

**Е.Н. Новоселова**, канд. социол. наук, доц., зам. зав. кафедрой социологии семьи и демографии по научной работе социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова\*

## **ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА (НА ПРИМЕРЕ МОСКВЫ)**

**E.N. Novoselova**

### **MAIN FACTORS OF MEGALOPOLIS CITIZENS' LIFE EXPECTANCY (EXAMPLE OF MOSCOW)**

*Статья посвящена исследованию смертности, ожидаемой продолжительности жизни и самосохранительного поведения населения России, при этом особое внимание уделяется анализу величины и характеру данных показателей в городе Москва. Автором проанализированы различия в продолжительности жизни москвичей и жителей других регионов России и даны объяснения им; показано, что несмотря на экологическую обстановку, уровень шума и стресса, а также бешеный ритм жизни москвичей, продолжительность жизни в столичном регионе самая высокая по стране. Проведен анализ показателей продолжительности жизни внутри столицы по административным округам. Выявлена взаимосвязь между образованием, материальным достатком, социальным статусом и продолжительностью жизни. В статье приведены статистические данные, характеризующие смертность и продолжительность жизни населения Москвы, определены основные тренды.*

*Одним из главных факторов, влияющих на ожидаемую продолжительность жизни, автор считает позитивную направленность самосохранительного поведения населения, ориентацию на здоровый образ жизни (ЗОЖ), а ключевым инструментом увеличения продолжительности жизни — формирование установки на ЗОЖ. В статье рассматривается влияние на смертность и продолжительность жизни таких показателей, как доля курильщиков среди населения и уровень потребления алкоголя.*

**Ключевые слова:** смертность, ожидаемая продолжительность жизни, самосохранительное поведение, коэффициенты смертности, алкоголизация, потребление табака, здоровый образ жизни.

*This article analyzes mortality rate, life expectancy and self-preservation behavior of the Russian population. Particular attention is paid to the analysis of these indicators in Moscow. The author analyzes and explains the differences in life expectancy between Muscovites and residents of other regions. The article shows that despite the environmental problems, levels of noise and stress, chaotic*

---

\* Новоселова Елена Николаевна, e-mail: alena\_n\_@mail.ru, nauka@socio.msu.ru

*rhythm of life, life expectancy in Moscow is the highest in the country. The analysis also demonstrates indicators of life expectancy in different administrative districts of the capital. The correlation is discovered between education, material wealth, social status and life expectancy. The statistical data is given which characterizes the mortality rate and life expectancy of the population of Moscow and underlines the main trends.*

*Author considers that one of the key factors influencing the life expectancy is the positive side of self-preservation behavior of the population, focus on a healthy lifestyle. The article examines the impact on mortality and life expectancy indicators such as the percentage of smokers among the population and the level of alcohol consumption.*

**Key words:** *mortality rate, life expectancy, self-preservation behavior, alcohol abuse, proportion of smokers, healthy lifestyle.*

Ожидаемая продолжительность жизни — один из ключевых демографических показателей, являющийся индикатором уровня социально-экономического развития страны. Именно этот показатель вкпе с таким показателем, как смертность населения, отражает достижения общественного развития и характеризует уровень жизни людей.

Продолжительность жизни зависит от сочетания целого ряда факторов как биологических, так и социальных, и все они непосредственно влияют на жизнедеятельность человека, его здоровье. Вклад различных факторов в здоровье человека, а в конечном итоге — в продолжительность его жизни, обычно оценивается по четырем основным позициям — образ жизни, генетика человека, внешняя среда и здравоохранение<sup>1</sup>. Причиной изменения продолжительности жизни могут быть экономические, политические, социальные реформы, изменение идеологии общества и др.<sup>2</sup>

Фундаментальной основой развития человечества можно смело назвать обеспечение возможности долгой и здоровой жизни людей. Высокий уровень смертности на ранних этапах развития человеческой цивилизации (35–40%) снижается по мере совершенствования медицины и социально-экономического развития<sup>3</sup>. Безусловно, сегодня достигнуты весьма серьезные успехи в снижении смертности, увеличении продолжительности жизни населения и в улучшении его здоровья. С середины прошлого века продолжительность жизни в мире увеличилась более чем на 20 лет — с 47,7 года

---

<sup>1</sup> См. например: *Тихомирова И.А.* Физиологические основы здоровья. Ярославль, 2007.

<sup>2</sup> Подробнее об этом: *Звездина Н.В., Иванова Л.В.* Ожидаемая продолжительность жизни в России и факторы, влияющие на нее // Вопросы статистики. 2015. № 7.

<sup>3</sup> См. об этом: *Город в контексте глобальных процессов / Под ред. И.И. Абылгазиева, И.В. Ильина, Н.А. Слука.* М., 2011.

в 1950–1955 гг. до 69,3 года в 2010–2015 гг. За тот же период с 1 до 57% возросла доля населения мира, ожидаемая продолжительность жизни которого при рождении превышает 70 лет: если в 1950–1955 гг. более половины населения проживало в условиях, в которых новорожденному предстояло прожить в среднем не более полувека, то теперь в таких условиях живет только 2% населения<sup>4</sup>. Согласно оценкам ООН, ожидаемая продолжительность жизни в целом по миру в 2010–2015 гг. составляет около 69 лет. Если сравнить между собой развитые и наименее развитые страны мира, то разница в продолжительности жизни составит более 30 лет (табл. 1).

Таблица 1

Десять стран с наиболее высокими и наиболее низкими показателями ожидаемой продолжительности (ОПЖ) жизни при рождении, 2010–2015 гг. (лет)

Страны с самыми низкими значениями ОПЖ		Страны с самыми высокими значениями ОПЖ	
Сьерра-Леоне	48	Япония	84
Конго, Демократическая республика	49	Гонконг	83
Гвинея-Биссау	49	Швейцария	83
Афганистан	49	Франция	82
Свазиленд	49	Италия	82
Лесото	49	Испания	82
Центрально-Африканская республика	50	Израиль	82
Чад	50	Исландия	82
Замбия	50	Швеция	82
Мозамбик	51	Австралия	82
<b>Весь мир</b>			<b>69</b>

*Источник:* Демоскоп Weekly. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2011/0485/barom02.php>

Вопреки устоявшемуся мнению, что жизнь в крупном городе с его экологией, уровнем шума и стресса, бешеным ритмом снижает продолжительность жизни, можно заметить противоположную тен-

<sup>4</sup> См. об этом: *Шербакова Е.* За последние 60 лет доля мирового населения, для которого ожидаемая продолжительность жизни при рождении превышает 70 лет, возросла с 1% до 57%. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2011/0485/barom02.php>

денцию. Перечисленные недостатки города полностью покрываются городскими удобствами и доступностью медицинского обслуживания, преимущества видны невооруженным глазом. Во многих странах мира люди в крупных городах живут дольше, чем жители сельских районов. Точно такая же ситуация и в России, столица которой — один из самых шумных и грязных городов мира, но продолжительность жизни в Москве выросла почти на 10 лет за последние годы и в 2014 г. составила 76,7 года. Однако несмотря на позитивные тенденции, продолжительность жизни в столице нашего государства на два—три года меньше, чем, например, в Будапеште или Софии, на три с половиной — пять лет меньше, чем в Вене, Париже или Стокгольме. В 2012 г. продолжительность жизни в Париже была 80,5 года для мужчин и 86,7 года для женщин, в Берлине — 78,8 года для мужчин и 83,2 года для женщин.

