

ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОБЛЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



DOI: 10.19181/population.2023.26.2.11
EDN: XOZVXW

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРАКТИКИ РОССИЯН

Ярашева А. В.^{1*}, Макар С. В.^{2,3}, Аликперова Н. В.^{1,2,4}

¹Институт социально-экономических проблем народонаселения
имени Н. М. Римашевской ФНИСЦ РАН
(117218, Россия, Москва, Нахимовский проспект, 32)

²Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации
(125993, Россия, Москва, Ленинградский проспект, 49)

³Национальный исследовательский Мордовский государственный университет
(430005, Россия, Саранск, ул. Большевикская, 68)

⁴НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения города Москвы
(115088, Россия, Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9)

*E-mail: baktriana@rambler.ru

Для цитирования:

Ярашева А. В., Макар С. В., Аликперова Н. В. Современные здоровьесберегающие практики россиян // Народонаселение. – 2023. – Т. 26. – № 2. – С. 127-138. DOI: 10.19181/population.2023.26.2.11; EDN: XOZVXW

Аннотация. В статье рассматривается относительно новый аспект демографической проблемы, связанный с возможностью увеличения ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ) населения России в соответствии с достижением цели национального проекта «Здравоохранение». Авторами показано, что помимо совершенствования функционирования системы национального здравоохранения, большое значение имеет поведение человека — его индивидуальный подход к сохранению собственного здоровья через здоровьесберегающие практики. В этой связи теоретический и практический интерес представляет сравнение двух векторов поведения — соблюдения принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) и биохакинга. Результатами исследования стал анализ значений показателя ожидаемой продолжительности здоровой жизни (ОПЗЖ) россиян по макрорегионам (федеральным округам) в период 2019–2021 гг., включившим пандемию коронавируса. Анализ позволил выделить наиболее и наименее «благополучные» регионы по отмеченному показателю. За трёхлетний период проведён количественный и качественный анализ тенденций распространения ЗОЖ среди россиян. Приведены более сложные для реализации индивидуумом принципы биохакинга и отмечены его основные аудитории. Показано, что биохакинг, при наличии множества общих черт с принципами здорового образа жизни, представляет собой «надстройку» над ЗОЖ. Выводы отмечают роль поведенческих аспектов в предпочтениях выбора здоровьесберегающих практик. Возможен организационный подход в отношении ЗОЖ и биохакинга, при этом необходимо оценить риски применения последнего для России. С целью расширения аудитории, практикующей реализацию стратегии здоровьесберегающего поведения, значима политика государства, реализуемая, в частности, в лице медицинского персонала. Культура физического здоровья, обеспечивающая, в том числе, повышение производительности труда, является частью общей культуры нации.

Ключевые слова: ожидаемая продолжительность жизни, здоровьесберегающие практики, ЗОЖ, биохакинг, качество жизни, человеческий капитал, самосохранительное поведение.

© Ярашева А. В., Макар С. В., Аликперова Н. В., 2023.

Постановка проблемы

Увеличение ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ) населения до 78 лет к 2024 г. и до 80 лет к 2030 г.— одна из целей российского национального проекта «Здравоохранение»¹ [1]. Достижение такой цели предполагает, с одной стороны, эффективное функционирование системы здравоохранения, с другой — разумное отношение людей к своему здоровью (самосохранительное поведение, здоровьесберегающие практики). Не только уровень развития медицины и доступность (в том числе финансовая) медицинских услуг влияют на качество жизни человека и состояние его организма, в последнее время исследователи «всё чаще выделяют ответственность самих граждан за профилактику заболеваний, которая связана с соблюдением здорового образа жизни» (ЗОЖ) в физическом, психологическом и социальном аспектах [2]. Хорошее самочувствие человека подразумевает необходимость инвестиций в здоровье, что означает активную деятельность индивида по профилактике заболеваний [3] и соблюдению ЗОЖ. По экспертным оценкам, здоровье человека на 70% зависит от его образа жизни (на 15% — от внешней среды обитания, и ещё на 15% от генетической предрасположенности к заболеваниям), поэтому вклад в индивидуальный человеческий капитал можно увеличивать за счёт ЗОЖ.

В последние годы активное распространение в России получила ещё одна здоровьесберегающая практика — биохакинг, как системный подход к биологии человека и «возможность продления молодости, увеличения продолжительности здоровых лет жизни» [4–6]. Данное направление в самосохранительном поведении связано с новейшими достижениями в медицине и технических науках. В 2002 г. была осуществлена полная расшифровка генома человека, а в 2009 г. Нобелевскую премию по физиологии и медицине получили Э. Блэкберн, К. Грейдер

и Д. Шостак «за открытие механизмов защиты хромосом теломерами (концевые участки хромосом) и фермента теломеразы» [7]. Учёными было доказано, что изменение с возрастом размеров (укорочение/удлинение) теломер влияют на состояние здоровья человека: «психоземotionalная и гормональная сферы влияют на биологический возраст человека через модулирование работы теломер и фермента теломеразы» [7, с. 13]. Было показано, что ряд заболеваний (например, диабет второго типа) обладают признаком обратимости: «правильное» поведение человека может способствовать не только смягчению симптомов хронических состояний, но и частичному или полному излечению. То есть изменение образа жизни может предотвратить болезнь не только на клеточном уровне, но и на уровне участков хромосом. Такого рода научное открытие послужило одной из предпосылок (наряду с возможностями использования новых smart-технологий) возникновения и быстрого распространения биохакинга², как персонализированной «настройки» организма человека, желающего не просто «знать» свой геном, но и предотвращать («отодвигать» по времени) заболевания, в том числе переданные по наследству. Теоретический и практический интерес представляет сравнительный анализ принципов ЗОЖ и биохакинга, как здоровьесберегающих практик.

