

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

А.Г. Ефименко¹, М.И. Пантелеев²

¹Могилевский государственный университет продовольствия, Беларусь, efimenko_ag@mail.ru

²Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, max.panteleev@mail.ru

Введение. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г. определила актуальной задачей в области здоровья - создание государственного механизма поддержки здорового жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения [1, с. 75].

В Республике Беларусь на современном этапе обеспечивается устойчивый курс на улучшение здоровья населения. Выделяют следующие уровни здоровья: индивидуальное - здоровье отдельного человека; групповое - здоровье социальных и этнических групп; региональное - здоровье населения административных территорий; общественное - здоровье популяции, общества в целом. В основном данные уровни здоровья определяются эффективностью профилактики и диагностики заболеваний.

Условно факторы, которые определяют здоровье человека, подразделены на следующие виды:

биологические (пол, возраст, наследственность, тип конституции, темперамент и др.);

геофизические (или природные) – это состояние окружающей среды, температура, воздух, влажность, ландшафт, флора и др.;

социально-экономические: условия труда, быта, состояние системы здравоохранения, образ жизни и др.;

психофизиологические – факторы, связанные с действием второй сигнальной системы.

По статистическим данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь за период 2006-2011 годы у детей (возраст от 0 до 18 лет) отмечается рост числа онкологических заболеваний, заболеваний глаза и придаточного аппарата, уха и сосцевидного отростка, дыхательной системы, а также увеличение количества врожденных аномалий. Для этой же возрастной группы отмечается снижение количества заболеваний системы крови, эндокринного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

Для взрослых (18 лет и более) характерно увеличение числа онкологических заболеваний, заболеваний крови, эндокринной, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения и кожи. Снижение количества заболеваний отмечается среди инфекционных и паразитарных заболеваний [2, с. 365].

Следовательно, изучение различных подходов к сохранению здоровья и первичной профилактики заболеваний является одним из приоритетных направлений, так как при решении существующих проблем в этой сфере произойдет улучшение ситуации в области общественного здоровья и популяризации здорового образа жизни в Республике Беларусь.

Методы исследований

1. Изучение современной литературы, организационно-правовых и методических документов.
2. Изучение статистических материалов, предоставленных Министерством здравоохранения Республики Беларусь и определение на их основе наиболее перспективных направлений в профилактике заболеваний и сохранению здоровья.

Результаты исследований

Здоровый образ жизни – это комплекс общегигиенических, морально-этических и оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности и активного долголетия.

На первом этапе исследуем состав и структуру численности населения Республики Беларусь по возрасту в динамике за 2000-2011 годы (табл. 1).

Таблица 1- Состав и структура численности населения по возрасту

| Наименование | 2000 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | Темп роста, % (п.п.) |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------|
| Численность населения, всего тыс. чел.: | 9 957 | 9 630 | 9 579 | 9 542 | 9 514 | 9 500 | 9 481 | 9 465 | 95 |

| | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| в т. ч. в возрасте: -моложе трудоспособного | 1 989 | 1 615 | 1 570 | 1 541 | 1 520 | 1 514 | 1 513 | 1 522 | 77 |
| удельный вес данного возраста в структуре численности населения, % | 20 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | -4 п.п. |
| -трудоспособном | 5 843 | 5 944 | 5 934 | 5 908 | 5 884 | 5 847 | 5 804 | 5 749 | 99 |
| удельный вес, % | 58 | 62 | 62 | 62 | 62 | 62 | 62 | 61 | -3 п.п. |
| -старше трудоспособного | 2 125 | 2 071 | 2 075 | 2 093 | 2 110 | 2 139 | 2 164 | 2 194 | 104 |
| удельный вес, % | 22 | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 23 | +1 п.п. |

Данные, приведенные в табл. 1 показывают, что в 2011 году наибольший удельный вес в структуре численности населения Республики Беларусь занимает трудоспособное население – 61%, что на 3п.п. ниже уровня 2000 года. При этом необходимо отметить, что за исследуемый период на 69 тыс. чел. увеличилось количество населения возраста старше трудоспособного (т.е. пенсионеров, пожилых людей); на 476 тыс. чел. снизилось количество населения возраста моложе трудоспособного.

Здесь важно отметить, что для каждой возрастной группы необходимо разрабатывать конкретные мероприятия по сохранению здоровья и первичной профилактике заболеваний. Для трудоспособного возраста данные мероприятия важно конкретизировать с учетом выбранной специальности.

Комплекс норм поведения, предусмотренный здоровым образом жизни:

- 1) регулярное, сбалансированное и рациональное питание;
- 2) соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей;
- 3) соблюдение правил личной, общественной и психогигиены и психопрофилактики;
- 4) отказ от саморазрушающего поведения (от курения, от злоупотребления алкоголем, употребления психоактивных веществ и др.);
- 5) повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.