Таблица 2

**Группировка некоторых глобальных городов по уровню смертности населения, середина 2000-х гг.**

Категории	Уровень смертности, ‰				
	Менее 4	4–6	6–8	8–10	Более 10
Глобальные города	Сеул	Лос-Анджелес, Пекин, Сянган, Сингапур	Лондон, Мадрид, Нью-Йорк Сити, Париж, Сан-Паулу, Сан-Франциско, Токио, Шанхай	Амстердам, Берлин, Буэнос-Айрес, Милан, Мюнхен, Рим, Стокгольм	Брюссель, Будапешт, Варшава, Вена, Копенгаген, Москва <sup>5</sup>

**Источник:** Город в контексте глобальных процессов.

Продолжительность жизни россиянина по данным 2013 г. составляет 70,8 года, при этом продолжительность жизни российских женщин в 2015 г. достигла своего исторического максимума — 76,5 года<sup>6</sup>, тогда как продолжительность жизни мужчин составила

<sup>5</sup> Примечание: Представленная группировка отражает ситуацию середины 2000-х гг., в 2013 г. показатель смертности в Москве — 9,7 (цит. по: Город в контексте глобальных процессов).

<sup>6</sup> Продолжительность жизни женщин в России достигла своего исторического максимума // Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации. <http://www.rosminzdrav.ru/news/2015/03/09/2251-prodolzhitelnost-zhizni-zhenschin-v-rossii-dostigla-svoego-istoricheskogo-maksimuma>

— 65,1 года<sup>7</sup>. Таким образом, Россия занимает по разным оценкам 111–129-е место в мире по ожидаемой продолжительности жизни<sup>8</sup> наряду с КНДР, Бангладеш, Непалом, Монголией, Узбекистаном, Фиджи, Филиппинами. По этому показателю наша страна отстает не только от более развитых стран, но и от государств, с похожим уровнем развития экономики.

Доля влияния условий и образа жизни на здоровье человека в современном мире около 50% (табл. 3), таким образом, в первую очередь здоровье/нездоровье современного человека обусловлены его образом жизни, его повседневным самосохранительным поведением, отношением к собственному здоровью и продолжительности жизни, позитивным настроением и желанием жить.

Таблица 3

**Группировка факторов риска по их доле влияния на здоровье**

<b>Факторы, влияющие на здоровье</b>	<b>Примерная доля фактора, %</b>	<b>Группы факторов риска</b>
Образ жизни	49–53	Употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков, неправильное питание, вредные условия труда, стресс, малоподвижный образ жизни, плохие материально-бытовые условия, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество, низкий уровень образования, чрезмерно высокий уровень урбанизации
Генетика, биология человека	18–22	Наследственные болезни
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20	Загрязнение воздуха, воды, почвы и др., повышенные космические, магнитные и другие излучения
Здравоохранение	8–10	Низкое качество и несвоевременное оказание медицинской помощи, неэффективность профилактических мероприятий

*Источник:* Ларионов В.Г., Чернова Д.В. Значение экологии городов в формировании здоровья населения // Вестн. Самарск. гос. эконом. ун-та. 2013. № 9 (107).

Социологические опросы показывают, что россияне не хотят жить долго, жизненные планы народа в России весьма ограничены, никто не называет запредельных цифр. Жители нашей страны

<sup>7</sup> Примечание: Данные за 2013 г., данные за 2015 г. пока не опубликованы.

<sup>8</sup> См. об этом: United Nations development programme. Human development reports. URL: <http://hdr.undp.org/en>; Звездина Н.В., Иванова Л.В. Указ. соч.

не хотят дожить до старости и готовы к достаточно раннему уходу из жизни, в отличие от европейцев, которые хотят жить долго.

По данным ФОМ треть россиян (34%) на вопрос о желаемой продолжительности жизни ответили, что собираются жить, “сколько Бог даст”, при этом, надеясь на Бога, мало заботятся о том, чтобы прожить дольше и считают, что этого не делают и их соотечественники: 51% респондентов на вопрос о том, заботятся или не заботятся большинство россиян о том, чтобы прожить дольше, дали отрицательный ответ. Согласно этому же опросу, чуть больше 80 лет хотел бы прожить среднестатистический россиянин при всех необходимых условиях<sup>9</sup>. Если учитывать, что жители многих европейских стран уже живут именно столько, то амбиции россиян крайне скромны.

Жить долго — это естественное и необходимое для выживания желание, но для этого люди должны быть уверены, что они востребованы семьей, обществом и государством. Нежелание жить долго — крайне негативная тенденция, связанная далеко не в последнюю очередь с феноменом счастья, который оказывает влияние как на качественную сторону человеческой жизни, так и на ее продолжительность. Количество россиян, которые считают себя “полностью счастливыми” в России, крайне мало<sup>10</sup>, Россия занимает 64-е место в мире согласно Всемирному индексу счастья. При этом “несчастные” россияне ориентированы на сохранение вредных привычек, они курят, пьют, едят излишне жирную и соленую пищу и не хотят жить долго, опасаясь старости, немощности и бедности. Многие россияне не живут, а выживают, данное обстоятельство не добавляет ощущения счастья и лет жизни нашим соотечественникам.

Данные Фонда общественного мнения (ФОМ) подтверждают и другие исследования. Так, опрос Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), проведенный в 2012 г., показал, что россияне хотят жить ровно столько, “сколько отпущено природой сейчас”, даже при условии сохранения молодости и здоровья (64%), при этом даже для своих близких они желают “отпущенной природой продолжительности жизни” (так ответили 52% респондентов)<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Источник данных: Продолжительность жизни россиян. Опрос “ФОМнибус” 2–3 октября 2010 г. URL: <http://bd.fom.ru/pdf/d39pzhf10.pdf>

<sup>10</sup> Исследование качества жизни в российских городах // Сайт Финансового университета при правительстве Российской Федерации. URL: [http://www.fa.ru/chair/priksoc/Documents/Russian\\_Cities\\_Life\\_Quality\\_2014.pdf](http://www.fa.ru/chair/priksoc/Documents/Russian_Cities_Life_Quality_2014.pdf)

<sup>11</sup> Источник данных: Как долго хотят жить россияне. 2012.06.02 // Сайт Левада-Центр. URL: <http://www.levada.ru/06-02-2012/kak-dolgo-khotyat-zhit-rossiyane>

Судя по опросу, проведенному Центром по изучению проблем народонаселения экономического факультета Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, среднестатистический россиянин желает прожить в среднем 81,7 года, при этом прожить такое количество лет в реальности респонденты не рассчитывают, они надеются дожить примерно до 71 года<sup>12</sup> (см. табл. 4).

Таблица 4

Ожидаемая и желаемая продолжительность жизни (лет)

Продолжительность жизни	Вопрос анкеты	Женщины	Мужчины
Желаемая	Если бы у вас была возможность выбора, то какое число лет вы предпочли бы прожить при самых благоприятных условиях?	81,5	81,9
Ожидаемая	Как вы думаете, до какого примерно возраста вам удастся дожить?	70,8	70,6

*Источник:* Архангельский В.Н., Елизаров В.В., Зверева Н.В., Иванова Л.Ю. Указ. соч.

Что касается мнения россиян о продолжительности жизни в стране, то в данном случае у них тоже никаких иллюзий нет. Социологические опросы показывают, что 76% россиян справедливо считают, что средняя продолжительность жизни в России ниже, чем в развитых странах; мнения, что она такая же, как в развитых странах, придерживаются 11% (84 и 8% соответственно среди москвичей); при этом россияне думают: что в сельской местности люди живут дольше, так считают 47% респондентов против 19%, отдавших свои голоса за то, что дольше живут горожане.

