

ISSN 1694-5891



АИ САИЫН ЖАРЫЯЛАНУУЧУ
ИЛИМИЙ-ПРАКТИКАЛЫК
ЖУРНАЛЫ

КЫРГЫЗ
МЕДИЦИНАСЫ

Ш^TTTTTпул

Кыргызстана

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

2/2011

март-апрель

ЫАШКАРУУ

РАЗДЕЛ 1. УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

ПРИОРИТЕТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

О.А. Болбачан, Р.С. Розыева, А. Туленбаева

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
Кыргызско-Российского Славянского университета

Жашоонун сергек мунезу

О.А. Болбачан, Р.С. Розыева, А. Туленбаева

Бугунку кунде адамдар ездерунун жашоо мунезун езгерткенден алые, анткени алар ден-соолукту чыцдоонун ыкмаларын толук билбегендикте. Эгерде бугунку кунде биздин элибиз жашоо-турмушун езгертуп, ден-соолугуна зыян келтирген енекеттерден арылса. анда бардык оорулардын учтен бир белугунун алдын ала эскертуу менен оорунун саны азаймак.

Жашоонун сергек мунезу, зыяндуу енекеттер, коркунуч шарттары.

Priorities for healthy lifestyle promotion

O.A. Bolbachan, V.S. Rozyeva, A. Tulenbaeva
Kyrgyz-Russian Slavonic University

Today people show little interest in changing their lifestyle, with lack of knowledge and information on health protection. More than one third of all diseases can be prevented. It will take only making people change their behaviours, get rid of habits that increase health risk. If people observed healthy lifestyle the need for therapeutic resources would be reduced by more than 30%.

В настоящее время здоровье молодежи Кыргызстана характеризуется неблагоприятными тенденциями, обусловленными продолжающимся социально-экономическим кризисом. Снижение уровня материального благосостояния, полноценного питания, комфорта проживания, организации отдыха и досуга, охраны здоровья обусловило дальнейший рост заболеваемости. Появились болезни, которые долгое время считались искорененными.

Выявление неблагоприятных факторов и разработка профилактических программ, направленных на сохранение и улучшение здоровья стали предметом многих научно-исследовательских работ.

Наибольшее внимание уделяется эпидемиологии факторов риска: курению, пристрастия к алкоголю, избыточной массе тела, недостаточной физической активности, нерационального питания.

По результатам проспективных исследований в динамике наблюдается тенденция к распространению вредных привычек и увеличению числа курящих, употребляющих наркотики и алкоголь.

Сегодня ни у кого не вызывает сомнений, что наркотики отрицательно сказываются на умственном и физическом здоровье, к тому же обостряют социальные проблемы, начиная от насилия и преступности и заканчивая нежелательной беременностью, когда лишения и тяготы в начале жизни обуславливают снижение физического, интеллектуального и эмоционального функционирования во взрослой жизни.

Отмечается, что употребление алкоголя и других веществ, вызывающих зависимость, являются

ПРИОРИТЕТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

причиной ряда серьезных и дорогих, социальных проблем. Насилие, травматизм, жестокое обращение с членами семьи, ВИЧ/СПИД и другие инфекции, передающиеся половым путем, депрессия, автомобильные аварии, растущие расходы на здравоохранение - все это может быть непосредственно связано с наркологическими заболеваниями. Согласно многочисленным данным, распространенность вредных привычек среди молодежи влияет и на репродуктивное здоровье.

По данной проблеме ВОЗ (1999) выдвигает в программе «Здоровье-21» задачу на «...уменьшение ущерба, причиняемого алкоголем, вызывающими зависимость средствами и табаком» предлагая новые идеи преодоления этой ситуации:

- усиление регламентирующих правил в отношении табачной продукции и повышения доступности всего, что помогает курильщикам бросить курить, включая советы и рекомендации по прекращению курения;
- запрет на рекламирование табачной

продук- Л^адии;

- налогообложение в отношении алкогольных напитков.

Например, после введения закона на запрещение рекламирования табачной продукции, создания мест общественного пользования свободных от курения и повышение цен - потребление сигарет во Франции снизилось на 16%. В Кыргызстане был принят закон по профилактике табакокурения, который предусматривает запрещение курения в общественных местах и его рекламирование. Однако, этот закон не имеет достаточного механизма по его реализации.

Ряд ученых отмечают важную роль в первичной профилактике вредных привычек - укрепление семейных отношений. Это, прежде всего, заботливое отношение и поддержка со стороны близких. Значительный вклад в понимание связи здоровья с некоторыми экономическими и семейно-бытовыми факторами внесли труды ученых, указывающие на потенциальную опасность для здоровья, связанную с психосоциальными обстоятельствами (взаимоотношения в семье), что подтверждает актуальность этого вопроса, нашедшего выражение в 21 классе МКБ-10 (1999) - "Проблемы, связанные с адаптацией и изменением образа жизни и неблагоприятными событиями в детстве".