Что касается питания, то здесь существует ряд требований: пища должна быть разнообразной, полноценной экологически чистой и содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. При этом промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.), питаться 3-4 раза в сутки, что снимает нагрузку системы кровообращения.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Также необходимо отметить, что для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает важное значение. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Физкультура и спорт полезны также лицам физического труда, работа которых нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения и благотворно влияет на нервную систему.

Важным подходом в этом направлении является проведение плановых и добровольных профилактических прививок. В соответствии с Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь «О проведении профилактических прививок» профилактические прививки проводятся против следующих видов инфекций: дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, корь, краснуха, эпидпаротит, туберкулез, вирусный гепатит В.

Плановые профилактические прививки проводятся в определенные сроки жизни человека независимо от эпидемической обстановки для создания специфической невосприимчивости организма человека к соответствующим инфекционным заболеваниям [3].

В Республике Беларусь проведение профилактических прививок полностью финансируется государством. По желанию населения вакцинацию против инфекций, не входящих в календарь профилактических прививок, можно получить на платной основе. За исследуемый период в Республике Беларусь благодаря иммунизации населения (97%) достигнуто снижение количество случаев заболевания туберкулезом - в 2,97 раза, вирусным гепатитом В – 6 раз, краснухи – 20000 раз, дифтерией – 4000 раз.

В Европе профилактические прививки населению проводятся платно, при этом стоимость услуг по вакцинации учитывается в страховом пакете.

Также можно отметить, что негативное влияние на здоровье человека оказывают промышленное загрязнение окружающей среды, ухудшение качества питания, стрессовые ситуации в повседневной жизни, ведение нездорового образа жизни и несовершенство психологической поддержки. Связующим звеном между медицинскими и социальными службами является развитие так называемых «социально-медицинских» услуг (как на платной основе, так и на бесплатной). В данных услугах нуждаются в большей степени люди, входящие в так называемые группы определенного социального риска:

- пенсионеры и престарелые;
- безработные;
- больные с инвалидизирующими хроническими заболеваниями;
- инвалиды, сироты и др.

При этом можно выделить услуги по следующим видам деятельности:

- медицинский, который заключается в выявлении групп риска повышенной заболеваемости; оказании первичной медико-санитарной помощи; реабилитации больных с хроническими заболеваниями и инвалидов; оказании медицинских услуг по уходу за престарелыми или хронически больными; профилактике травматизма; просветительской работе по гигиеническому воспитанию детей и подростков; обучении само- и взаимопомощи;

- психологический, который предполагает оказание психологической помощи людям в кризисной ситуации; предотвращение психологических срывов, конфликтов; выявление и восстановление утраченных социальных контактов; формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и активной жизненной позиции;

- юридический - предполагает организацию правовой защиты населения, контроль над пенсионным, социальным и материальным обеспечением.

Выводы

Выполненные исследования позволяют констатировать, что в области сохранения и укрепления здоровья населения можно выделить ряд основных аспектов:

- медицинский - первичная профилактика и диагностика всех видов заболеваний. Здесь важно создание единой автоматизированной информационно-аналитической системы мониторинга здоровья населения;

- социальный – развитие медико-социальных услуг. В этой связи необходимы такие специалисты, как социальный психолог, социальный педагог, социальный работник, при этом возратить в врачебную практику наряду с медицинским аспектом социальный.

На перспективу важна разработка качественно новой вакцины, отвечающей ряду требований: высокая иммуногенность, полная безопасность, ареактогенность, хорошая ассоциируемость, стабильность при хранении и удобство в применении. Это даст возможность снизить уровень заболеваний и повысить уровень безопасности населения Беларуси, достигнув 100% степень иммунизации.

Важнейшими мерами по укреплению здоровья населения Республики Беларусь являются следующие:

- реализация государственных программ по социально значимым заболеваниям;
- формирование у населения бережного отношения к здоровью;
- снижение рисков для здоровья, связанных с загрязнением и вредным воздействием окружающей среды;
- развитие служб гигиены и борьба с инфекционными заболеваниями;
- защита уязвимых групп населения;

удовлетворение потребностей в первичной и специализированных видах медико-социальной помощи;

борьба с пьянством, курением и другими вредными привычками;

приобщение населения к активным формам семейного отдыха.

Литература:

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г. – Минск: Юнипак. – С.75.
2. Демографический ежегодник Республики Беларусь.- Минск: Национальный статистический комитет Республики Беларусь. 2012. – 500 с.
3. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь «О проведении профилактических прививок» № 106 от 18.07.2012г. <http://minzdrav.gov.by>. Дата доступа: 01.03. 2013г.