Примечателен тот факт, что более половины москвичей считают, что они живут меньше, чем их соотечественники в сельской местности (54%)<sup>13</sup>, тогда как реальная ситуация совершенно иная: смертность городского населения более низкая, чем сельского, а продолжительность жизни соответственно выше. Так, в 2008 г. продолжительность ожидаемой при рождении жизни в городских поселениях составляла 68,6 лет, а в сельских — 66,0 лет<sup>14</sup>.

<sup>12</sup> См. об этом: Архангельский В.Н., Елизаров В.В., Зверева Н.В., Иванова Л.Ю. Демографическое поведение и его детерминация (по результатам социолого-демографического исследования в Новгородской области). М., 2005.

<sup>13</sup> Источник данных: Продолжительность жизни в России. Опрос населения ФОМ 15.03.2007 // Сайт ФОМ. URL: [http://bd.fom.ru/report/map/projects/dominant/dom0711/domt0711\\_4/d071122](http://bd.fom.ru/report/map/projects/dominant/dom0711/domt0711_4/d071122)

<sup>14</sup> См. об этом: Шербакова Е. Несмотря на сближение, различия в рождаемости и смертности городского и сельского населения сохраняются // Демоскоп Weekly.

Продолжительность жизни в столице России опровергает мнение о том, что мега-города значительно сокращают продолжительность жизни своих жителей. С 1990-х гг. продолжительность жизни москвичей выросла почти на целое десятилетие, а по России в целом — меньше, чем на три года. Московский мужчина в среднем живет около 72 лет, т.е. примерно на семь лет больше, чем его соотечественник из провинции.

Таблица 5

Группировка регионов России с наиболее высокими и наиболее низкими значениями ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ), оба пола, 2013 г. (лет)

Регионы с наиболее высокой ПЖ		Регионы с наиболее низкой ПЖ	
Республика Ингушетия	78,84	Новгородская область	67,67
<b>г. Москва</b>	<b>76,37</b>	Республика Бурятия	67,67
Республика Дагестан	75,63	Республика Алтай	67,34
г. Санкт-Петербург	74,22	Магаданская область	67,12
Северо-Кавказский Федераль- ный округ	73,95	Забайкальский край	67,11
Республика Северная Осетия- Алания	73,94	Иркутская область	66,72
Карачаево-Черкесская Республика	73,94	Амурская область	66,38
Кабардино-Балкарская Республика	73,71	Ненецкий автономный округ	65,76
Чеченская Республика	73,2	Еврейская автономная область	64,94
Ставропольский край	72,75	Чукотский автономный округ	62,11
Краснодарский край	72,29	Республика Тыва	61,79
Российская Федерация — 70,76 лет, у мужчин 65,13 и у женщин 76,3 года			

*Источник:* Федеральная служба государственной статистики. URL: <http://cbds.gks.ru/>

Как показывают данные табл. 5, помимо большого отставания нашей страны от развитых стран по показателю ожидаемой продолжительности жизни в России можно наблюдать также существенные региональные различия, достигающие по состоянию на 2013 г.

2010. 25 янв. — 7 февр. № 407–408. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0407/barom04.php>

17 лет. Справедливости ради надо отметить, что при снижении смертности региональная дифференциация сокращается, например, в 2005 г. различия между наименьшим и наибольшим значением ожидаемой продолжительности жизни составили 24 года.

Надежность учета смертности в кавказских республиках (особенно младенческой) вызывает сомнения у многих специалистов-демографов, таким образом, самая высокая продолжительность жизни, по-видимому, все-таки в столице России.

Продолжительность жизни в Москве на 2014 г. — 76,7 года, в то время как в среднем по России — 70,8 года. Смертность в столице нашей страны 9,7‰, по России — 13‰<sup>15</sup>. Так что, “Москва не только приблизилась к европейским показателям, но даже довольно прилично обогнала некоторые европейские страны, например, Россию”<sup>16</sup>. Данные табл. 6 демонстрируют величину общего коэффициента смертности в России и в Москве за период 1999–2011 гг.

Таблица 6

Общий коэффициент смертности в России и Москве в 1999–2011 гг. (‰)

Годы	Общий коэффициент смертности в Москве	Общий коэффициент смертности в России
1999	13	14,8
2000	13,1	15,4
2001	13,2	15,6
2002	13,2	16,3
2003	13,1	17,9
2004	12,6	16
2005	12,3	16,1
2006	12,2	15,2
2007	11,9	14,6
2008	11,8	14,6
2009	11,4	14,2
2010	12	14,2

<sup>15</sup> Источник данных: Средняя продолжительность жизни в Москве на 6 лет выше, чем в целом по России // Независимая газета. 2015.07.04. URL: <http://www.rg.ru/2015/04/07/prodolzhitelnost-site.html>

<sup>16</sup> По продолжительности жизни Москва почти сравнялась с такой европейской страной, как Эстония // Демоскоп Weekly. 2014. 24 марта — 6 апр. № 591–592. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2014/0591/lisa01.php>

Годы	Общий коэффициент смертности в Москве	Общий коэффициент смертности в России
2011	9,7	13,5

**Построено по данным:** Демографические показатели Москвы за последнее столетие: структура смертности населения, качество прижизненной диагностики в медицинских учреждениях, итоги работы патологоанатомической службы взрослой сети лечебно-профилактических учреждений департамента здравоохранения города Москвы за 2000–2011 гг. (в таблицах и графиках). URL: <http://www.patolog.ru/moscow2000-2011.htm>

Кроме того, некоторые специалисты считают, что реальные показатели продолжительности жизни в Москве даже выше, чем официальные данные, на которые оказывает влияние смертность среди временно проживающих в столице. Дело в том, что по российскому законодательству смерть любого человека, даже не являющегося гражданином РФ, регистрируется в органах ЗАГС, и хотя графа “место жительства” есть в записи Акта о смерти, эта информация не кодируется и не принимается во внимание при дальнейшей обработке данных. При формировании таблиц смертности туда включаются все зарегистрированные на данной территории случаи смерти независимо от места жительства умершего. В столице России такой переучет умерших в статистике варьирует для разных причин смерти в пределах от 5 до 50%. Такое искажение статистических данных случается по причине учета смертности лиц, которые приехали на заработки, а также пациентов медучреждений, лечившихся и умерших здесь<sup>17</sup>.

Тяжелая работа с низкой оплатой труда, пренебрежительное отношение москвичей, необходимость снимать жилье, часто не отвечающее элементарным человеческим потребностям, низкий социальный статус, все это не способствует долголетию. По словам члена-корреспондента Российской академии наук Д.Г. Заридзе, почти каждый третий мужчина, умерший в Москве в возрасте 15–34 лет, т.е. в самом расцвете сил, является нерезидентом, а без учета смертности среди мигрантов продолжительность жизни москвичей на два–три года выше официальной<sup>18</sup>. Таким образом, общий коэффициент смертности, рассчитанный без учета иногo-

<sup>17</sup> См. об этом: Заридзе Д.Г., Мень Т.Х. Влияние нерезидентов на ожидаемую продолжительность жизни // Вопросы статистики. 2003. № 7.