Результаты исследования

Поведение населения в отношении бережения собственного здоровья оказывает прямое воздействие не только в целом на ОПЖ, но и особенно на ожидаемую продолжительность здоровой жизни (здоровых лет жизни — ОПЗЖ), как важного демографического и социального индикатора, отражающего общее состояние развития человеческого капитала в стране, а также возможности активного долго-

¹ Указ Президента России от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

² Биохакаеры — учёные, проводящие биологические исследования. В данном случае термин «hacking» используется в научной литературе в значении «настраивать», «брать под полный контроль».

летия и трудоспособности. В российских макрорегионах можно увидеть динамику показателя ОПЗЖ за 2019, 2020 и 2021 гг. (табл. 1). В целом в РФ значения показателя ОПЗЖ уменьшилось на 0,87 лет. Наибольшее сокращение анализируемого показателя зафиксировано в ЦФО — 1,97 лет. В трёхлетний период произошло «преседание» значения данного показателя в 2020 году. Пандемия коронавируса внесла негативный вклад в формирование ка-

питала здоровья россиян и в сокращение ожидаемой продолжительности здоровых лет жизни. В регионах страны, в зависимости от масштабов распространения пандемии и её последствий для россиян разных демографических групп, данный процесс протекал с неравномерной интенсивностью. Самое незначительное сокращение показателя ОПЗЖ на трёхлетнем периоде было в СКФО. Значения в УФО и ДФО близки к среднестрановому.

Таблица 1

Показатели ожидаемой продолжительности здоровой жизни россиян (2019–2021 гг.), лет

Table 1

Indicators of healthy life expectancy of Russians (2019–2021), years

Территория	Ожидаемая продолжительность здоровой жизни, лет		
	2019	2020	2021
Российская Федерация	60,3	58,9	59,43
Центральный федеральный округ (ЦФО)	61,2	59,6	59,63
Северо-Западный федеральный округ (СЗФО)	60,6	58,7	59,47
Южный федеральный округ (ЮФО)	60,0	58,7	59,56
Северо-Кавказский федеральный округ (СКФО)	62,2	61,3	62,05
Приволжский федеральный округ (ПФО)	60,6	59,7	59,32
Уральский федеральный округ (УФО)	59,2	57,5	59,40
Сибирский федеральный округ (СФО)	58,6	56,9	58,35
Дальневосточный федеральный округ (ДФО)	58,9	57,4	58,06

Источник: составлено авторами на основе сборника «Регионы России. Социально-экономические показатели». — Москва : Росстат, 2019, 2020, 2021.

Продолжительность здоровой жизни населения может зависеть от бережного отношения к собственному физическому и психологическому состоянию. По данным официальной статистики³, процент россиян, ведущих ЗОЖ⁴, «за последние 3 года снизился (хотя в 2010 г. составлял лишь 5%): в 2019 г. он достигал 12,0%, в 2020 г. — 9,1% а в 2021 г. — 7,3%. Однако и доля «антизожников», согласно кри-

териям Росстата, сократилась: с 50,1% в 2019 г. до 33,5% в 2020 г.»⁵.

Отрицательная динамика в 2021 г. по сравнению с 2020 г. (рис. 1) может объясняться временным закрытием в стране фитнес-клубов и административным ограничением на прогулки (парки и скверы) в острый период пандемии коронавируса. При этом те люди, которые относят себя к «убеждённым зожникам», продолжали дома заниматься физкультурой и спортом самостоятельно или с помощью онлайн-тренеров. Если рассматривать анализируемый нами показатель по рос-

³ ЕМИСС. Государственная статистика. — URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/59457> (дата обращения: 16.06.2022).

⁴ Согласно методике Росстата (2019 г.) выделено 5 официальных условий ЗОЖ: отсутствие курения; потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не менее 400 г.; адекватная физическая активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю); потребление соли не выше 5 г в сутки; употребление алкоголя не более 168 г чистого спирта в неделю для мужчин и не более 84 г для женщин.

⁵ Доля ведущих здоровый образ жизни россиян уменьшилась в пандемию, но сократилось и число антизожников // РБК: [сайт]. — URL: <https://www.rbc.ru/society/08/07/2021/60e452749a794722f7e8612a> (дата обращения: 17.06.2022).

сийским федеральным округам, то можно заметить, что в лидерах — ЮФО. Однако по всем округам (кроме ЮФО) заметна отрицательная динамика в части приверженности населения к ЗОЖ.

