

А. Н. Афонин
Н. Б. Раходеева

**Гигиеническое
обучение и
воспитание
населения**

учебное пособие

Александр Афонин

**Гигиеническое обучение
и воспитание населения.
Учебное пособие**

«Издательские решения»

Афонин А. Н.

Гигиеническое обучение и воспитание населения. Учебное пособие
/ А. Н. Афонин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908965-6

В учебном пособии освещаются вопросы гигиенического воспитания и обучения населения по формированию здорового образа жизни в различных медицинских и не медицинских организациях. Пособие предназначено для студентов средних медицинских образовательных организаций, а также будет полезно работникам медицинских организаций, организующих и ведущих работу по гигиеническому воспитанию и обучению населения.

ISBN 978-5-44-908965-6

© Афонин А. Н.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Профилактика – ведущее направление в охране здоровья населения	7
Глава 2. Образ жизни. Формирование здорового	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Гигиеническое обучение
и воспитание населения
Учебное пособие**

**Александр Николаевич Афонин
Нелли Борисовна Раходеева**

© Александр Николаевич Афонин, 2018

© Нелли Борисовна Раходеева, 2018

ISBN 978-5-4490-8965-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Основные факторы, определяющие состояние здоровья населения, связаны с образом жизни и окружающей средой. Чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и уменьшить их влияние человека, а так же стимулировать благоприятные для здоровья факторы внутренней и внешней среды, необходима реализация всесторонних усилий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Вектор действий должен быть направлен на формирование и поддержку стремлений людей и позитивным изменениям в их образе жизни через обеспечение качественными медико-гигиеническими знаниями, создание соответствующих мотиваций и отношения к здоровью, выработку умений и навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) и предупреждения их заболеваний.

В курсе теоретических занятий необходимо использовать проблемные лекции и дискуссии. В итоге проведенных теоретических занятий студент *должен знать*:

- определение понятия «здоровье, факторы, влияющие на здоровье, взаимосвязь образа жизни и здоровья»;
- основные причины, способствующие заболеваемости и смертности в России и регионе;
- концепцию профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в РФ и регионе;
- определение понятия и сущности ЗОЖ населения;
- основные документы, регламентирующие деятельность медицинских работников по гигиеническому обучению и воспитанию, формированию ЗОЖ среди населения;
- основные направления системы пропаганды ЗОЖ.

Глава 1. Профилактика – ведущее направление в охране здоровья населения

Профилактика (от греч. *prophylaktikos* – предохранительный) – совокупность предупредительно-оздоровительных мероприятий по охране и укреплению здоровья отдельного человека или целого коллектива. В зависимости от этого различают профилактику *индивидуальную* (личную) и *общественную* (социальную). На разных этапах исторического развития профилактика принимала разные формы в зависимости от классового строения общества, уровня культурного развития, господствовавших нравов, обычаев, религиозных воззрений, степени развития науки.

Общественная профилактика – система комплексных государственных и общественных социально-экономических и медико-санитарных мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения заболеваний и на всемерное укрепление здоровья населения.

В ближайшей перспективе осуществится широкая программа, направленная на *предупреждение* и решительное *сокращение* болезней, ликвидацию массовых инфекционных заболеваний, на дальнейшее увеличение продолжительности жизни.

Особое важное место в профилактике занимает *гигиеническое нормирование*, все более охватывающее все отрасли производства, технологические процессы, состояние окружающей среды, условий труда, учебы, питания, отдыха. Это способствует осуществлению *основной задачи* профилактики – укреплению здоровья и трудоспособности, гармоническому развитию *физических и духовных* сил человека. Здесь сказывается единство социально-экономических и профилактических задач и целей. В стране проводится большая исследовательская работа по *научному обоснованию* гигиенических нормативов в разных областях народного хозяйства, и результаты этой работы по линии гигиены труда, коммунальной гигиены, гигиены питания и гигиены детей и подростков весьма велики. Обязательность *соблюдения* этих нормативов установлена законодательно.

Прогресс науки и техники влечет за собой успехи в области *профилактики*. Усовершенствование промышленных технологий приводит к значительному уменьшению вредных веществ в *окружающей среде*. В связи с автоматизацией и механизацией производства, с резким сокращением ручных процессов, со значительным использованием электроники, ядерной физики, химии, кибернетики, дистанционных методов управления производством огромное профилактическое значение приобретает *научная разработка* вопросов физиологии, гигиены труда в новых условиях, режима работы и отдыха.