<sup>18</sup> См. например: Продолжительность жизни приезжих гораздо ниже, чем у коренных москвичей. URL: <http://www.centrasia.ru/newsA.php?st=1056606780>; Растет уровень смертности трудовых мигрантов в Москве // Кыргызское телеграфное агентство. URL: [http://kyrtag.kg/news/rastet\\_uroven\\_smernosti\\_trudovykh\\_migrantov\\_v\\_moskve\\_tekh\\_povtor/](http://kyrtag.kg/news/rastet_uroven_smernosti_trudovykh_migrantov_v_moskve_tekh_povtor/)

родних, ниже официальных показателей, а для характеристики смертности в Москве было бы правильное считать соответствующие коэффициенты без умерших иногородних.

Таблица 7

**Общий коэффициент смертности в Москве, 1999–2006 г. (%)**

Годы	Общий коэффициент смертности в Москве	Общий коэффициент смертности (без иногородних)
1999	13	11,9
2000	13,1	11,9
2001	13,2	11,9
2002	13,2	11,7
2003	13,1	11,7
2004	12,6	11,2
2005	12,3	11,2
2006	12,2	10,9

*Источник:* Город в контексте глобальных процессов.

Следует отметить, что внутри столицы показатели продолжительности жизни также далеко не одинаковы и довольно сильно зависят от района (см. табл. 8). Причем данные отличия нельзя объяснить лишь экологической обстановкой. Дольше всех живут жители одного из самых экологически грязных округов столицы — Центрального административного округа: продолжительность жизни мужчин здесь — 70,4 года, а женщин — 77,8 года. Доминирующими факторами в данном случае являются социальный статус и уровень образования, которые позволяют жителям ЦАО лучше заботиться о здоровье.

Таблица 8

**Продолжительность жизни в Москве по административным округам, 2008 г. (лет)**

Округ	Оба пола	Мужчины	Женщины
Центральный	74,1	70,4	77,8
Северный	72,8	68,7	76,8
Северо-Восточный	72,8	68,7	76,8
Восточный	71,5	67,6	75,3

Округ	Оба пола	Мужчины	Женщины
Юго-Восточный	71,2	66,5	75,8
Южный	71,6	67,4	75,7
Юго-Западный	72,8	68,3	77,3
Западный	72,1	67,8	76,4
Северо-Западный	72,6	68,1	77,0
Зеленоградский	70,3	65	75,6

*Источник:* Демоскоп Weekly. 2008. 4–17 февр. № 319–320. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2008/0319/gazeta030.php>

Продолжительность жизни человека прямо пропорциональна уровню его образования. И. Денисова на основании данных Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения продемонстрировала, что высшее образование при прочих равных условиях снижает риск смертности на 40%<sup>19</sup>. Западные ученые оценили эффекты уровня образования таким образом, что каждый дополнительный год образования снижает вероятность курения и злоупотребления алкоголем<sup>20</sup>. (Насколько отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя увеличивает продолжительность жизни человека, будет описано чуть дальше.)

Влиянием тех же факторов объясняется и отставание по показателю продолжительности жизни мелких городов и провинций. Основная масса выпускников вузов чаще всего остается жить в крупных городах, таких как Москва, а образованные люди лучше понимают факторы, укорачивающие человеческую жизнь, — курение, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание. Кроме того в Москве, по сравнению со всей страной, выше зарплаты, качественнее медицинская помощь, лучше снабжение продуктами питания, и в связи с этим выше ориентация на позитивно направленное самосохранительное поведение, т.е. москвичи больше нацелены на сохранение и укрепление здоровья,

<sup>19</sup> См. об этом: *Denisova I.* Adult mortality in Russia // *Economics of Transition*. 2010. V. 18. N 2. P. 333–364 (Цит. по: *Колосницyna М., Ситдииков М.* Макродетерминанты здорового образа жизни // *Мировая экономика и международные отношения*. 2012. № 2).

<sup>20</sup> См. об этом: *Cutler D., Lleras-Muney A.* Understanding differences in health behaviors by education // *J. of Health Economics*. 2010. V. 29. P. 1–28 (Цит. по: *Колосницyna М., Ситдииков М.* Указ. соч.).

на здоровый образ жизни, и имеют на это средства. “При улучшении социально-экономического благополучия населения гораздо больше внимания население будет уделять именно своему здоровью и в плане отказа от разного рода вредных факторов и образа жизни”<sup>21</sup>.

Основная же масса российских граждан не склонна задумываться о том, что немалую часть ответственности за свое здоровье они несут сами. Россияне склонны обращаться в медицинские учреждения только уже с последствиями, вызванными нездоровьем. Более образованные люди, живущие в крупных мегаполисах, в городской среде, более осведомлены о ценности здоровья, привыкли ориентироваться в этом вопросе на себя и сами нести ответственность за собственное здоровье.

Как уже было сказано выше, по мнению представителей Всемирной организации здравоохранения, первое место среди факторов, определяющих здоровье человека, принадлежит здоровому образу жизни. Общий вклад в здоровье медицины и наследственности — около 30%, остальные 70% определяются образом жизни, правда здесь следует оговориться, что эксперты ВОЗ включают в “образ жизни” и экологическую составляющую.

Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ) определяется по-разному. Мы исходим из того, что ЗОЖ — это “набор индивидуальных практик, норм и личных поведенческих установок, ведущих к улучшению или ухудшению здоровья”<sup>22</sup>.

Согласно данным ФОМ, 52% москвичей утверждают, что людей, ведущих здоровый образ жизни, в последнее время становится больше.

В связи с тем что здоровый образ жизни — это комплексное понятие, одним статистическим показателем его охарактеризовать нельзя. Такие факторы, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств, неправильное питание, малоподвижный образ жизни оказывают серьезное влияние на здоровье и продолжительность жизни россиян.

Остановимся подробнее на двух основных показателях здорового образа жизни, а вернее — анти-здорового, нездорового образа жизни. Речь в данном случае идет о вредных привычках, которые, с одной стороны, являются наиболее яркими иллюстрациями деструктивной эксплуатации здоровья и девиантной стратегии пове-

---

<sup>21</sup> Здоровый образ жизни в России: что ему препятствует, что способствует // Сайт Левада-Центра. URL: <http://www.levada.ru/24-06-2012/zdorovyi-obraz-zhizni-v-rossii-chto-emu-prepyatstvuet-chto-sposobstvuet>

<sup>22</sup> Колосницyna М., Ситдииков М. Указ. соч.

дения в отношении самосохранения, а с другой стороны, не вызывают столь однозначной негативной реакции общественного мнения, как например, употребление наркотиков, и привычки эти — курение и злоупотребление алкоголем.

Прежде всего, рассмотрим такой индикатор, как доля курильщиков среди населения.

По оценкам ВОЗ, курение ежегодно убивает около 8 млн человек и является одним из главных факторов предотвратимой смерти; курение служит фактором риска в отношении шести из восьми основных причин смертности в мире<sup>23</sup>.

Россия занимает первое место в мире по потреблению табака. В нашей стране курят 60% мужчин и почти 22% женщин (см. табл. 9). “Такой уровень потребления табака характерен лишь для десяти процентов стран, занимающих по этому показателю нижние позиции в международном рейтинге”<sup>24</sup>.