Следование принципам ЗОЖ, помимо правильного питания, физической активности и соблюдения режима дня предполагает регулярную профилактику заболеваний. Национальное агентство финансовых исследований (НАФИ) провело опрос⁶, согласно результатам которого «53% респондентов посещают врача менее 1 раза в год, у 48% опрошенных ненормированный рабочий день и нерегулярное питание. Более трети россиян постоянно находятся в состоянии стресса (39%), по 37%

респондентов имеют вредные привычки и не занимаются спортом». Как отмечают эксперты агентства, «в зоне риска находятся россияне экономически активного возраста (35–54 года): они проходят профилактические обследования реже других возрастных групп (молодёжи и пожилых), чаще других перерабатывают». Респонденты в возрасте от 18 до 34 лет «менее подвержены стрессу, но не уступают россиянам среднего возраста по наличию вредных привычек. Люди в возрасте 55 лет и старше работают по ненормированному графику реже остальных, но чаще не соблюдают режим питания и физически не активны».

Что касается самооценки человеком собственных действий в отношении здоровья, то, по данным Росстата⁷, респонденты двух возрастных категорий — в возрасте 20–24 года и старше 60 лет — «в рав-

⁶ Всероссийский опрос проведён Аналитическим центром НАФИ в январе 2021 г. Опрошено 1600 человек старше 18 лет в 153 населённых пунктах в 53 регионах России. Выборка построена на данных официальной статистики Росстата и репрезентирует население РФ по полу, возрасту, уровню образования и типу населённого пункта // НАФИ: Половина россиян ведут нездоровый образ жизни. — URL: <https://nafif.ru/analytics/polovina-rossiyan-vedut-nezdorovyy-obraz-zhizni/> (дата обращения: 05.02.2023).

⁷ Мнение в возрастных группах о полезности физической культуры и спорта. — URL: https://www.gks.ru/free_doc/new_site/ZDOR/Factors2018_2812/PublishData/Reports/Files/Рабочая%20095.xlsx (дата обращения: 18.01.2023).

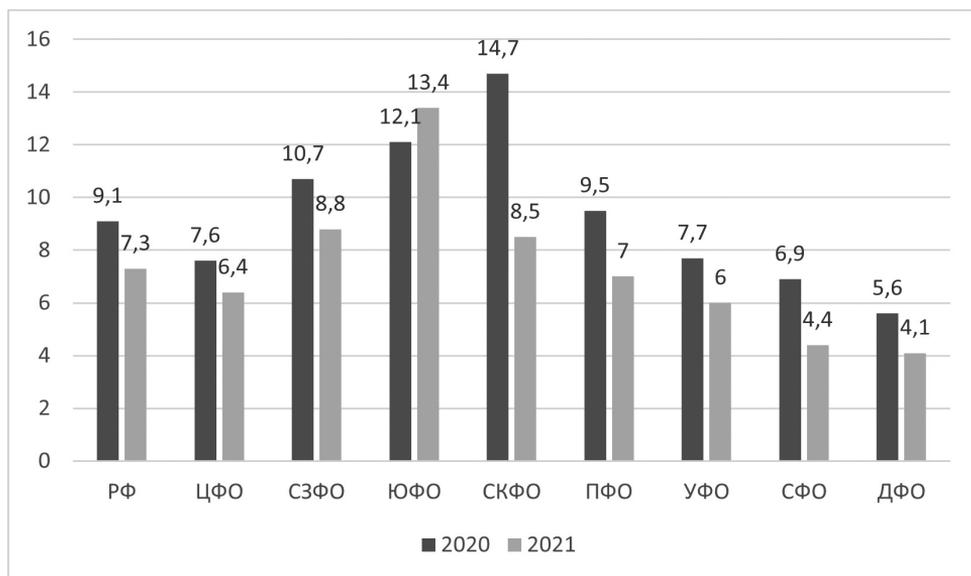


Рис. 1. Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (2020–2021 гг.), %

Fig. 1. The share of persons leading a healthy lifestyle (2020–2021), %

Источник: составлено авторами на основе сборника «Регионы России. Социально-экономические показатели». — Москва : Росстат, 2021. — 1112 с.

ной степени высоко оценивают важность занятий физкультурой для увеличения продолжительности своей жизни. Основными мотивами для занятий физкультурой у представителей всех возрастных групп служат укрепление здоровья» (как составная часть процесса увеличения ОПЖ) и сохранение физической формы. Если говорить о нездоровом образе жизни⁸, то «наличие вредных привычек и различного рода зависимости больше присущи представителям сильного пола (48% против 26% среди женщин), но одновременно у мужчин выше процент физической активности по сравнению с женщинами (42% против 31%).

Стремление к ЗОЖ, возможности и предпринимаемые действия в данной сфере тесно связаны с материальным положением населения; «представители социальных слоёв с более высокими доходами больше внимания уделяют физической культуре и здоровью, систематически проходят диспансеризацию, употребляют в пищу качественные продукты питания (могут позволить себе «правильное» питание)» [8]. Желание наиболее продвинутых сторонников ЗОЖ к увеличению возможностей человеческого организма привело часть из них к новой самосохранительной практике — биохакингу. Данное направление представляет собой систему, позволяющую концентрироваться на всех аспектах жизнедеятельности, объединяя «медицинскую и оздоровительную практику, направленную на повышение качества жизни и замедление процессов старения при помощи оптимизации питания, сна, физических нагрузок, отказа от вредных привычек» [9]. На первый взгляд, такая система не отличается от ЗОЖ. Однако, биохакинг, в отличие от более простых принципов ЗОЖ, тесно связан с индустриями биомедицинских и информационных технологий, это так называемая «антивозрастная медицина», способ управления здоровьем. Рассмотрим общие черты (выделены в табл. 2 курсивом)

⁸ НАФИ: Половина россиян ведут нездоровый образ жизни. — URL: <https://naf.ru/analytics/polovina-rossiyan-vedut-nezdorovy-образ-zhizni/> (дата обращения: 06.02.2023).