Актуальные проблемы, посвященные вопросам *санитарной охраны* природы, в т.ч. атмосферного воздуха, поверхностных и грунтовых вод, почвы. В обязанности министерствам, ведомствам, хозяйственным органам *при проектировании* предприятий и сооружений вменено своевременно разрабатывать и внедрять технологические процессы, обеспечивающие максимальную переработку сырья и топлива, не дающих *вредных отходов* в атмосферу, воду и почву. Широкие экологические мероприятия, связанные с преобразованиями природы (лесонасаждения, осушка болот, освоение пустынь, закрепление песков, гидросооружения и т.п.), должны вести к улучшению *условий жизни* населения и в связи с этим также имеют профилактическое значение.

Вся система и деятельность учреждений здравоохранения построена таким образом, что в соответствующих ее звеньях учитываются *специфические задачи* профилактики, диктуемые возрастными особенностями контингентов населения, условий их жизни, характером

их заболеваемости и ее этиологией (профилактическая направленность работы детских и женских консультаций, поликлиник, диспансеров, здравпунктов и т.д.).

В проведении профилактических мероприятий значительную роль играет *предупредительный* и *текущий* санитарный надзор, осуществляемый Роспотребнадзором. Особенно важен санитарный надзор при *планировке и благоустройстве* населенных мест; он должен контролировать жилищное строительство, мероприятия по санитарной охране воды, воздуха и почвы, охране труда.

Профилактическая направленность является также характерной особенностью развития всех *клинических дисциплин* медицины, в которых должное внимание уделяется вопросам социальной этиологии (трудовым и бытовым факторам), раннему *выявлению* заболеваний, проведению мероприятий по *оздоровлению* окружающей больного среды, рациональному трудоустройству, *укреплению* организма (лечебная физкультура, лечебное питание и т.д.) и повышению его *адаптивных* возможностей.

Профилактика органически связана с лечебной деятельностью. Лечение не противопоставляется профилактике, а сливается в неразрывном единстве, нашедшем наиболее яркое выражение в *диспансерном методе* лечебно-профилактического обслуживания населения.

Врачи, осуществляя синтез лечения и профилактики, стремятся обеспечить наиболее раннее распознавание заболеваний, правильное лечение больных, необходимые условия и режим труда, отдыха, питания, предупреждать рецидивы болезни. Из этих задач вытекают и *обязанности врача* знакомиться с социальной этиологией заболевания, особенно с условиями труда и быта обращающихся к нему больных и всячески содействовать через соответствующие организации улучшению этих условий.

В арсенале средств профилактики мощным оружием является **санитарное просвещение**, позволяющее предупредить возникновение многих заболеваний. Без санитарного просвещения нет профилактики. К важной области профилактики относятся и широко распространенные *профилактические осмотры* и вытекающие из них предупредительно-оздоровительные мероприятия.

Велика роль профилактики в борьбе с инфекционными заболеваниями. В профилактике *инфекционных заболеваний* широко используются достижения отечественной эпидемиологии и микробиологии, иммунологии, особенно в изучении патогенеза инфекций, иммунитета, проблемы изменчивости микробов, ранней микробиологической диагностики, вопросов специфической профилактики, иммунопрофилактики и лечения ряда инфекционных заболеваний.

Велика роль профилактики в предупреждении *сердечно-сосудистых заболеваний*; устранение вредно влияющих факторов, связанных с неблагоприятными трудовыми и бытовыми условиями, ведет к сокращению количества сердечно-сосудистых заболеваний. В деятельности медицинского работника видное место занимают психопрофилактика, психогигиена.

Принципы профилактики положены в основу борьбы с *туберкулезом*, болезнями *желудочно-кишечного тракта*, *мочеполовых органов*, болезнями *нервной системы*, *злокачественными новообразованиями* и др. Неоценимо значение профилактических мероприятий, обеспечивающих правильное физическое развитие *подрастающих поколений*. Здесь на первый план выступает физическая культура, являющаяся мощным средством сохранения и укрепления здоровья людей всех возрастов.

В разработке теоретических основ профилактики и практических форм ее осуществления в медицинском обслуживании населения в разных медико-санитарных учреждениях большие заслуги принадлежат *социальной гигиене и организации здравоохранения*.

Основные факторы, определяющие состояние здоровья населения связаны с образом жизни и окружающей средой. Чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и уменьшить их влияние на человека, а также стимулировать благоприятные для здоровья потенции внутренней и внешней среды, необходима реализация всесторонних усилий

по *укреплению* здоровья и профилактики заболеваний. Наши воздействия должны быть направлены на:

- формирование и поддержку *стремления людей* к позитивным изменениям в их образе жизни через обеспечение качественными медико-гигиеническими знаниями, создание соответствующих *мотиваций* и отношения к здоровью, выработку *умений и навыков* здорового образа жизни (**субъективный фактор**), а также их всемирное развитие и совершенствование;
- создание *физической и социальной* окружающей среды, благоприятствующей этим изменениям (**объективный фактор**).