Таблица 9

Доля курильщиков табака среди взрослого населения, 15 лет и старше (%)

Страна	Мужчины	Женщины	Население в целом
Россия	60,2	21,7	40,1
Китай	52,9	2,4	27,6
Украина	50	11,3	30,6
Турция	47,9	15,2	31,6
Филиппины	47,6	9,0	28,3
Вьетнам	47,4	1,4	24,2
Таиланд	45,6	3,1	24,4
Бангладеш	44,7	1,5	23,1
Египет	37,6	0,5	19,1
Польша	36,9	24,4	30,7
Уругвай	30,7	19,8	25,3

<sup>23</sup> Источник данных: Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2008 г. (Цит. по: Русинова Н.Л., Озерова О.В., Сафронов В.В. Курение в России: социальные различия и тенденции в 1990-е и 2000-е гг. // Социологические исследования. 2013. № 3).

<sup>24</sup> Там же.

Страна	Мужчины	Женщины	Население в целом
Мексика	24,8	7,8	16,3
Индия	24,3	2,9	13,6
США	24	16,2	20,1
Великобритания	22,8	20,6	21,7
Бразилия	21,6	13,1	17,4

*Источник:* Сакевич В.И. Женщины и курение // Демоскоп-Weekly. 2012.10.05. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2012/0519/reprod01.php>

Российский мужчина выкуривает в среднем 18 сигарет в день, женщина — 13. Вызванные курением заболевания укорачивают здоровую жизнь россиян обоих полов в среднем на 13,6 года<sup>25</sup>.

Статистика мужского курения по Москве несколько ниже, чем в среднем по России: в столице курят 49% взрослых мужчин<sup>26</sup>. В последние годы количество курящих москвичей стало снижаться: стал модным здоровый образ жизни, который не совместим с курением. По данным ФОМ 28% москвичей имели эту пагубную привычку, но бросили ее и еще 18% хотят бросить курить (в совокупности тех, кто выбрал ответ “хочу, но не могу бросить” — 12%, а “хочу и могу бросить” — 6%)<sup>27</sup>. К сожалению, данный тренд коснулся в большей степени мужчин, чем женщин. Среди москвичек 26,5% курят, что почти на 5% больше, чем по России в целом и на 7,3% больше, чем в сельской местности.

Огорчает тот факт, что 11,5% женщин продолжают курить, даже узнав о том, что они беременны. Правда москвички чаще бросают курить, узнав о своем положении, чем жительницы сельской местности: около 30% куривших до беременности жительниц столицы продолжают курить, узнав, что беременны, на селе таких — 60%<sup>28</sup>.

<sup>25</sup> Источник данных: Главврач. 2012. № 1.

<sup>26</sup> См. об этом: Каждый второй взрослый москвич курит, показала диспансеризация 2014 г. // Агентства городских новостей “Москва”. 2014.18.03. URL: <http://www.mskagency.ru/materials/2080961>

<sup>27</sup> Источник данных: “ФОМнибус” — опрос граждан РФ от 18 лет и старше. 5 октября 2014. 43 субъекта РФ, 100 населенных пунктов, 1500 респондентов. Интервью по месту жительства. Статпогрешность не превышает 3,6%.

<sup>28</sup> См. об этом: Сакевич В. Распространенность курения среди россиянок // Демоскоп-Weekly. 2014.06.03. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2014/0603/reprod01.php>

По данным исследования, проведенного табачной компанией “Империял Табакко”, 72% женщин, прекративших курить во время беременности, возобновляют курение после родов<sup>29</sup>.

Как показывают данные табл. 10, в уровне смертности от всех причин среди российских мужчин среднего возраста доля курения составляет 25%<sup>30</sup>.

Таблица 10

Доля случаев смерти, связанных с курением, для основных причин смерти в России (в %)

Причина смерти	Мужчины		Женщины	
	35–69 лет	75 лет и старше	35–69 лет	75 лет и старше
Злокачественные опухоли	43	36	2	5
Рак легкого	89	90	10	15
Сердечно-сосудистые заболевания	25	10	3	5
Болезни легких	60	61	12	20
Другие причины	1	7	10	15
Все причины	25	20	2	3

*Источник:* Заридзе Д.Г., Карнов Р.С., Киселева С.М. и др. Указ. соч.

Связь между смертностью российских женщин и курением не так очевидна, однако это во многом объясняется более низким процентом курящих женщин среди старших возрастных групп, но доля курящих женщин повышается, что неизбежно приведет к росту числа смертей, связанных с курением.

Согласно статистике ВОЗ, подавляющая часть курящих взрослых начали курить, будучи подростками. Число курящих подростков в России растет: в возрасте 11–24 года курят 50,6% детей и подростков<sup>31</sup>.

<sup>29</sup> Internal report. Imperial Tobacco. 1989 (цит. по: Данишевский К.Д. Бросить курить так же сложно, как “слезть и иглы” // Демоскоп-Weekly. 2007. 15–28 окт. С. 305–306. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2007/0305/tema01.php> (дата обращения: 09.09.2014)).

<sup>30</sup> Заридзе Д.Г., Карнов Р.С., Киселева С.М. и др. Курение — основная причина высокой смертности россиян // Вестн. РАМН. 2002. № 9.

<sup>31</sup> См. об этом: Арефьев А.Л. Курение несовершеннолетних в шкале социальных проблем нашего времени // Демоскоп Weekly. 2010. 15–28 нояб. № 443–444. URL: [http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0443/analit03.php#\\_FN\\_1](http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0443/analit03.php#_FN_1)

Согласно статистике, в столице России курят 14% учеников пятых классов, 53% учеников и 28% учениц десятых классов<sup>32</sup>. При этом более половины из них либо вообще не знают о болезнях, связанных с курением, либо называют только рак легких<sup>33</sup>.

При этом курение не мешает молодежи утверждать, что она ведет здоровый образ жизни. Около 40% курящих молодых мужчин и женщин считают, что они ведут здоровый образ жизни и прилагают достаточно усилий для того, чтобы быть здоровыми<sup>34</sup>.

Курящие москвичи обычно считают риски, связанные с курением, менее значимыми (некурящие оценивают эти риски как “более значимые”), низкими, чем не курящие, при этом они думают, что лично к ним эти риски не относятся.

Сложно переоценить масштабы вреда, который курение наносит сексуальному и репродуктивному здоровью. Медики возлагают на курение серьезную часть вины за импотенцию у молодых мужчин, рак матки у женщин, выкидыши (курение повышает их вероятность на 25%) и множество других репродуктивных проблем. Шансы у курящих женщин забеременеть ниже, чем у некурящих, а риск бесплодия — выше почти в два раза. Из-за курения родителей дети рождаются с недостаточным весом, при искусственном оплодотворении у курящих пар шансы на успех ниже, курение увеличивает риск мертворождения и смерти в первые четыре недели после рождения<sup>35</sup>. Таким образом, курение наносит вред не только здоровью курильщиков, но и их детям, т.е. здоровью нации в будущем.

Обратимся к следующему индикатору, определяющему здоровый/нездоровый образ жизни, — потребление алкоголя. Основным показателем в оценке значимости данного фактора является пересчитанный на чистый спирт объем потребления алкоголя на душу взрослого населения.

Алкоголь является частью образа жизни, культуры, быта и обычаев населения многих стран мира. Он помогает наладить коммуникацию, продемонстрировать расположение и гостеприимство, доставляет удовольствие, расслабляет, поднимает настроение, снимает стресс, является неотъемлемой частью всевозможных праздников и зачастую воспринимается как социально приемлемое явление. Более того исследования, проведенные в разных странах,

---

<sup>32</sup> См. об этом: *Палмер С.* Связь образа жизни с проблемами здравоохранения // Наше здоровье. 1997. Весна. Т. 5. № 2.