ЗОЖ и биохакинга, а также их отличительные особенности.

Обе здоровьесберегающие практики предполагают взаимосвязь и взаимозависимость отдельных компонентов, обозначенных в таблице, то есть, например, соблюдение гигиены сна положительно отражается на душевном здоровье и гормональном статусе человека, а рациональное питание и физические занятия помогают контролировать вес и отдельные важные показатели состояния (уровень холестерина, глюкозы и необходимых микроэлементов в крови). Таким образом, путь к увеличению продолжительности жизни (и особенно количества здоровых лет) — постоянное соблюдение всего комплекса принципов оздоровления человека.

Если считать ЗОЖ более «мягкой» практикой сбережения здоровья, то занятие биохакингом может нести за собой и определённые риски, так, например, увлечённость приёмом биологически активных добавок (БАДов) и других медикаментов без контроля врача, неврозы по поводу потери контроля над состоянием тела (здоровья), в некоторых случаях чрезмерная зависимость от гаджетов с необходимыми для биохакинга приложениями и так далее.

Выявление особенностей мужской и женской аудитории в применении современных технологий биохакинга не показало большие различия [12]. Не наблюдается значительной разницы относительно использования самых популярных смарт-технологий (часы) биохакинга между мужчинами и женщинами, но мужчины чаще используют мобильные приложения по контролю за состоянием организма во время физических нагрузок. В одинаковой степени сторонники биохакинга обоих полов придерживаются необходимости регулярного прохождения медицинских обследований. Приверженцами ЗОЖ чаще становятся представители женского пола, особенно, когда это касается правил рационального питания и отказа от вредных привычек.

Интерес учёных в последние годы сосредоточился на восприятии молодёжью

Таблица 2

Общие и особенные аспекты здорового образа жизни и биохакинга

Table 2

General and special aspects of healthy lifestyle and biohacking

ЗОЖ	Биохакинг
<i>Цель – оздоровление, увеличение продолжительности жизни (здоровых лет жизни), повышение качества жизни («менеджмент здоровья»)</i>	
<i>Отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление спиртными напитками и подобные)</i>	
допущение небольшого количества спиртных напитков, например, красного вина для профилактики сердечных заболеваний	соблюдение принципа: «безвредная норма алкоголя – ноль граммов»
Правильное (рациональное) питание	
<i>дробное питание, ограничение калорийности продуктов, обязательное ежедневное присутствие в рационе овощей и фруктов (более 500 гр.), клетчатки, сокращение потребления соли и сахара и так далее</i>	
система умеренного, дробного, интуитивного питания, отказ от голодания	голодание, индивидуальный подбор продуктов питания в зависимости от динамики результатов анализов (например, крови), лабораторный контроль за состоянием микробиоты [10]
Занятие физкультурой и спортом	
общеоздоровительные практики, закаливание, преобладание зарядки (физкультуры) над спортивными занятиями, использование «простых» гаджетов – шагомер и другое	выявление индивидуальных (согласно проведенным анализам, обследованиям) видов конкретной физической нагрузки, постоянный контроль во время физической занятости и в обычной жизни с помощью всевозможных гаджетов (смарт-часы и другие интеллектуальные устройства, вплоть до имплантации подкожных чипов) [11]
Контроль за весом тела	
избавление (постепенное) от лишнего веса; поддержание стабильных показателей (в зависимости от возраста) веса тела	регулярное измерение соотношения между мышечной и жировой тканью; контроль за превышением первой над второй
Гигиена сна	
<i>соблюдение режима дня, обязательный 7–8 часовой сон в сутки (полное затемнение окон, отключение всех гаджетов за 1–2 часа до сна, соблюдение индивидуальных традиционных ритуалов перед сном, создание температурного режима и влажности в спальне, отсутствие светового «загрязнения» в виде мелких источников света (ночных, светящихся часов, пультов, телефонов)</i>	
соблюдение общих требований: необходимого количества и качества сна	соблюдение обязательного принципа «засыпать сегодня, просыпаться завтра», использование специальных исследований при нарушениях сна (сомнография и другие)
Мониторинг здоровья	
диспансеризация, профилактические обращения к врачам	постоянный мониторинг здоровья (биомаркеры), лабораторные обследования (например, в зависимости от показателей анализа крови и микробиоты – прием биологически активных добавок и витаминов, коррекция их количества), генетический тест на определение предрасположенности к заболеваниям
<i>Поддержание душевного здоровья, информационный детокс, профилактика депрессий и эмоционального выгорания</i>	
создание благоприятного психологического климата в ближайшем окружении, медитация, аутотренинг, занятия йогой и другое	медитация и иные духовные практики, занятия йогой и дыхательной гимнастикой, посещение психолога, тайм-менеджмент, применение ноотропов и другое

Источник: составлено авторами.