Базисными *задачами* политики укрепления здоровья и профилактики заболеваний в России являются:

– *переориентация* служб здравоохранения (также как и образования, социальной защиты, экологических организаций, общественных объединений, средств массовой информации, культуры и религии) на активные действия по *предотвращению* заболеваний и укреплению здоровья;

- снижение распространенности *курения*;
- улучшение качества *питания*;
- увеличение *физической* активности;
- смягчение влияния *повреждающих* социально-психологических факторов и повышение качества жизни;
- обеспечение широкого охвата населения *иммунизацией*;
- *профилактика ВИЧ-инфекции* и инфекций передающихся половым путем;
- снижение потребления *алкоголя*;
- профилактика употребления *наркотиков*;
- улучшение качества среды и *минимизация* повреждающего действия *антропогенных* факторов.

Согласно *приказу Министерства здравоохранения РФ №455 от 23.09.2003 г. «О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в Российской Федерации»*, воссоздается система *санитарного просвещения и медицинской профилактики* в стране, вводятся новые специальности «врач по гигиеническому воспитанию», «средний медицинский работник по гигиеническому воспитанию» (инструктор по санитарному просвещению).

Прежние представления		Современные представления
отсутствие болезней	Здоровье	комфорт физический, душевный, психологический
предупреждение болезней	Цель	укрепление здоровья
сущность болезней	Содержание (знания)	сущность здоровья
способы предупреждения болезней (санитарное просвещение)	Методы (умения)	способы сохранения здоровья (формирование ЗОЖ, гигиеническое обучение и воспитание)
	Результат	
	Здоровье	

Модернизация пропаганды здоровья

На сегодня изменения взглядов на составляющие компоненты здоровья ведут к переосмотру целей по работе с населением, содержания пропаганды, используемых методов для выработки умений. В конечном итоге в свете современных представлений о здоровье результатом будет выработка *устойчивости* к внешней среде и *сохранение* внутреннего равновесия, т.е. всестороннего комфорта.

Глава 2. Образ жизни. Формирование здорового образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – типичные формы и способы *повседневной* жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих *социальных и профессиональных* функций независимо от политических, экологических и социально-психологических ситуаций.

Валеологи разработали большое количество программ *формирования здорового образа жизни*. В частности предложена универсальная формула здоровья «2 × 2 × 2 × 2», которая включает в себя:

- 2 раза в день выполнение комплекса *физических упражнений* – утром и вечером или в перерыве рабочего дня;
- 2 раза в неделю посещение любого *оздоровительного* центра, шейпинга, сауны, фитнес-клуба и т.п.;
- 2 раза в год отдых: *отпуск* рекомендуется делить на 2 части с интервалом полгода, тогда организм легче восстанавливает силы;
- 2 раза в год *профилактически* необходимо посещать врача.

Оздоровительные программы объединены названием «Здоровый мир» и состоят из 4-х этапов:

1 этап – *Мотивация здоровья и долголетия*. Необходимо выработать в себе устойчивую мотивацию на здоровье, его сохранение и укрепление. Человек должен стремиться жить долго, т.к. в нем нуждаются близкие и окружающие. Ощущение ненужности разрушает здоровье.

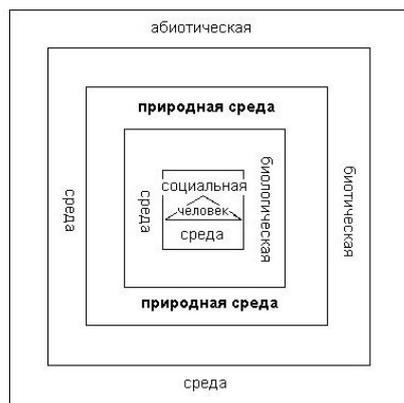
2 этап – *Оценка состояния здоровья*. Разработано достаточное количество методик оценки качественного и количественного состояния здоровья, субъективных оценок (дневник здоровья) и объективного тестирования состояния организма. Эти методы доступны и эффективны.

3 этап – *Составление индивидуальной программы* укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

4 этап – *Мониторинг здоровья*. Системный и систематический контроль и постоянная коррекция своего состояния.

Большую роль в сохранении здоровья имеет культурный уровень – это соответствие потребностей и возможностей. Чтобы обеспечить это соответствие, необходимо четко представлять систему потребностей.

1. Определение потребностей должно стать обязательным первоначальным шагом при создании программ укрепления здоровья любого уровня.



Общая схема потребностей человека

Биологические потребности человека (биософия жизни):

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.