

Концепция сохранения здоровья здоровый. Теоретические основы укрепления здоровья и профилактика нарушений состояния здоровья.

Фабриков Александр Петрович – преподаватель ГБУ «ПОО «АБМК», к.м.н.
Рожкова Надежда Ивановна – главный врач ГБУЗ АО «ГДКБ №2»

«Основы профилактики»

МДК 01.02

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Определение основных понятий: болезнь, здоровье, виды здоровья.

Профилактика. Понятие, виды, формы, уровни воздействия.

Основы государственной политики РФ в области охраны здоровья.

Основные программные документы организаций, работающих в области охраны здоровья.

**Задача врача
не столько
лечить болезни,
сколько
предупреждать их,
а наиболее
учить беречь
своё здоровье**

Мудров Матвей Яковлевич



ВВЕДЕНИЕ

В течение жизни человек проходит определённые этапы, связанные с тем или иным возрастным периодом. Каждый этап, каждый возрастной период имеет свои особенности обусловленные строением организма, его физическим, психологическим, социальным развитием. На каждом этапе человек сталкивается с различными проблемами, обусловленными как воздействием факторов внешней среды, так и внутренними переживаниями. Не всегда человеку удаётся решить возникающие проблемы. Часто это касается вопросов сохранения и укрепления здоровья.

Медицинские работники, в частности медицинские сёстры, фельдшера, акушерки, могут помочь человеку в решении многих проблем, связанных с сохранением и поддержанием здоровья, могут мотивировать здорового человека к здоровому образу жизни, обучить необходимым действиям, направленным на достижение благополучия. А для того чтобы это стало возможным, каждый из них должен знать влияние различных факторов на здоровье человека, принципы здорового образа жизни, включающего в себя и рациональное и адекватное питание, и достаточную физическую активность, и отказ от вредных привычек и многое другое.

ВВЕДЕНИЕ

Для успешного проведения мероприятий по укреплению здоровья медицинский работник должен хорошо знать все разделы медицины. Но, прежде всего, он должен понимать, что такое здоровье и болезнь, какие существуют критерии их выявления, как они сказываются на качестве жизни индивидуума. Кроме того, медицинский работник должен обладать информацией об основных факторах, влияющих на здоровье. Также необходимы знания об особенностях реализации программ укрепления здоровья в различных целевых группах.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ: БОЛЕЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

Болезнь. Проще всего определить *болезнь* как уменьшение адаптации к окружающей среде.

Федеральным законом РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» было дано следующее определение: «*болезнь* – заболевание, возникающее в связи с воздействием патогенных факторов нарушение деятельности организма, работоспособности, способности адаптироваться к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды при одновременном изменении защитно-компенсаторных и защитно-приспособительных реакций и механизмов организма».

В русском языке, как и в большинстве других языков мира, слово «болезнь» происходит от слова «боль», его значение включает также вред, тяжесть, неудобство, страдание. Больной человек не только ощущает боль, слабость, но и неспособен к труду и активной жизни. Таким образом, ущерб от болезни испытывает не только сам больной (за счет причиняемых ему страданий), но и общество, которое несет потери, связанные с его болезнью.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ: БОЛЕЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье. Хотя существует более 70 определений здоровья, с несколькими положениями большинство авторов соглашается:

- в абсолютном смысле здоровья не существует; абсолютное здоровье - идеал;
- каждый человек здоров условно; ни один человек не бывает на протяжении всей жизни вполне здоровым;
- каждый человек может быть здоров в определенных условиях (климат, пища, труд); есть подходящие (нормальные) и неподходящие (вредные) жизненные условия для конкретного человека; условия, нормальные для одного, могут быть ненормальными для другого.

Федеральным законом РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ дается определение: «здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма».

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения «Здоровье это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ: БОЛЕЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

Выделяют **индивидуальное, групповое и общественное** здоровье. Об индивидуальном здоровье говорят в том случае, если рассматривается конкретный человек; групповое здоровье предусматривает оценку уровня здоровья нескольких людей; о здоровье населения, общественном здоровье говорят при изучении, оценке здоровья населения, проживающего на определенной территории (в городе, селе, административно-территориальном образовании). Оно характеризуется такими показателями как рождаемость, смертность, продолжительность жизни и т.д.