<sup>33</sup> Сдерживание эпидемии. Правительства и экономическая подоплека борьбы против табака. ВОЗ, 2000 (Цит. по: *Засимова Л.С., Матьянов Р.К.* Борьба с курением как элемент политики здорового образа жизни // ЭКО. 2012. № 1).

<sup>34</sup> См. об этом: *Засимова Л.С., Матьянов Р.К.* Указ. соч.

<sup>35</sup> См. об этом: *The Guardian.* 2004. 12 Febr.

указывают на то, что риск сосудистых заболеваний на треть ниже у тех, кто выпивает бокал вина в день, если сравнивать их с абстинентами. Все это так, если мы говорим об умеренном потреблении качественного алкоголя взрослыми людьми.

Однако неумеренное потребление алкоголя, а это по мнению экспертов ВОЗ, потребление чистого алкоголя на душу населения, превышающее 8 литров в год, вызывает множество негативных последствий и опасно для здоровья. Превышение данной нормы чревато уменьшением продолжительности жизни почти на год у мужчин и на 4 месяца — у женщин за каждый добавленный к норме литр<sup>36</sup>.

Сколько спиртного потребляет население в России, сказать точно не может никто. Существуют официальные данные, однако они не отражают реальности: уровень потребления алкоголя в России, учитывая неофициальные источники, в том числе самогонварение, значительно выше (до 18 л)<sup>37</sup>.

Таблица 11

**Потребление алкоголя в литрах чистого этанола на душу населения  
(в возрасте 15 лет и старше)**

Государство	Рейтинг потребления	Потребление алкоголя в литрах C <sub>2</sub> H <sub>5</sub> OH
Молдавия	1	18,22
Чехия	2	16,45
Венгрия	3	16,27
Россия	4	15,76
Украина	5	15,6
Эстония	6	15,57
Румыния	7	15,3
Корея	8	14,8
Португалия	9	14,55
Ирландия	10	14,41

<sup>36</sup> См. об этом: *Немцов А.В.* Алкогольная ситуация в России // Доклад по политике в области общественного здоровья. Сер. Здоровье для всех — все для здоровья в России. № 2 / Под ред. А.К. Демина. М., 1995.

<sup>37</sup> *Рощина Я.М.* Динамика и структура потребления алкоголя в современной России // Вестн. Рос. мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ. 2012. № 2.

Не менее важной характеристикой, чем количество потребляемого алкоголя, является тип потребления. Можно выделить следующие типы потребления: южноевропейский, в котором доминирует виноградное вино, северный — крепкие напитки, и пивной. Названные типы потребления отвечают национальным традициям и географическим условиям. Важно также распределение алкоголя по времени и месту потребления.

В нашей стране чаще пьют крепкий алкоголь (водку и самогон), чем другие напитки, причем в очень больших количествах. По данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ, явное увеличение доли потребляющих вино можно наблюдать при увеличении дохода: 31% россиян, относящихся к группе с высоким доходом, потребляют преимущественно вино и шампанское, тогда как в группе с низким доходом таких только 16%. Схожее влияние на употребление алкоголя оказывает и образование: лишь 17,5% опрошенных в группе имеющих общее и начальное профессиональное образование употребляют вино, в группе с высшим образованием таковых уже 52%<sup>38</sup>.

В Москве традиционно концентрируется наиболее высокодоходная<sup>39</sup> и образованная часть российского общества<sup>40</sup>. Потребление крепкого алкоголя в столице за последнее десятилетие снизилось, москвичи переходят на более благородные напитки. Российское информационное агентство “ФедералПресс” совместно с Институтом стратегических коммуникаций и социальных проектов составило своеобразный рейтинг крупнейших городов России по уровню потребления алкоголя. Результаты оказались обнадеживающими, для жителей двух столиц: в Москве и Санкт-Петербурге пьют, согласно данным Росстата, значительно меньше, чем в других городах России<sup>41</sup>.

Одной из главных причин такой ситуации, на наш взгляд, является тот факт, что в Москве жизнь более благополучная, в столице у большинства есть работа. По мнению россиян, самым действенным способом, которым государство может бороться с пьянством,

---

<sup>38</sup> Денисова И. Карцева М. Потребление алкоголя и здоровье россиян // Полит.ру. URL: [http://polit.ru/article/2010/12/20/demoscope443/#\\_ftnref8](http://polit.ru/article/2010/12/20/demoscope443/#_ftnref8)

<sup>39</sup> По итогам 2012 г., самый высокий среднедушевой доход в Москве 48 343 руб., против 22 880 руб. по России в целом.

<sup>40</sup> Почти половина жителей столицы старше 14 лет имеет высшее образование, в то время как по России в целом таких 23%. Среди родившихся в 1981–1985 гг. высшее образование есть у 57% жителей Москвы, и у 37% жителей России в целом.

<sup>41</sup> Источник данных: Где больше пьют? Рейтинг потребления алкоголя в городах России // Российское информационное агентство “ФедералПресс”. URL: <http://fedpress.ru/news/society/reviews/1433252059-gde-bolshe-pyut-reiting-potrebleniya-alkogolya-v-gorodakh-rossii>

является трудоустройство граждан, предоставление людям работы: так думают 13% опрошенных, и это самый высокорейтинговый ответ, выше него только вариант ответа “таких мер нет, все зависит от самого человека” (15%)<sup>42</sup>. Согласно другому опросу ФОМ, 17% россиян считают причиной алкоголизма безработицу, отсутствие возможности найти работу (самое высокое место в рейтинге причин), 13% — трудную, неустроенную, неблагополучную, “собачью жизнь”<sup>43</sup>.

Многочисленные исследования указывают на прямую связь высокой смертности и низкой продолжительности жизни со злоупотреблением алкоголем. Всемирная организация здравоохранения ставит алкоголизм на третье место среди причин смерти (на первых двух — злокачественные образования и сердечнососудистые заболевания).

Потребление алкоголя ведет к криминализации жизни, преступлениям и насилию. Статистика свидетельствует о том, что около 60% преступлений совершается лицами, находящимися в состоянии алкогольного опьянения: 62% умышленных убийств и покушений на убийство, 51% умышленных тяжких телесных повреждений, 60% изнасилований и покушений на изнасилование происходит в состоянии алкогольного опьянения.

Несомненна взаимосвязь между злоупотреблением алкоголем и суицидальным поведением. От одной до двух третей, по разным оценкам, самоубийц на момент смерти имели в крови алкоголь<sup>44</sup>, около половины подростков, совершающих суицид, находятся в этот момент в состоянии алкогольного опьянения<sup>45</sup>. Алкоголь не только увеличивает глубину кризисной ситуации и делает ее безысходной, но и ослабляет контроль человека над своим поведением, облегчает реализацию суицидальных действий, человек может завершить суицид, решимости завершить который в трезвом состоянии ему бы не хватило<sup>46</sup>.

Несмотря на то что в целом в Москве смертность от причин, связанных с употреблением алкоголя, относительно небольшая (около 3% в структуре общей смертности по данным на 2012 г.),

---

<sup>42</sup> Источник данных: “ФОМнибус”. Опрос 9–10 июня 2012 г. 43 субъекта РФ, 100 населенных пунктов, 1500 респондентов. URL: <http://fom.ru/Bezopasnost-i-pravo/10569>

<sup>43</sup> Источник данных: “ФОМнибус”. Опрос граждан РФ от 18 лет и старше 6 апреля 2014. 43 субъекта РФ, 100 населенных пунктов, 1500 респондентов. Интервью по месту жительства. Статпогрешность не превышает 3,6%. URL: <http://fom.ru>

<sup>44</sup> Доклад “Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия”. М., 2009.

