

# ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

**Т.В. Золотухина<sup>1</sup>, Н.Н. Гаврилович<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Белорусский торгово–экономический университет потребительской кооперации, Беларусь,  
t.kaliuk@gmail.com

<sup>2</sup>Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

**Введение.** Здоровье, по определению принятому Всемирной организацией здравоохранения –

это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических качеств и является важнейшей составляющей жизнедеятельности организма. Принято различать следующие компоненты здоровья:

- соматическое – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;
- физическое – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма;
- психическое – состояние психической сферы человека;
- нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности человека, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Следует отметить, что здоровье человека зависит от многих факторов, основными из них являются: здоровый образ жизни ~ 49 – 53 % (материально-бытовые условия, неправильное питание, стрессовые ситуации, вредные привычки, гиподинамия и пр.); генетика, биология человека ~ 18 – 22 % (предрасположенность к наследственным болезням); внешняя среда, природно-климатические условия ~ 17 – 20 % (загрязнение воды, воздуха, почвы, атмосферные явления); здравоохранение ~ 8–10% (неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременное ее оказание) [3].

**Цель.** Выявить приоритетные направления первичной профилактики для сохранения здоровья.

**Методы исследования:**

- изучение материалов по первичной профилактике;
- анализ научно-методической литературы.

**Результаты и обсуждение.** Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни у молодежи является и сегодня актуальной проблемой.

Профилактика – это система экономических, социальных, гигиенических и медицинских мер, проводимых с целью обеспечения высокого уровня здоровья населения и предупреждения болезней и, по сути, представляет комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение заболеваний, улучшение условий труда, быта и отдыха, охрану окружающей среды.

Индивидуальная профилактика включает меры по предупреждению болезней, сохранению и укреплению здоровья, которые осуществляет сам человек и практически сводится к соблюдению норм здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают физическое и психическое здоровье, активное долголетие, выполнение биосоциальных функций и в итоге – гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах.

Общественная профилактика включает систему политических, социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических, санитарно-гигиенических, противоэпидемических и медицинских мероприятий, планомерно проводимых государственными институтами и общественными организациями с целью обеспечения всестороннего развития физических и духовных сил граждан, устранения факторов, вредно действующих на здоровье населения. Меры общественной профилактики направлены на обеспечение высокого уровня общественного здоровья, искоренение причин, порождающих болезни, создание оптимальных условий коллективной жизни, включая условия труда, отдыха, материальное обеспечение, жилищно-бытовые условия, расширение ассортимента продуктов питания и товаров народного потребления, а также развитие здравоохранения, образования и культуры, физической культуры. Эффективность мер общественной профилактики во многом зависит от сознательного отношения граждан к охране своего здоровья и здоровья других, от активного участия населения в осуществлении профилактических мероприятий, от того, насколько полно каждый гражданин использует предоставляемые ему обществом возможности для укрепления и сохранения здоровья [2].

Практическое осуществление общественной профилактики требует законодательных мер, постоянных значительных материальных затрат, а также совместных действий всех звеньев государственного аппарата.

Первичная профилактика – система социальных, медицинских, гигиенических и воспитательных мер, направленных на предотвращение заболеваний путем устранения причин и условий их возникновения и развития, а также на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей природной, производственной и бытовой среды. Первичная профилактика призвана, также сохранять ненарушенное здоровье, не допускать воздействия вред-

ных факторов природной и социальной сферы, способных вызывать патологические изменения.

Одной из первоочередных задач медицинской науки стало изучение причин возникновения наиболее распространенных неинфекционных заболеваний и разработка эффективных методов их профилактики и лечения. Выявлены факторы, воздействие которых на организм достоверно повышает вероятность возникновения и развития неинфекционных болезней. В качестве таких факторов риска можно назвать явления различной природы: неблагоприятные условия жизни (например, производственные факторы, загрязнение окружающей среды), наследственные или приобретенные отклонения обменных процессов от нормального течения и отдельные нарушения регуляции функций (например, особенности жирового обмена, избыточный вес, колебания содержания сахара в организме и др.). Установлена связь неблагоприятных факторов образа жизни (нерациональный режим и питание, ограничение двигательной активности, вредные привычки) с возникновением различных форм неинфекционной патологии, а также формулированием положения о роли здорового образа жизни для сохранения здоровья и профилактики неинфекционных болезней [1].

Следует отметить важную роль формирования у населения активной позиции в отношении здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, прежде всего от курения, нерациональных форм поведения для обеспечения высокого уровня здоровья, увеличения сроков продолжительности жизни и творческой активности. Необходимость проведения широких профилактических мер в отношении юношества, включая, прежде всего меры воспитательного и санитарно-просветительского характера, увеличивается и в связи с тем, что в этом возрасте формируются основные поведенческие установки, взгляды, навыки, привычки, вкусы и т. п., все то, что определяет в дальнейшем образ жизни человека. В этот период можно предупреждать возникновение вредных привычек, эмоциональной невоздержанности, установки на пассивный отдых и нерациональное питание, которые в дальнейшем могут стать факторами риска возникновения неинфекционных заболеваний. В молодом возрасте сравнительно легко воспитать привычку к двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, разнообразному питанию, чуткости и вниманию к окружающим, рациональному режиму. Все вышеперечисленное можно отнести к приоритетным направлениям первичной профилактики для сохранения здоровья.