В своей деятельности медицинские сестры встречаются как с индивидуальным здоровьем пациентов (участковые медицинские сестры, и медицинские сестры работающие в стационаре), так и с групповым здоровьем (медицинские сестры врачей общей практики, семейного врача).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ: БОЛЕЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

Только совместные усилия медиков и общества в целом способны улучшить состояние общественного здоровья России. При этом ключевым моментом является *изменение отношения населения к состоянию собственного здоровья, которое зависит от:*

- **образа жизни и социальных условий на 50-55%,**
- **генетических факторов на 20-22%,**
- **экологической ситуации на 19-20%,**
- **уровня системы здравоохранения и качества оказания медицинской помощи - лишь на 7-10%.**

ПРОФИЛАКТИКА. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ФОРМЫ, УРОВНИ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Профилактика. Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011г. № 323-ФЗ определяет профилактику как «комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания».

Медицинская профилактика (профилактика заболеваний) - система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений от нормы в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

ПРОФИЛАКТИКА. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ФОРМЫ, УРОВНИ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Различают следующие виды профилактики:

1. **Первичная профилактика** направлена на предотвращение развития заболеваний у здоровых лиц.

Первичная профилактика направлена на *все возрастные и социальные категории жителей*. Она ориентирована на создание безопасной среды обитания и благоприятных условий жизни человека, способствующих сохранению и укреплению его здоровья. **Основные принципы первичной профилактики:** общедоступность, бесплатность, комплексность, одномоментность реализации.

В профилактическую деятельность внедряются современные подходы: переориентация от массовой к индивидуальной профилактике, создание сети Школ здоровья, проведение анкетирования и социологических исследований, массовых акций для населения (День здоровья, Фестиваль здоровья) совместно с другими службами (образование, спортивные учреждения, комитеты по делам молодежи, общественные организации, СМИ и др.) и т.д.

Современным методом первичной профилактики является организация работы Школ здоровья.

ПРОФИЛАКТИКА. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ФОРМЫ, УРОВНИ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Вторичная профилактика проводится у лиц, имеющих факторы риска, с целью предотвращения развития определенной болезни, а также у пациентов, имеющих начальные стадии хронических заболеваний, чтобы замедлить сроки прогрессирования заболевания, увеличить длительность ремиссии.

К мероприятиям вторичной профилактики относится *работа с пациентами из групп риска и больными хроническими заболеваниями в Школах пациентов.*

Школа пациента – организационная форма обучения целевых групп населения по приоритетным для данной группы проблемам укрепления и сохранения здоровья.

3. **Третичная профилактика** предназначается для пациентов с хроническими заболеваниями. В стадии ремиссии проводится с целью уменьшения числа рецидивов, их продолжительности, тяжести, замедления сроков прогрессирования заболевания, а в стадии обострения (манифестации) основной задачей третичной профилактики является скорейшее восстановление пациента и социальная адаптация.

ПРОФИЛАКТИКА. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ФОРМЫ, УРОВНИ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Формы и методы профилактической работы

Под методами понимают три основных способа ведения пропаганды: устный, печатный, изобразительный (наглядный) и их комбинации.

По целевым группам, для которых проводится профилактическая программа, различают популяционную, групповую и индивидуальную профилактику:

1. **Популяционная профилактика** охватывает большие группы населения (популяцию) или население в целом. Как правило, популяционная профилактика не ограничивается медицинскими мероприятиями. Это — коммунальные (общественные) программы профилактики или массовые кампании, направленные на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

2. **Групповая профилактика** проводится по отношению к группам лиц со сходными симптомами или факторами риска.