принципов ЗОЖ и биохакинга [13; 14]. Именно эта возрастная категория населения наиболее восприимчива к новым информационным технологиям, связанным с биохакингом, быстрее всего находит нужную информацию как на специализированных медицинских, так и на любительских сайтах в интернете [15]. При этом опросы студентов и учеников школ [9] в 2021 г. показали, что 40% респондентов никогда не слышали о системе биохакинга, а 15% — наоборот, хорошо осведомлены о новой оздоровительной технологии. В то же время принципы ЗОЖ, как широко и давно распространённые в обществе здоровьесберегающие практики [16], знакомы молодёжи, поэтому и чаще используются ею.

Выводы

При рассмотрении проблемы «увеличения продолжительности жизни, и здоровых лет жизни, необходимо принимать во внимание показатели, отражающие поведенческие аспекты населения» [8]. Из двух здоровьесберегающих практик биохакинг выступает своеобразной надстройкой над ЗОЖ: та часть населения, которая уже ведёт правильный образ жизни, может склоняться (и готова) к принципам биохакинга, как более продвинутому способу поддержания здоровья, совершенствования возможностей организма и отодвигания «приближения» старости. Одновременно можно выделить и риски в случаях чрезмерной увлечённости биохакингом, связанные с бесконтрольным применением лекарственных и нелекарственных средств (особенно в России, где распространена продажа препаратов без рецепта врача). В отличие от относительно нового феномена, ЗОЖ более понятен и доступен для населения, широк в интерпретациях, его правила можно легко и с минимальными рисками адаптировать к человеку любого возраста и состояния здоровья. При осуществлении населением здоровьесберегающих практик «особая роль дол-

жна отводится медицинским работникам, которые со своей стороны должны вести постоянную работу в области формирования приверженности населения к заботе о своём здоровье, ответственности за свою жизнь и долголетие, своевременному обращению к врачам за консультацией или медицинской помощью; систематическому соблюдению предписаний врачей, особенно если речь идёт о пациентах с уже имеющимися хроническими заболеваниями» [8].

Неправильное питание, вредные привычки и отсутствие физической активности представляют собой риски возникновения хронических заболеваний у населения. Выбор человеком стратегии поведения, стержнем которой является здоровьесберегающие практики, приводит не только к личному благополучию, но и к сокращению экономического бремени для страны. Культуру физического здоровья необходимо прививать человеку с дошкольного возраста «путём внедрения в систему образования основных элементов первичной профилактики, таких как: навыки гигиенического поведения, правила пищевого поведения, физической активности и регулярного мониторинга ключевых показателей здоровья» [8]. Кроме самого человека для формирования культуры самосохранения важным звеном выступает государство, реализующее программы, направленные на повышение социальной значимости здоровья. К ним относятся инструменты маркетингового характера, в частности, социальная реклама, а также программы, направленные на развитие доступной спортивной инфраструктуры. С экономической точки зрения, и увеличение доступности медицинских услуг высокого качества, и активность отдельного индивида в формировании ценностных установок на ЗОЖ и биохакинг, могут обеспечить повышение производительности труда, и, соответственно, рост благосостояния, который, в свою очередь, будет способствовать «отдалению» старости и увеличению здоровых лет жизни.