<sup>45</sup> Journal of the American Medical Association. 2001. Vol. 257 (24). P. 3369–3372.

<sup>46</sup> *Старшенбаум Г.В.* Суицидология и кризисная психотерапия. М., 2005.

злоупотребление алкоголем довольно существенно влияет на некоторые группы причин смерти. Около четверти случаев смерти от всех болезней органов пищеварения происходит от алкогольного гастрита, алкогольной болезни печени и хронического панкреатита алкогольной этиологии. Почти 53% смертей по причине болезни печени — это смерти от алкогольной болезни печени. 57,3% случаев смерти от психических расстройств и расстройств поведения приходится на алкогольные психозы, психические расстройства и расстройства поведения в результате злоупотребления алкоголем; треть смертей от болезней нервной системы — это случаи смерти от дегенерации нервной системы, вызванной алкоголем; среди всех смертельных случаев отравлений с отравлениями алкоголем связаны 28,4% случаев<sup>47</sup>.

Злоупотребление алкоголем — одна из причин крайне высокой смертности и снижения продолжительности жизни в России. Продолжительность жизни мужчин и женщин в России напрямую коррелирует с объемом потребляемого алкоголя на душу населения.

Международные эксперты полагают, что в основе различий продолжительности жизни и смертности населения стран мира лежат такие аспекты нездорового образа жизни, как курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Сложившуюся ситуацию можно изменить, если проводить грамотную политику по насаждению здорового образа жизни. Население России должно осознать важность личных усилий по укреплению собственного здоровья.

Телевидение, пресса, образовательные программы должны помочь людям прийти к осознанию того, что необходимо бросить курить и злоупотреблять алкоголем, улучшить свое питание и заняться спортом. Но большинство россиян по-прежнему редко видят связь между курением и раком легких, рационом питания и заболеваниями сердца.

Опыт многих западных стран говорит о том, что усилия в области изменения образа жизни населения помогают значительно снизить влияние основных причин смертности и увеличить продолжительность жизни населения, и эти усилия с лихвой окупаются. Поддерживаемое и укрепляемое самим человеком здоровье поможет ему выполнить поставленные цели и задачи, успешно реализовать планы, позволит прожить долгую и полную радостей жизнь. А формирование установки на здоровый образ жизни, как на определяющую

---

<sup>47</sup> Смертность населения Москвы от причин, связанных с употреблением алкоголя, за январь–декабрь 2012 года // Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве. URL: <http://www.mossanepid.ru/>

ший фактор здоровья, и обязанность сделать этот образ жизни доступным для каждого независимо от дохода, образования и пространственно-территориальной локализации являются важнейшими задачами любого государства.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Арефьев А.Л.* Курение несовершеннолетних в шкале социальных проблем нашего времени // Демоскоп Weekly. 2010. 15–28 нояб. № 443–444. URL: [http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0443/analit03.php#\\_FN\\_1](http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0443/analit03.php#_FN_1)

*Архангельский В.Н., Елизаров В.В., Зверева Н.В., Иванова Л.Ю.* Демографическое поведение и его детерминация (по результатам социолого-демографического исследования в Новгородской области). М., 2005.

Город в контексте глобальных процессов / Под ред. И.И. Абылгазиева, И.В. Ильина, Н.А. Слука. М., 2011.

*Денисова И., Карцева М.* Потребление алкоголя и здоровье россиян // Полит.ру. URL: [http://polit.ru/article/2010/12/20/demoscope443/#\\_ftnref8](http://polit.ru/article/2010/12/20/demoscope443/#_ftnref8)

Доклад “Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия”. М., 2009.

Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2008 г. (Цит. по: *Русинова Н.Л., Озерова О.В., Сафронов В.В.* Курение в России: социальные различия и тенденции в 1990-е и 2000-е гг. // Социологические исследования. 2013. № 3).

*Заридзе Д.Г., Карпов Р.С., Киселева С.М., Конобеевская И.Н., Мень Т.Х., Шайн А.А., Шихман С.М.* Курение — основная причина высокой смертности россиян // Вестн. РАМН. 2002. № 9.

*Заридзе Д.Г., Мень Т.Х.* Влияние нерезидентов на ожидаемую продолжительность жизни // Вопросы статистики. 2003. № 7.

*Засимова Л.С., Матьянов Р.К.* Борьба с курением как элемент политики здорового образа жизни // ЭКО. 2012. № 1.

*Звездина Н.В., Иванова Л.В.* Ожидаемая продолжительность жизни в России и факторы, влияющие на нее // Вопросы статистики. 2015. № 7.

Здоровый образ жизни в России: что ему препятствует, что способствует // Сайт Левада-Центра. URL: <http://www.levada.ru/24-06-2012/zdoroviy-obraz-zhizni-v-rossii-chto-emu-prepyatstvuet-chto-sposobstvuet>

Исследование качества жизни в российских городах // Сайт Финансового университета при Правительстве Российской Федерации. URL: [www.fa.ru/](http://www.fa.ru/)

Каждый второй взрослый москвич курит, показала диспансеризация 2014 г. // Агентство городских новостей “Москва”. 2014.18.03. URL: <http://www.mskagency.ru/materials/2080961>

Как долго хотят жить россияне // Сайт Левада-Центра. URL: <http://www.levada.ru/06-02-2012/kak-dolgo-khotyat-zhit-rossiyane>

*Колосницyna М., Ситдиков М.* Макродетерминанты здорового образа жизни // Мировая экономика и международные отношения. 2012. № 2.

*Немцов А.В.* Алкогольная ситуация в России // Доклад по политике в области общественного здоровья. Сер. Здоровье для всех — все для здо-

ровья в России. № 2 / Под ред. А.К. Демина. Российская Ассоциация общественного здоровья, Фонд “Здоровье и окружающая среда”. М., 1995.

*Палмер С.* Связь образа жизни с проблемами здравоохранения // Наше здоровье. 1997. Весна. Т. 5. № 2.

По продолжительности жизни Москва почти сравнялась с такой европейской страной, как Эстония // Демоскоп Weekly. 2014. 24 марта — 6 апр. № 591—592. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2014/0591/lisa01.php>

Продолжительность жизни в России. Опрос населения ФОМ 15.03.2007. URL: [http://bd.fom.ru/report/map/projects/dominant/dom0711/domt0711\\_4/d071122](http://bd.fom.ru/report/map/projects/dominant/dom0711/domt0711_4/d071122)

*Рощина Я.М.* Динамика и структура потребления алкоголя в современной России // Вестн. Рос. мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ. 2012. № 2.

*Сакевич В.* Распространенность курения среди россиян // Демоскоп-Weekly. 2014.06.03. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2014/0603/re-prod01.php>

Смертность населения Москвы от причин, связанных с употреблением алкоголя, за январь-декабрь 2012 года // Сайт Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве. URL: <http://www.mossanepid.ru/>

Средняя продолжительность жизни в Москве на 6 лет выше, чем в целом по России // Независимая газета. 2015.07.04. URL: <http://www.rg.ru/2015/04/07/prodolzhitelnost-site.html>

*Старшенбаум Г. В.* Суицидология и кризисная психотерапия. М., 2005.

*Тихомирова И.А.* Физиологические основы здоровья. Ярославль, 2007.

