 78 лет. Эта национальная цель определена Президентом РФ и является одним из основных индикаторов качества системы здравоохранения.

Какие же причины влияют на продолжительность жизни?

Условно их можно поделить на три категории:

1. Инфекционные заболевания (туберкулез, ВИЧ-инфекция, COVID-19);
2. Неинфекционные (сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и пищеварения);
3. Смертность от внешних причин (в том числе связанная с травмами на фоне употребления алкоголя).

Говоря о средней продолжительности жизни, нельзя не сказать о различии по половому признаку. Во всем мире женщины живут дольше мужчин. Например, в России продолжительность жизни женщин на 10 лет выше, в сравнении с мужской частью населения. Это 65,5 лет у мужчин и 74,5 у женщин\*. Во-первых, это связано с вредными привычками, такими как злоупотребление алкоголем и табакокурением, а также возникновением заболеваний, связанных с данными факторами риска. Во-вторых, отсутствие профилактических мероприятий, откладывание визита к врачу до тех пор, пока «гром не грянет». Позднее обращение в медицинские организации, как правило, ведет к прогрессированию запущенных заболеваний, сложному и долгому лечению.

Очевидно, низкая продолжительность жизни среди мужского населения является серьезной проблемой. Ключевая роль при определении подходов к увеличению этого показателя, по мнению экспертов страховой компании «СОГАЗ-Мед», лежит в популяризации здорового образа жизни и своевременной профилактике заболеваний. Особенно важно формирование у представителей мужского пола стойкой приверженности к прохождению профилактических мероприятий, таких как диспансеризация, профилактический осмотр, диспансерное наблюдение и углубленная диспансеризация после перенесенной коронавирусной инфекции. Все это предусмотрено базовой и территориальными программами государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи и доступно для застрахованных по ОМС граждан.

Диспансеризация – не только осмотр терапевта. Это комплексное обследование организма, которое помогает продиагностировать и выявить на раннем этапе те типы неинфекционных заболеваний, которые находятся на вершине структуры причин смертности – сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные новообразования.

«Наше государство дает возможность гражданам, имеющим полис ОМС, регулярно и совершенно бесплатно проходить профилактические мероприятия. Это позволяет выявить заболевания и предрасположенность к их развитию, а значит, вовремя начать лечение. Целью является повышение общего уровня здоровья нации, – комментирует Дмитрий Валерьевич Толстов, Генеральный директор «СОГАЗ-Мед». – Наша страховая компания проводит постоянную работу по информированию застрахованных граждан об их правах и возможностях, которые предоставляет система ОМС, в том числе о праве на прохождение бесплатных профилактических мероприятий».

В 2025 году наблюдалась положительная динамика в отношении прохождения профилактических осмотров и диспансеризации мужчинами в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Согласно данным страховой компании «СОГАЗ-Мед», более 570

тысяч застрахованных мужчин воспользовались программой ОМС, что на 29% больше, чем в 2024 году, когда данную процедуру прошли 405 343 человека.

В последнее время наблюдается положительная тенденция – увеличивается количество мужчин, проходящих медицинские обследования. Данный факт свидетельствует о повышении уровня осведомленности о важности профилактических мер для поддержания здоровья.

*«Действительно, мужчины меньше заботятся о себе, рискуя не только здоровьем, доводя простые болезни до операционного вмешательства, но и жизнями. Поэтому работа с этой категорией населения является важной, в том числе со стороны страховой компании «СОГАЗ-Мед», которая регулярно осуществляет информирование застрахованных граждан о порядке получения медицинской помощи по ОМС», – комментирует директор Санкт-Петербургского филиала «СОГАЗ-Мед» Ягодина Олеся Николаевна.*

Однако, важно понимать, что полноценный результат в вопросах сохранения мужского здоровья достичим только при осознании самими мужчинами проблемы и формировании ответственного отношения к собственному здоровью.

Для поддержания хорошего самочувствия как мужчинам, так и женщинам необходимо соблюдать ряд простых правил: отказаться от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), следить за показателями здоровья (индекс массы тела, уровень холестерина, артериальное давление, уровень сахара в крови), вести активный образ жизни с достаточной физической нагрузкой и регулярно проходить профилактические медицинские осмотры.

Только комплексный подход, включающий как внешние факторы (доступность медицинской помощи, информационная поддержка) так и внутреннюю мотивацию к здоровому образу жизни, позволит мужчинам взять под контроль своё здоровье и продлить свою жизнь.

*\* по данным Федеральной службы государственной статистики*