Литература и интернет-источники

1. **Ярашева, А. В.** Региональные особенности национального проекта «Здравоохранение»: потребность и доступность квалификационного роста медицинских работников / А. В. Ярашева, С. В. Макар // Экономика. Налоги. Право.— 2020.— Т. 13.— № 3.— С. 102–111. DOI: 10.26794/1999-849X-2020-13-3-102-111; EDN: YXWGAR
2. **Мельникова, Т. Б.** Влияние факторов социальной активности и образа жизни на ожидаемую продолжительность здоровой жизни населения региона / Т. Б. Мельникова, А. Ю. Пьянкова // Учёные записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Серия: Экономика и управление.— 2021.— Т. 7.— № 2.— С. 53–60. EDN: ALBONH
3. **Сокольская, М. В.** Здоровье личности как составляющая структуры человеческого капитала / М. В. Сокольская, А. В. Ткаченко // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке.— 2016.— Т. 18.— № 2.— С. 802–806. EDN: WDCPIJ
4. **Поздеева, Е. А.** Здоровый образ жизни и биохакинг: анализ понятий, составляющих и основных принципов / Е. А. Поздеева, А. Н. Мелентьев, О. Н. Руссу, Ю. В. Коричко, С. А. Давыдова // Вестник Томского государственного университета.— 2022.— № 477.— С. 191–200. DOI: 10.17223/15617793/477/21; EDN: RLQERC
5. **Макарова, Е. В.** Влияние биохакинга на организм человека / Е. В. Макарова // Вестник научных конференций.— 2020.— № 10–3 (62).— С. 72–74.; EDN: AZBDVK
6. **Двинских, Е. Д.** Применение системы «биохакинг» для профилактики и лечения профессиональных заболеваний органов дыхания / Е. Д. Двинских, А. Е. Пирожков // EUROPEAN RESEARCH. Сборник статей XXVI Международной научно-практической конференции (Пенза, 7 апреля 2020 г.).— Пенза, 2020.— С. 179–181. EDN: XFTCAO
7. **Блэкберн, Э. Э.** Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни / Э. Э. Блэкберн, Э. Эпель.— Москва : Эксмо, 2020.—384 с.
8. **Аликперова, Н. В.** Ожидаемая продолжительность жизни населения: роль самосохранительного поведения / Н. В. Аликперова, О. Н. Махрова // Самоуправление.— 2022.— № 4(132).— С. 170–174. EDN: XRWLUU
9. **Бичев, В. Г.** Исследование уровня осведомлённости молодёжи о биохакинге / В. Г. Бичев, Р. Е. Горюнова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук.— 2021.— № 6–1(57).— С. 64–67. DOI: 10.24412/2500-1000-2021-6-1-64-67; EDN: FGQMGV
10. **Вековцев, А. А.** Микробиом и биохакинг: парадигма управления здоровьем / А. А. Вековцев, Е. М. Серба, Б. Бямбаа, В. М. Позняковский // Индустрия питания.— 2021.— Т. 6.— № 2.— С. 16–22. DOI 10.29141/2500-1922-2021-6-2-2; EDN: MMZHEE
11. **Федоренко, И. Н.** Здоровый образ жизни и биохакинг: маркетинг, инфокоммуникационные технологии / И. Н. Федоренко, В. Д. Хурда // Лучшие научные исследования 2022. Сборник статей VIII Международного научно-исследовательского конкурса (Пенза, 20 октября 2022 г.).— Пенза, 2022.— С. 30–33. EDN: VTJKLP
12. **Крылова, Н. П.** Гендерные особенности использования технологий биохакинга / Н. П. Крылова, Е. Н. Левашов, Н. Н. Яшалова // Человек. Спорт. Медицина.— 2021.— Т. 21.— № 3.— С. 73–83. DOI: 10.14529/hsm210309; EDN: BQVKPE
13. **Забабурина, Е. С.** Биохакинг как форма здорового образа жизни студентов / Е. С. Забабурина, Е. А. Поздеева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта в вузах. Материалы 74-й Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященные 200-летию со дня рождения П. А. Ильенкова (Москва, 23–24 марта 2021 г.).— Москва, 2021.— С. 22–25. EDN: BPCFTL
14. **Захарова, А. Н.** Мониторинг и менеджмент здоровья, образа жизни и физической активности студенческой молодежи / А. Н. Захарова, Ю. А. Карвунис, Л. В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета.— 2021.— № 464.— С. 203–215. DOI: 10.17223/15617793/464/23; EDN: VVUQUQ

15. **Томчук, М. С.** Вредные привычки как фактор риска внешнему виду и здоровью современной молодежи и их отношение к биохакингу / М. С. Томчук / Сборник материалов конференции студентов и молодых ученых, посвященный 95-летию со дня рождения профессора Г. А. Обухова (Гродно, 25–26 апреля 2019 года). — Гродно, 2019. — С. 475–476. EDN: UIGGEV
16. **Новоселова, Е. Н.** Физическая культура и спорт как факторы здоровья и формирования здорового образа жизни / Е. Н. Новоселова // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. — 2021. — Т. 27. — № 1. — С. 112–130. DOI: 10.24290/1029–3736–2021–27–1–112–131; EDN: XRZEME

Сведения об авторах:

Ярашева Азиза Викторовна, д.э.н., проф., проф. РАН, зав. лабораторией, Институт социально-экономических проблем народонаселения имени Н. М. Римашевской Федерального научно-исследовательского социологического центра Российской академии наук, Москва, Россия.

Контактная информация: e-mail: baktriana@rambler.ru; ORCID: 0000–0002–6041–7700; Researcher ID Web of Science: A-9976–2017; РИНЦ AuthorID: 519466.

Макар Светлана Владимировна, д.э.н., доцент, ведущий научный сотрудник Центра региональной экономики и межбюджетных отношений Финансового университета при Правительстве РФ; проф. кафедры физической и социально-экономической географии Национального исследовательского Мордовского государственного университета, Москва, Россия.

Контактная информация: e-mail: svetwn@mail.ru; ORCID: 0000–0002–1681–8814; Researcher ID Web of Science: M-5794–2018; РИНЦ AuthorID: 374039.

Аликперова Наталья Валерьевна, к.э.н., ведущий научный сотрудник, Институт социально-экономических проблем народонаселения имени Н. М. Римашевской Федерального научно-исследовательского социологического центра Российской академии наук; доцент Финансового университета при Правительстве РФ; научный сотрудник НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы, Москва, Россия.

Контактная информация: e-mail: natalie_danilina@mail.ru; ORCID: 0000–0002–5028–078X; Researcher ID Web of Science: S-1899–2018; Scopus Author ID: 57215341618; РИНЦ AuthorID: 754213.

DOI: 10.19181/population.2023.26.2.11

MODERN HEALTH-SAVING PRACTICES OF RUSSIANS**Aziza V. Yarasheva^{1*}, Svetlana V. Makar^{2,3}, Natalia V. Alikperova^{1,2,4}**

¹*Institute of Socio-Economic Studies of Population of the Federal Center of Theoretical and Applied Sociology of the Russian Academy of Sciences (32 Nakhimovsky prospect, Moscow, Russia, 117218)*

²*Financial University under the Government of the Russian Federation (49 Leningradsky prospect, Moscow, Russia, 125993)*

³*Ogarev Mordovia State University*

(68 Bolshevistskaya str., Saransk, Russia, 430005)

⁴*Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department (9 Sharikopodshipnikovskaya str., Moscow, Russia, 115088)*

**E-mail: baktriana@rambler.ru*

For citation:

Yarasheva A. V., Makar S. V., Alikperova N. V. Modern health-saving practices of Russians. *Narodonaselenie [Population]*. 2023. Vol. 26. No. 2. P. 127–138. DOI: 10.19181/population.2023.26.2.11 (in Russ.)