Финансовый университет при правительстве Российской Федерации. URL: [www.fa.ru/](http://www.fa.ru/)

*Щербакова Е.* За последние 60 лет доля мирового населения, для которого ожидаемая продолжительность жизни при рождении превышает 70 лет, возросла с 1% до 57% // Демоскоп-Weekly. 2011. Апр. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2011/0485/barom02.php>

*Щербакова Е.* Несмотря на сближение, различия в рождаемости и смертности городского и сельского населения сохраняются // Демоскоп Weekly. 2010. 25 янв. — 7 февр. № 407—408. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0407/barom04.php>

## REFERENCES

*Arefev A.L.* Kurenje nesovershennoletnih v shkale social'nyh problem nashego vremeni // Demoskop Weekly. 2010. 15—28 noyab. N 443—444. URL: [http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0443/analit03.php#\\_FN\\_1](http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0443/analit03.php#_FN_1)

*Arhangel'skij V.N., Elizarov V.V., Zvereva N.V., Ivanova L.Yu.* Demograficheskoe povedenie i ego determinaciya (po rezul'tatam sociologo-demograficheskogo issledovaniya v novgorodskoj oblasti). М., 2005.

*Denisova I., Karceva M.* Potreblenie alkogolya i zdorov'e rossiyan // Polit.ru. URL: [http://polit.ru/article/2010/12/20/demoscope443/#\\_ftnref8](http://polit.ru/article/2010/12/20/demoscope443/#_ftnref8)

Doklad "Zloupotreblenie alkogolem v Rossijskoj Federacii: social'no-ehkonomicheskie posledstviya i mery protivodejstviya". M., 2009.

Doklad VOZ o global'noj tabachnoj ehpidemii, 2008 g. (Cit. po: *Rusinova N.L., Ozerova O.V., Safronov V.V.* Kurenii v Rossii: social'nye razlichiya i tendencii v 1990-e i 2000-e gg. // Sociologicheskie issledova-niya. 2013. N 3).

Finansovyy universitet pri pravitel'stve Rossijskoj Federacii. URL: [www.fa.ru/Gorod](http://www.fa.ru/Gorod) v kontekste global'nyh processov / Pod red. I.I. Abylgazieva, I.V. Il'ina, N.A. Sluka. M., 2011.

Internal report. Imperial Tobacco. 1989 (tsit. po: *Danishevskii K.D.* Brosit' kurit' tak zhe slozhno, kak "slezt' s igly" // Demoskop-Weekly. 2007. 15–28 okt. S. 305–306. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2007/0305/tema01.php>).

Issledovanie kachestva zhizni v rossijskih gorodah // Sayt Finansovogo universiteta pri Pravitel'stve Rossijskoj federacii. URL: [www.fa.ru/](http://www.fa.ru/)

Kak dolgo hotyat zhit' rossiyane // Sayt Levada-Centra. URL: <http://www.levada.ru/06-02-2012/kak-dolgo-khotyat-zhit-rossiyane>

Kazhdyy vtoroj vzroslyj moskvich kurit, pokazala dispanserizaciya 2014 g. // Agentstvo gorodskih novostej "Moskva". 2014.18.03. URL: <http://www.mskagency.ru/materials/2080961>

*Kolosnitsyna M., Sitdikov M.* Makrodeterminanty zdorovogo obraza zhizni // Mirovaya ehkonomika i mezhdunarodnye otnosheniya. 2012. N 2.

*Nemcov A.V.* Alkohol'naya situaciya v Rossii// Doklad po politike v oblasti obshchestvennogo zdorov'ya. Ser. Zdorov'e dlya vsekh — vse dlya zdorov'ya v Rossii. N 2 / Pod red. A.K. Demina. Rossijskaya Associaciya obshchestvennogo zdorov'ya, Fond "Zdorov'e i okruzhayushchaya sreda". M., 1995.

*Palmer S.* Svyaz' obraza zhizni s problemami zdavoohraneniya // Nashe zdorov'e. 1997. Vesna. T. 5. N 2.

Po prodolzhitel'nosti zhizni Moskva pochti sravnyalas' s takoj evropejskoj stranoy, kak Ehstoniya // Demoskop Weekly. 2014. 24 marta — 6 apr. N 591–592. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2014/0591/lisa01.php>

Prodolzhitel'nost' zhizni v Rossii. Opros naseleniya FOM 15.03.2007. URL: [http://bd.fom.ru/report/map/projects/dominant/dom0711/domt0711\\_4/d071122](http://bd.fom.ru/report/map/projects/dominant/dom0711/domt0711_4/d071122)

*Roshchina Ya.M.* Dinamika i struktura potrebleniya alkogolya v sovremennoj Rossii // Vestn. Ros. monitoringa ehkonomicheskogo polozheniya i zdorov'ya naseleniya NIU VSHEH. 2012. N 2.

*Sakevich V.* Rasprostranennost' kureniya sredi rossiyanok // Demoskop-Weekly. 2014.06.03. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2014/0603/reprod01.php>

*Shcherbakova E.* Za poslednie 60 let dolya mirovogo naseleniya, dlya kotorogo ozhidaemaya prodolzhitel'nost' zhizni pri rozhdenii prevyshayet 70 let, vozrosla s 1% do 57% // Demoscope-Weekly. 2011. Apr. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2011/0485/barom02.php>

*Shcherbakova E.* Nesmotrya na sblizhenie, razlichiya v rozhdaemosti i smertnosti gorodskogo i sel'skogo naseleniya sohranyayutsya // Demoskop Weekly.

2010. 25 yanv. — 7 fevr. N 407–408. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0407/barom04.php>

Smertnost' naseleniya Moskvy ot prichin, svyazannyh s upotrebleniem alkogolya, za yanvar'-dekabr' 2012 goda // Sayt Upravleniya Federal'noy sluzhby po nadzoru v sfere zashchity prav potrebiteley i blagopoluchiya cheloveka po gorodu Moskve. URL: <http://www.mossanepid.ru/>

Srednyaya prodolzhitel'nost' zhizni v Moskve na 6 let vyshe, chem v celom po Rossii // Nezavisimaya gazeta. 2015.07.04. URL: <http://www.rg.ru/2015/04/07/prodolzhitelnost-site.html>

*Starshenbaum G.V.* Suicidologiya i krizisnaya psihoterapiya. M., 2005.

*Tihomirova I.A.* Fiziologicheskie osnovy zdorov'ya. Yaroslavl', 2007.

United Nations development programme. Human Development Reports. URL: <http://hdr.undp.org/en>

*Zaridze D.G., Karpov R.S., Kiseleva S.M., Konobeevskaya I.N., Men' T.X., SHajn A.A., Shihman S.M.* Kurenje — osnovnaya prichina vysokoy smertnosti rossiyan // Vestn. RAMN. 2002. N 9.

*Zaridze D.G., Men' T.H.* Vliyanie nerezidentov na ozhidaemuyu prodolzhitel'nost' zhizni // Voprosy statistiki. 2003. N 7.

*Zasimova L.S., Mat'yanov R.K.* Bor'ba s kurenjem kak ehlement politiki zdorovogo obraza zhizni // EHKO. 2012. N 1.

*Zvezdina N.V., Ivanova L.V.* Ozhidaemaya prodolzhitel'nost' zhizni v Rossii i faktory, vliyayushchie na nee // Voprosy statistiki. 2015. N 7.

Zdorovyj obraz zhizni v Rossii: chto emu prepyatstvuet, chto sposobstvuet // Sayt Leveda-Centra. URL: <http://www.levada.ru/24-06-2012/zdorovy-i-obraz-zhizni-v-rossii-chto-emu-prepyatstvuet-chto-sposobstvuet>