**Решение вопросов сбережения здоровья населения, пропаганды здорового образа жизни и развития массового спорта в Российской Федерации**

Самой сложной проблемой в демографическом вопросе для России оказалось явление «русский крест»; по мнению демографов – пересеклись две кривые – падение рождаемости и рост смертности.

*Мнение ученого из Гарварда Н. Эберштадта:* «Русская нация настолько нездорова, что ее болезненное состояние может еще долго сказываться на политической роли России в мире... Россия, скорее всего не сможет совладать со своими проблемами. Основываясь на существующих ныне тенденциях, через двадцать лет среднестатистическая продолжительность жизни русских будет ниже, чем в Азии или Латинской Америке...» («Труд-7». - 4.06.1999).

Как видно из таблицы, смертность населения растёт из года в год, а рождаемость наоборот падает, что приводит к уменьшению численности населения. Если так будет продолжаться и дальше, вскоре русский народ иссякнет. Нужно решать эту проблему поскорее.

Здоровье населения зависит от состояния окружающей среды, питания, деятельности и других факторов. Основное влияние оказывает состояние окружающей среды, несмотря, на что население её загрязняет, может и, не задумываясь об этом. Для начала и поговорим о состоянии окружающей среды и как его можно улучшить.

**Состояние окружающей среды**

***Вырубка лесов***

*Кратко о вреде*

**Воздействие на атмосферу**

Обезлесение способствует глобальному потеплению и часто называется одним из главных причин усиления парникового эффекта. Уничтожение тропических лесов отвечает примерно за 20 % парниковых газов. По данным межправительственной группы экспертов по изменению климата обезлесение (по большей части в тропиках) привносит до трети общих антропогенных выбросов диоксида углерода. В ходе своей жизни деревья и другие растения изымают углекислый газ из атмосферы Земли в процессе фотосинтеза. Гниющая и горящая древесина выбрасывает накопленный углерод обратно в атмосферу (см. геохимический цикл углерода). Для избежания этого древесина должна перерабатываться в долговечные продукты, а леса сажаться заново.

**Гидрологическое воздействие**

Обезлесение также влияет на круговорот воды. Деревья через корни питаются подземными водами, причём вода поднимается к их листьям и испаряется. При вырубке леса этот процесс транспирации прекращается, что приводит к усушению климата. Кроме влаги в атмосфере, обезлесение негативно влияет на подземные воды, снижая способность местности задерживать осадки. В некоторых местах леса помогают пополнять водоносные слои, хотя, в большинстве случаев, леса, как раз, истощают их.

**Воздействие на почву**

Обезлесение уменьшает адгезию почвы, что может приводить к затоплениям и оползням.

**Воздействие на экологию**

Влажные тропические леса являются наиболее богатыми экосистемами на планете (в них проживают до 80% известных видов), поэтому основной эффект от обезлесения заключается в уменьшении биологического разнообразия.

*Как с этим бороться*

Без древесины никак не прожить и запретить вырубку лесов невозможно, но чтобы не рубили ёлки незаконно их можно обмазать специальной мазью. Ёлкам от этого вреда не будет, но если их занести в помещение, они будут жутко вонять. Так делают, например, в Германии. Я считаю, что так же можно поступить и с любыми деревьями в России.

***Загрязнение окружающей среды***

*Кратко о вреде*

Поступление и накопление в окружающей среде различных веществ и соединений в концентрациях, превышающих естественный (фоновый) уровень вызывает загрязнение окружающей среды. Загрязнение окружающей среды в основном связано с производственной деятельностью человека, хотя иногда оно бывает обусловлено естественными причинами (извержения вулканов, пыльные бури, лесные пожары и пр.). Основные загрязнители – промышленные предприятия (особенно металлургические и химические), теплоэнергетика, автотранспорт, городское хозяйство и сельское хозяйство. В России обширные очаги загрязнения атмосферы образуются в промышленных центрах (Норильск, Магнитогорск, Липецк, Череповец, Нижний Тагил и др.) и городах-миллионерах. В крупных городах загрязнение окружающей среды на 70 % связано с выхлопами автомобилей, которые содержат ок. 200 токсичных веществ (среди них угарный газ, окислы азота, соединения свинца). В городах и их окрестностях происходит выпадение (с осадками) загрязняющих веществ из атмосферы на землю, что приводит к образованию геохимических аномалий. Сильно загрязнены некоторые реки – ср. течение Волги, Дон, реки Кольского п-ова, низовья Амура.

**демографический смертность рождаемость окружающая среда**

**Загрязнение окружающей среды промышленными предприятиями**

Загрязнение среды негативно влияет на здоровье людей, вызывая ряд серьёзных заболеваний. Уровень загрязнения окружающей среды контролируется величинами предельно допустимых концентраций (ПДК), предельно допустимых выбросов (ПДВ) и др. Наибольшую угрозу для здоровья представляет радиоактивное загрязнение окружающей среды – результат аварий на АЭС и проведённых в мире 1850 испытаний ядерного оружия. Особенно опасны изотопы цезия и стронция, которые накапливаются в почве и по пищевой цепи доходят до человека. Кроме радионуклидов, мутагенным действием обладают пестициды и тяжёлые металлы.

*Как с этим бороться*

Нужно решить проблему с использованием атомных бомб. Ещё не все подписали СНВ. Но здесь всё зависит от остальных государств. Нужно вести с ними дипломатические переговоры. Чтобы промышленные предприятия, как можно меньше загрязняли атмосферу, нужно установить ограничение выбросов. Чтобы на улице было как можно меньше мусора, который тоже несёт вред окружающей среде, можно преступников не сажать в тюрьму, а принуждать их к общественным работам, как это делают в Америке.