Abstract. *The article considers a relatively new aspect of the problem of sparsely populated Russia, associated with the possibility of increasing the life expectancy of the population. The ways to solve this problem are connected with the need to achieve the goal of the national project “Healthcare”. The authors show that in addition to improving the functioning of the national health system, human behavior is of great importance—his individual approach to preserving his own health through health-saving practices. In this regard, it is of theoretical and practical interest to compare two vectors of behavior—compliance with the principles of a healthy lifestyle (HLS) and biohacking. The results of the study were an analysis of the values of the indicator of healthy life expectancy of Russians by macro-regions (federal districts) for the three-year period 2019–2021, which included the beginning of the coronavirus pandemic. The analysis made it possible to identify the most “prosperous” and “least prosperous” regions according to the noted indicator. Over the three-year period, a quantitative and qualitative analysis of the trends in the spread of healthy lifestyle among Russians was carried out. The principles of biohacking that are more difficult for an individual to implement are given and its main audiences are noted. It is shown that biohacking, in the presence of many common features with the principles of healthy lifestyle, is a “superstructure” over healthy lifestyle. The conclusions of the article note the role of behavioral aspects in the preferences for choosing health-saving practices. An organizational approach is possible in relation to healthy lifestyle and biohacking, while it is necessary to assess the risks of using the latter for Russia. In order to expand the audience practicing the implementation of the strategy of health-saving behavior, the policy of the State, implemented in particular by medical personnel, is significant. The culture of physical health, which ensures an increase in labor productivity, is a part of the general culture of the nation.*

Keywords: *life expectancy, health-saving practices, healthy lifestyle, biohacking, quality of life, human capital, self-preserving behavior.*

References and Internet sources

1. Yarasheva A. V., Makar S. V. Regional'nyye osobennosti natsional'nogo proyekta «Zdravookhraneniye»: potrebnost' i dostupnost' kvalifikatsionnogo rosta meditsinskikh rabotnikov [Regional features of the national project “Healthcare” implementation: the need and availability of qualification growth for medical professionals]. *Ekonomika. Nalogi. Pravo [Economics, Taxes and Law]*. 2020. Vol. 13. No. 3. P. 102–111. DOI: 10.26794/1999–849X-2020–13–3–102–111 (in Russ.)
2. Melnikova T. B., Pyankova A. Yu. Vliyaniye faktorov sotsial'noy aktivnosti i obraza zhizni na ozhidayemuyu prodolzhitel'nost' zdorovoy zhizni naseleniya regiona [The impact of factors of social activity and lifestyle on the healthy life expectancy of the population of the region]. *Uchonyye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V.I. Vernadskogo. Seriya: Ekonomika i upravleniye [Scientific Notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Economics and Management]*. 2021. Vol. 7. No. 2. P. 53–60. (in Russ.)
3. Sokolskaya M. V., Tkachenko A. V. Zdorov'ye lichnosti kak sostavlyayushchaya struktury chelovecheskogo kapitala [Personal health as a component of the structure of human capital]. *Zhurnal nauchnykh statey Zdorov'ye i obrazovaniye v 21 veke [The Journal of Scientific Articles “Health and Education Millennium”]*. 2016. Vol. 18. No. 2. P. 802–806. (in Russ.)
4. Pozdeeva E. A., Melentyev A. N., Russu O. N., Korichko Yu. V., Davydova S. A. Zdorovyy obraz zhizni i biokhaking: analiz ponyatiy, sostavlyayushchikh i osnovnykh printsipov [Healthy lifestyle and biohacking: Analysis of concepts, components and basic principles]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta [Tomsk State University Journal]*. 2022. No. 477. P. 191–200. DOI: 10.17223/15617793/477/21 (in Russ.)

