

Е. И. Аксенова, Н. Н. Камынина, П. С. Турзин

---



# АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗАРУБЕЖНОГО НАСЕЛЕНИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МОСКВА  
2025

Государственное бюджетное учреждение города Москвы  
«Научно-исследовательский институт организации  
здравоохранения и медицинского менеджмента  
Департамента здравоохранения города Москвы»

**Е. И. Аксенова, Н. Н. Камынина, П. С. Турзин**

**АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ  
ПОВЫШЕНИЯ ПРИВЕРЖЕННОСТИ  
ЗАРУБЕЖНОГО НАСЕЛЕНИЯ К ВЕДЕНИЮ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Монография

*Научное электронное издание*

Москва  
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»  
2025

УДК 614.2  
ББК 51.1

*Рецензенты:*

Кукшина Анастасия Алексеевна – доктор медицинских наук, ученый секретарь ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»;

Ойноткинова Ольга Шонкоровна – доктор медицинских наук, профессор кафедры внутренних болезней и профилактической медицины ФГБУ ДПО «ЦГМА».

**Аксенова, Е. И.**

Актуальные направления повышения приверженности зарубежного населения к ведению здорового образа жизни: монография [Электронный ресурс] / Е. И. Аксенова, Н. Н. Камынина, П. С. Турзин. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/monografii/> – Загл. с экрана. – 118 с.

**ISBN 978-5-907952-62-1**

К ключевым мероприятиям выполняемого с 2025 года в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» федерального проекта «Здоровье для каждого» относится информационно-коммуникационная кампания, направленная на повышение приверженности граждан к ведению здорового образа жизни и коррекции факторов риска заболеваний.

Поэтому были рассмотрены современные исследования, направленные на изучение различных аспектов повышения приверженности граждан к ведению здорового образа жизни за рубежом.

Как оказалось, наибольшее внимание изучению данной проблемы за рубежом за последний год уделяли ученые из Китая, США, Великобритании, Австралии и Японии, в том числе в составе международных коллективов исследователей.

В монографии представлен анализ результатов реализации современных приоритетных направлений развития зарубежных медицинских исследований по следующим актуальным научно-практическим направлениям:

- Основные принципы здорового образа жизни;
- Влияние здорового образа жизни на профилактику и риск возникновения заболеваний;
- Повышение приверженности к ведению здорового образа жизни;
- Перспективы дальнейших исследований.

Предназначено для специалистов в области организации здравоохранения, руководителей медицинских организаций.

**УДК 614.2  
ББК 51.1**

*Утверждено и рекомендовано к печати Научно-методическим советом ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ» (Протокол №7 от 9 сентября 2025 г.)*

*Самостоятельное электронное издание сетевого распространения*  
Минимальные системные требования: браузер Internet Explorer/Safari и др.;  
скорость подключения к Сети 1 МБ/с и выше

ISBN 978-5-907952-62-1



© Аксенова Е. И., Камынина Н. Н., Турзин П. С., 2025  
© ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> .....	7
<b>1.1. Здоровое питание</b> .....	7
<b>1.2. Повышение физической активности</b> .....	18
<b>1.3. Психическое благополучие и когнитивное здоровье</b> .....	24
<b>ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРОФИЛАКТИКУ И РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ</b> .....	29
<b>2.1. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний</b> .....	29
<b>2.2. Здоровый образ жизни и риск возникновения заболеваний</b> .....	35
<b>2.3. Здоровый образ жизни после перенесенных заболеваний</b> .....	52
<b>2.4. Здоровый образ жизни и смертность</b> .....	55
<b>ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> .....	61
<b>3.1. Эффективность реализации программ здорового образа жизни</b> .....	61
<b>3.2. Оценка способности вести здоровый образ жизни</b> .....	71
<b>3.3. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни</b> .....	78
<b>3.4. Повышение информационного обеспечения и медицинской грамотности в сфере соблюдения принципов здорового образа жизни</b> .....	84
<b>3.5. Умные города, благоприятные для здоровья их жителей</b> .....	88
<b>ГЛАВА 4. ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ</b> .....	96
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	101
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	103