***Озоновые дыры***

*Кратко о вреде*

Ослабление озонового слоя усиливает поток солнечной радиации на землю и вызывает у людей рост числа раковых образований кожи. Также от повышенного уровня излучения страдают растения и животные.

*Как с этим бороться*

Образование озоновых дыр вызвано полётами самолётов и ракет, ездой машин, не работающих на солнечных батареях и массой других причин. Попытаемся от них избавится. Можно начать производить машины и самолёты только на солнечных батареях и постараться вылетать в космос как можно реже.

**Питание населения**

*Кратко о вреде*

Одна из основных причин болезней современности – несбалансированное питание. Среди молодежи излишне популярны пищевые продукты с минимальным количеством полезных веществ – так называемый "джанк-фуд" (в переводе с английского – "мусорная" еда). Медики к джанк-фуду относят кукурузные хлопья, гамбургеры, чипсы, шоколадные батончики, " орешки, сухарики, снеки, соленые крекеры, палочки, поп-корн, закуски под пиво", бульонные кубики, еду быстрого приготовления, разнообразные "колы". В этих высококалорийных продуктах низкое содержание питательных веществ, зато переизбыток жиров, сахара и соли, огромное количество консервантов и других активных веществ, провоцирующих развитие холециститов, панкреатитов, болезней желудочно-кишечного тракта и сердечнососудистых заболеваний.

*Как с этим бороться*

Пропагандировать в общественных учреждениях здоровое питание: вести беседы с детьми, показывая фильмы о вреде фаст-фуда; перед просмотром фильмов в кинотеатрах вместо рекламы показывать фильмы о правильном питании, и к чему приводит неправильное питание и т.д.

**Вредные привычки**

*Кратко о вреде:*

*К чему приводит алкоголь:*

Статистика:

***В мире ежегодно производится около 32 миллионов тонн пива.***

***11 миллионов из них приходится на Россию.***

***560 тысяч тонн спирта производится в РФ.***

***15 литров водки в год выпивает средний россиянин.***

***4 литра вина вливает в себя среднестатистический житель России за год.***

***3,7% семейного бюджета в России тратится на алкоголь и сигареты.***

***1,5% граждан РФ – алкоголики. Это 2 миллиона человек.***

***91 тысяча молодых людей 15-17 лет состоят на учете в наркологических клиниках.***

***20 тысяч молодых людей 10-14 лет состоят на учете наркологических служб.***

***2500 подростков имеют диагноз «алкоголизм».***

***4% школьников никогда не употребляли алкоголь.***

***40% подростков в возрасте от 14 до 18 лет употребляют спиртные напитки.***

***500 тысяч подростков ежегодно спиваются в России.***

***2,2 миллиона человек в России каждый год умирают по причине алкоголизма.***

***1/6 больных алкоголизмом – люди до 30 лет.***

***У 60-70% самоубийц в крови обнаружен алкоголь.***

***60% аварий происходит, когда водитель находится в состоянии алкогольного опьянения.***

***90% россиян употребляют алкоголь.***

***2 из 3 подростков в возрасте от 13 до 16 лет регулярно выпивают.***

***15% населения мира изначально предрасположены к алкоголизму.***

***50% людей среди больных алкоголизмом – женщины****.*

Страдающие хроническим алкоголизмом больные часто жалуются на периодически возникающую боль в области сердца - это связано со специфическими изменениями в мышце сердца у большинства больных. Под влиянием алкоголя сердечная мышца перерождается, измененные стенки сердца теряют свою упругость, становятся дряблыми и не могут противостоять давлению крови: сердце увеличивается в размерах, полости его расширяются. таким образом постепенно уменьшается работоспособность мышцы сердца, нарушается кровообращение. появляются сердцебиения, одышка, в кашель, общая слабость, в отеки, нарушения кровообращения способствуют возникновению хронической ишемической болезни сердца. Расширяются мелкие сосуды, кожные покровы приобретают синюшно-багровую окраску на лице. при хронической алкогольной интоксикации изменяются стенки сосудов, что приводит к склерозу сосудов сердца и мозга. Нарушениями сердечной деятельности и кровообращения обусловлено и столь частое у больных алкоголизмом повышение артериального давления, гипертонические кризы, угрожающие кровоизлиянием в мозг и последующим за ним параличом различной степени тяжести.

Злоупотребление алкоголем также приводит к воспалительным изменениям в почках, нарушению минерального обмена, образованию камней. Особенно часто поражается печень, которая увеличивается в объеме, в клетках ее откладывается жир, печеночная ткань постепенно перерождается.

*К чему приводит курение:*

Курение приводит к изменениям внутренних органов, чаще всего поражение затрагивает сердечнососудистую систему, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт. К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос. Курение является частой причиной пожаров, а окурки сильно загрязняют помещения и улицы. По данным исследований, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.

*Как с этим бороться*

Государство уже активно борется с алкоголизмом и курением: проводит беседы с детьми, делает рекламы о вреде курения и алкоголизма, запретило рекламу табачных изделий, но я считаю, что всё можно решить гораздо проще – запретить продажу табачных изделий и алкогольных напитков. Бороться с алкоголем и табакокурением, как с наркоманией. Да, некоторые люди будут продолжать пить и курить, но обществом будут призираться такие люди, как сейчас наркоманы. И число пьющих и курящих должно уменьшиться.

**Заключение**

Надежная охрана здоровья каждого человека, повышения уровня здоровья - важнейшая задача государства. Однако состояние здоровья населения на 70-80 процентов зависит от индивидуального образа жизни. Все в руках самого человека, и здоровье, и жизнь, и благополучие.