

А. Н. Афонин  
Н. Б. Рагодеева

---

**Гигиеническое  
обучение и  
воспитание  
населения**

*учебное пособие*

**Александр Николаевич Афонин  
Нелли Борисовна Раводеева  
Гигиеническое обучение  
и воспитание населения.  
Учебное пособие**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33831880](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33831880)  
ISBN 9785449089656*

**Аннотация**

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 ведущим работу по гигиеническому воспитанию и обучению населения.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Профилактика – ведущее направление в охране здоровья населения	7
Глава 2. Образ жизни. Формирование здорового	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

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

**Александр  
Николаевич Афонин  
Нелли Борисовна  
Раводеева**

© Александр Николаевич Афонин, 2018

© Нелли Борисовна Раводеева, 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-половыми 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 яв-

ляется **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 пра-

вильное физическое развитие *подростающих 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 гиги-

еническому воспитанию», «средний медицинский работник по гигиеническому воспитанию» (инструктор по санитарному просвещению).

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

## Модернизация пропаганды здоровья

На сегодня изменения взглядов на составляющие компоненты здоровья ведут к пересмотру 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 « $2 \times 2 \times 2 \times 2$ », 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.

*I. 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.