3. **Индивидуальная профилактика** проводится по отношению к отдельным индивидуумам.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1. Почему профилактика является приоритетной задачей современного здравоохранения?**
- 2. Какие виды профилактики Вы знаете?**
- 3. Дайте определение основным понятиям.**

ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ, РАБОТАЮЩИХ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Конституция Российской Федерации (<http://www.constitution.ru>)

Охрана здоровья граждан РФ закреплена в нескольких статьях основного закона РФ - Конституции:

1. В **статье 38** говорится, что «материнство и детство, семья находятся под защитой государства»;
2. **Статья 39** гарантирует «социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности»;
3. **Статья 41** является основной, посвященной проблемам здоровья. В ней, в частности, установлено:
 - право каждого гражданина на охрану здоровья и медицинскую помощь,
 - финансирование федеральных программ охраны и укрепления здоровья населения,
 - поощрение деятельности, способствующей укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию;
4. **Статья 42** гарантирует право на «благоприятную окружающую среду».

ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ, РАБОТАЮЩИХ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ определяет: «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Данный закон определяет механизмы государственного регулирования в области охраны здоровья и предполагает:

- создать сбалансированную систему охраны здоровья граждан и оказания медицинской помощи, которая основана на равном доступе к качественной медицинской помощи для всех граждан России;
- установить приоритет профилактики при планировании мероприятий по охране здоровья;
- ввести единые требования к качеству медицинской помощи;
- защитить права больных с редкими заболеваниями.

ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ, РАБОТАЮЩИХ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Концепцией развития здравоохранения РФ до 2020 г. предусмотрен приоритет профилактики и охраны здоровья, в частности:

- снижение уровня заболеваемости населения cerebro-vascularными заболеваниями и ишемической болезнью сердца на 13-18%,
- снижение уровня инвалидизации от инфарктов миокарда и инсультов на 12%
- снижение уровня смертности от инсультов и инфарктов миокарда на 10-16%.

КЛЮЧЕВЫЕ ПРИКАЗЫ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Приказ Минздравсоцразвития России № 597н от 19 августа 2009 г. (с изменениями от 26 сентября 2011 г., Приказ № N 1074н) «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

Благодаря данному Приказу впервые в нашей стране были созданы уникальные медицинские организации – центры здоровья, часть из которых представляют самостоятельные учреждения, а часть входят в состав ранее существовавших. Организационно центры здоровья подчинены региональному департаменту здравоохранения, а им, в свою очередь, подчиняются отделения и кабинеты медицинской профилактики.

КЛЮЧЕВЫЕ ПРИКАЗЫ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Приказ Минздравсоцразвития России № 152н от 16 марта 2010г. «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

Данный приказ определяет:

- «перечень специальностей, по которым осуществляется подготовка медицинских кадров для учреждений здравоохранения ..., участвующих в реализации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни»,
- «перечень оборудования, закупаемого для учреждений здравоохранения ... в целях реализации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни»

Тем самым настоящий Приказ определяет две основные стороны организации профилактической деятельности: кадровое обеспечение программ формирования здорового образа жизни и материально-техническое обеспечение соответствующих программ;

КЛЮЧЕВЫЕ ПРИКАЗЫ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Интернет-портал о здоровом образе жизни.

Министерством здравоохранения и социального развития создан специальный интернет-портал о здоровом образе жизни

www.takzdorovo.ru

Он призван демонстрировать, что здоровый образ жизни доступен каждому, независимо от наличия времени и ресурсов.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Перечислите основные законодательные акты РФ в области охраны здоровья.
2. Каковы основные приоритеты государственной политики по охране здоровья?
3. На каких Интернет-ресурсах можно найти информацию по здоровому образу жизни?

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993г.).

Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2005. – 608с.

Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. //Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. – М.: Издательство «Перо», 2012. – 659с.

Калюжный Е.А., Маслова В.Ю., Михайлова С.В., и др. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие. – Арзамас: АГПИ, 2009 – 284с.

Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Приказ Минздравсоцразвития России № 597н от 19 августа 2009 г. (с изменениями от 26 сентября 2011 г., Приказ № N 1074н) «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Приказ Минздравсоцразвития России № 152н от 16 марта 2010г. «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 г. №113"об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в российской федерации"

Интернет-портал о здоровом образе жизни - www.takzdorovo.ru.

Сайт министерства образования и науки РФ - <http://mon.gov.ru>

Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>.