5. Makarova E. V. Vliyanie biokhakinga na organizm cheloveka [The effect of biohacking on human body]. *Vestnik nauchnykh konferentsiy [Bulletin of Scientific Conferences]*. 2020. No. 10–3(62). P. 72–74. (in Russ.)
6. Dvinskikh E. D., Pirozhkov A. E. Primeneniye sistemy «biokhaking» dlya profilaktiki i lecheniya professional'nykh zabolevaniy organov dykhaniya [Application of the “biohacking” system for the prevention and treatment of occupational respiratory diseases]. *EUROPEAN RESEARCH. Proceedings of the XXVI International Scientific and Practical Conference*. (Penza, 7 April 2020). Penza. 2020. P. 179–181. (in Russ.)
7. Blackburn E. E., Epel E. Effekt telomer: revolyutsionnyy podkhod k boleye molodoy, zdorovoy i dolgoy zhizni [*The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer*]. Moscow. EKSMO. 2020. 384 p. (in Russ.)
8. Alikperova N. V., Makhrova O. N. Ozhidayemaya prodolzhitel'nost' zhizni naseleniya: rol' samosokhranitel'nogo povedeniya [Life expectancy of the population: the role of self-preservation behavior]. *Samoupravleniye [Self-Government]*. 2022. No. 4(132). P. 170–174. (in Russ.)
9. Bichev V. G., Goryunova R. E. Issledovaniye urovnya osvedomlennosti molodozhi o biokhakinge [Study of youth awareness about biohacking]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i yestestvennykh nauk [International Journal of Humanities and Natural Sciences]*. 2021. No. 6–1(57). P. 64–67. DOI: 10.24412/2500–1000–2021–6–1–64–67 (in Russ.)
10. Vekovtsev A. A., Serba E. M., Byambaa B., Poznyakovskiy V. M. Mikrobiom i biokhaking: paradigma upravleniya zdorov'yem [Microbiome and biohacking: health management paradigm]. *Industriya pitaniya [Food Industry]*. 2021. Vol. 6. No. 2. P. 16–22. (in Russ.)
11. Fedorenko I. N., Khurda V. D. Zdorovyy obraz zhizni i biokhaking: marketing, infokommunikatsionnyye tekhnologii [Healthy lifestyle and biohacking: marketing, infocommunication technologies]. *Luchshiyе nauchnyye issledovaniya 2022 [The Best Scientific Studies 2022]*. Collection of the articles presented at the VIII international research competition. Penza. 2022. P. 30–33. (in Russ.)
12. Krylova N. P., Levashov E. N., Yashalova N. N. Gendernyye osobennosti ispol'zovaniya tekhnologiy biokhakinga [Gender features of biohacking technologies]. *Chelovek. Sport. Meditsina [Human. Sport. Medicine]*. 2021. Vol. 21. No. 3. P. 73–83. DOI: 10.14529/hsm210309 (in Russ.)
13. Zababurina E. S., Pozdeyeva E. A. Biokhaking kak forma zdorovogo obraza zhizni studentov [Biohacking as a form of healthy lifestyle of students]. *Aktual'nyye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzakh [Topical Issues of Physical Culture and Sports in Universities]*. Proceedings of the 74th All-Russian student scientific and practical conference dedicated to the 200th anniversary of P. A. Ilyenkov's birth (Moscow, 23–24 March 2021). Moscow. 2021. P. 22–25. (in Russ.)
14. Zakharova A. N., Karvunis Yu. A., Kapilevich L. V. Monitoring i menedzhment zdorov'ya, obraza zhizni i fizicheskoy aktivnosti studencheskoy molodezhi [Monitoring and management of students' health, lifestyle and physical activity]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta [Tomsk State University Journal]*. 2021. No. 464. P. 203–215. DOI: 10.17223/15617793/464/23 (in Russ.)
15. Tomchuk M. S. Vrednyye privyчки kak faktor riska vneshnemu vidu i zdorov'yu sovremennoy molodezhi i ikh otnosheniye k biokhakingu [Bad habits as a risk factor for the appearance and health of modern youth and their attitude to biohacking]. *Sbornik materialov konferentsii studentov i molodykh uchenykh, posvyashchennyy 95-letiyu so dnya rozhdeniya professora G. A. Obukhova [Proceedings of the Conference of Students and Young Scientists Dedicated to the 95th Anniversary of Professor Obukhov's Birth]* (Grodno, 25–26 April 2019). Grodno. 2019. P. 475–476. (in Russ.)
16. Novoselova E. N. Fizicheskaya kul'tura i sport kak faktory zdorov'ya i formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [Physical education and sport as factors of health and formation of a healthy lifestyle]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18. Sotsiologiya i politologiya [Moscow State University Bulletin. Series 18. Sociology and Political Science]*. 2021. Vol. 27. No. 1. P. 112–130. DOI: 10.24290/1029–3736–2021–27–1–112–131 (in Russ.)

Information about the authors:

Yarasheva Aziza Viktorovna, Doctor of Economics, Professor, Head of laboratory, Institute of Socio-Economic Studies of Population of the Federal Center of Theoretical and Applied Sociology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia.

Contact Information: e-mail: baktriana@rambler.ru; ORCID: 0000-0002-6041-7700; Researcher ID Web of Science: A-9976-2017; Elibrary AuthorID: 519466

Makar Svetlana Vladimirovna, Doctor of Economics, Associate Professor, Leading Researcher, Financial University under the Government of the Russian Federation; Professor, Ogarev Mordovia State University, Moscow, Russia.

Contact Information: e-mail: svetwn@mail.ru; ORCID: 0000-0002-1681-8814; Researcher ID Web of Science: M-5794-2018; Elibrary AuthorID: 374039

Alikperova Natalia Valerievna, Candidate of Economics, Leading Researcher, Institute of Socio-Economic Studies of Population of the Federal Center of Theoretical and Applied Sociology of the Russian Academy of Sciences; Associate Professor, Financial University under the Government of the Russian Federation; Researcher, Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department, Moscow, Russia.

Contact Information: e-mail: natalie_danilina@mail.ru; ORCID: 0000-0002-5028-078X; Researcher ID Web of Science: S-1899-2018; Scopus Author ID: 57215341618; Elibrary AuthorID: 754213.

Статья поступила в редакцию 17.02.2023, утверждена 03.05.2023, опубликована 30.06.2023.