Некоторые исследователи отмечают, что циклические изменения экономики, особенно ее спады, являются причиной роста частоты стрессовых реакций у молодежи. В результате прослеживается рост психических расстройств и снижение качества жизни, в том числе самоубийств. Безработица является серьезнейшим фактором риска, подрывающим

как психическое, так и физическое здоровье. Работа, не приносящая удовлетворения, как и не гарантированная, причиняет такой же ущерб, что и безработица.

Анализ результатов эпидемиологических исследований, проводимых в различных странах, позволил сделать вывод о неравнозначной доли отдельных определяющих факторов (детерминантов) здоровья в зависимости от образа жизни. Выдвигается концепция факториального подхода. Главными факторами, влияющими на формирование здоровья, называются правильное питание, гигиеническая культура, двигательная активность.

Одним из приоритетных направлений в современных условиях по изучению образа жизни называются духовно-ценностные ориентиры молодежи. По мнению некоторых авторов, духовно-ценностные ориентации студенческой молодежи определяются бюджетом свободного времени, жизненной позицией и материальными возможностями.

В настоящее время известны некоторые медико-социологические исследования, которые являются комплексными. В них рассматривают здоровье, духовную жизнь в связи с социальными процессами, происходящими в нашем обществе.

Стратегия создания благоприятных для здоровья условий среды не только повышает качество жизни, но и позволяет успешно справляться с неблагоприятными жизненными обстоятельствами. Тем не менее повседневные воздействия, оказываемые извне, могут привести к формированию таких вредных привычек, как неправильное питание, употребление спиртных напитков, курение, малоподвижный образ жизни, когда очень мало времени отводится для физической активности и отдыха. Кроме того, в результате этих воздействий могут сформироваться такие привычки организации учебы и работы, которые связаны с множеством ненужных стрессов.

Сегодня люди мало заинтересованы в изменении своего образа жизни, им не хватает компетентности и информированности по вопросам охраны здоровья, которые бы позволили им делать тот или иной выбор в пользу своего собственного здоровья и противодействовать негативному давлению социальных факторов.

ВОЗ в 1999 году поставила перед правительствами стран региона цель на 21 столетие: достижение людьми планеты такого уровня здоровья, который позволит им вести продуктивный в социальном и экономическом плане образ жизни. Предусматривает, что решение вопросов, связанных с укреплением здоровья, нужно искать дома, в школе, на предприятии, т.е. там, где живут и трудятся люди.

На основании рекомендаций ВОЗ требуется новый творческий подход к обучению основам здорового образа жизни детей и подростков с организацией новых программ, таких как «Здоровые

школы», «Здоровые города», «Здоровые университеты». Поэтому в настоящее время появилась необходимость преодоления стереотипа беспечности к своему здоровью и осознанного отношения к образу жизни. А для того, чтобы обеспечить и поддержать постепенные изменения поведения, необходимо создание нового методического под

хода в получении информации по охране и укреплению здоровья.

Более трети всех заболеваний можно предотвратить. Для этого необходимо лишь изменить поведение людей, избавить их от привычек, увеличивающих риск заболевания. Если бы люди соблюдали ЗОЖ, то потребность в ресурсах на лечебные нужды сократилась бы более чем на 30%.

Но сегодня еще не изжит узко гигиенический подход в формировании здорового образа жизни, когда выдав рекомендации: не пей, не кури, не переедай, считают, что могут предотвратить болезни. Молодежи, у которой отмечаются вредные привычки, становится все больше, тогда как регулярно занимающихся физической культурой становится все меньше и меньше. Это происходит в результате того, что нет заинтересованности и мотивации к ведению ЗОЖ, так как взамен государство ничего не может предложить, чтобы отказ от вредных привычек стал реальным. В связи с этим, разработка и внедрение новой стратегии формирования здорового образа жизни молодежи должна стать долгосрочной политикой развития государства, являющейся актуальной в современных условиях,

а обучение студенческой молодежи очень важно. поскольку так мы защищаем здоровье настоящего и будущего поколений.

Литература

1. Адеиова К. Т. Антиалкогольное и антинаркотическое воспитание как составная часть ЗОЖ// Научно-практ. конф.: Образование и ЗОЖ в изменяющихся условиях. - Бишкек, 1998.-С.113-118.
1. Алдашева К. Некоторые проблемы нравственного воспитания студенческой молодежи (Научн.-практ. конф.): Образование и ЗОЖ в изменяющихся условиях. - Бишкек, 1999. -С. 131-132.
2. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. - Дания, 1999. -310 с.
3. Колесников Б Л Научное обоснование системы мероприятий, направленных на улучшение демографической ситуации в субъекте российской федерации: Автореф. дис...д-ра мед наук. - Москва. 2007. - 45 с.
4. Колесников Б Л. Лебедева И. В. Комплекс медико-социальных мероприятий, направленных на улучшение демографической ситуации в субъекте РФ. Учебно-методическое пособие. - Москва. 2(Ю-). - 30 с.
5. Мартен де Врис с Психические болезни и их значение в нашей жизни АМСЗ. Наше здоровье. - 2000. - Т.8. -№2.

- С

8-9.



И >
I

№ 2, март-апрель 2011

i! . T!