

Департамент здравоохранения Воронежской области
Бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Воронежской области
"Бутурлиновский медицинский техникум"

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 04

Профилактическая деятельность

Укрепление здоровья
и профилактика заболеваний.

(рабочая тетрадь для самостоятельной работы)

Для специальности:31.02.01 «Лечебное дело»
Повышенный уровень среднего
профессионального образования

2018 год

Одобрена
Цикловой методической комиссией
Клинических дисциплин Лечебное дело
Протокол №
"__" _____ 20 ____ г
Председатель ЦМК
_____ С.А. Сушкова

Укрепление здоровья и профилактика заболеваний.

(рабочая тетрадь для самостоятельной работы)

Составил:
Преподаватель МДК 04 Профилактическая деятельность
Сизинцева О.А

«Здоровье – это драгоценность и притом единственная , ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

Мишель Монтень,

Французский философ XVI

Одним из показателей развития общества является улучшение здоровья населения.

Здоровье, согласно Уставу ВОЗ (1948г), - это состояние полного физического , психического и социального благополучия , а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Однако на основании этого определения здоровья невозможно оценить его с объективной точки зрения. В 1999 году ВОЗ вводит определение понятия здоровья: «**Здоровье** – это снижение уровней смертности, заболеваемости и инвалидности, обусловленных выявляемыми заболеваниями или нарушениями, и повышение ощущаемого здоровья»

По мнению ВОЗ, под здоровьем понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний (на индивидуальном уровне), или процесс снижения уровней смертности, заболеваемости и инвалидности (на популяционном уровне) и повышение ощущаемого уровня здоровья. Здоровье общества следует рассматривать как ресурс национальной безопасности, средство, позволяющее людям жить благополучной жизнью.

Здоровье рассматривается ВОЗ как одно из основных прав человека. Все люди должны иметь доступ к необходимым для обеспечения здоровья ресурсам.

В документе «Здоровье – 21 - Здоровье для всех в 21-ом столетии» говорится : «Все люди во всех странах должны иметь , по крайней мере , такой уровень здоровья , который позволяет им вести активную производственную и социальную жизнь в той общине , в которой они проживают».

В Европейском регионе принят документ «Здоровье – 21» : основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе». Этот документ предполагает решение ряда задач.

В частности, в «Задаче сокращения распространенности неинфекционных болезней» предполагается к 2002 году:

- сокращение показателей смертности , связанной с ССЗ, у людей до 65 лет в среднем на 40 %;
- сокращение смертности от злокачественных новообразований различной локализации у людей до 65 лет в среднем и на 15 % и уменьшение смертности вследствие рака легких на 25 %

- сокращение на одну треть числа ампутаций , связанных с диабетом , слепоты, почечной недостаточности, осложнений при родах и других серьезных расстройств.

- последовательное снижение показателей заболеваемости, инвалидности и смертности , связанных с хроническими респираторными болезнями , мышечно- скелетными нарушениями и другими распространенными хроническими заболеваниями.

Охрана здоровья - система государственных и общественных мер, направленная на охрану здоровья, профилактику заболеваний, реабилитацию и на деятельность по поддержанию и укреплению здоровья.

Таким образом , охрана здоровья населения - это совокупность мер политического, экономического, правового , социального научного , медицинского, социально- гигиенического и противоэпидемического характера , направленная на сохранение и укрепление здоровья каждого человека, поддержание долгой и активной жизни,

предоставление ему медицинской и лекарственной помощи в случае утраты здоровья.

Хотя службы здравоохранения и не являются единственным сектором общества, ответственным за здоровье , им отводится ведущая роль в комплексе мер.

Амбулаторно- поликлиническая сеть является местом первого и наиболее массового контакта населения с системой здравоохранения. Ежегодно более 70% детей и 65 % взрослого населения по тем или иным причинам обращаются в эти учреждения. Важно использовать эти контакты не только для решения вопросов по причинам обращения , но и для профилактической деятельности.

Широко известно, что на формирование здоровья оказывает влияние множество факторов , так называемых детерминант здоровья: не только наследственная предрасположенность , но и экологическое окружение , социальная среда, быт, уровень жизни, деятельность разных секторов

общества , а также само население , его поведение , образ жизни.

Специалистами нашей страны , США, Франции проводились исследования , которые показали , что здоровье населения зависит :

- на **8-10%** - от службы здравоохранения;
- на **8- 22%** - от генетической и биологической основы;
- на **20%** - от внешней среды;
- на **49 – 53%** - от образа жизни.

Приоритетная позиция в этом принадлежит образу жизни . Вследствие этого к решению проблем, связанных с укреплением здоровья , должно быть активно привлечено само население.

Важную роль в улучшении показателей здоровья призваны сыграть мероприятия по профилактике заболеваний.

Профилактика заболеваний – система мер медицинского и немедицинского характера , направленная на предупреждение , снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

Система профилактических мер , реализуется через систему здравоохранения, классифицируется как медицинская профилактика.

Медицинская профилактика по отношению к населению определяется как:

индивидуальная – профилактические мероприятия, проводимые с отдельными индивидуумами;

групповая- профилактические мероприятия, проводимые с группами лиц, имеющих сходные симптомы и факторы риска (целевые группы);

и популяционная (массовая) – профилактические мероприятия , охватывающие большие группы

населения (популяцию) или всё население в целом. Популяционный уровень профилактики, как правило, не ограничивается медицинскими мероприятиями – это коммунальные программы профилактики или массовые компании, направленные на укрепление здоровья и профилактику здоровья

По определению ВОЗ стратегия профилактики заболеваний может быть :

массовой (целью - укрепление здоровья всего населения, включая лиц здоровых, с риском развития заболеваний)

высокого риска – профилактическое воздействие на группы риска заболеваний, реализуется через формирование групп с разным уровнем суммарного риска. Воздействие на поведенческие факторы риска направлено на информирование мотивации к изменению, оздоровлению привычек и поведения

Профилактика первичная - комплекс медицинских и немедицинских мероприятий , направленных на предупреждение развития отклонений в состоянии здоровья и региональных , социальных , возрастных , профессиональных и иных групп и индивидуумов.

Включает и себя различные компоненты:

- Принятие мер по снижению влияния вредных факторов на организм человека (улучшение качества атмосферного воздуха , питьевой воды, структуры и качества питания , условий труда , быта и отдыха , уровня психосоциального стресса и других влияющих на качество жизни), проведение экологического и санитарно – гигиенического скрининга.

* Формирование здорового образа жизни , в том числе:

- создание постоянно действующей информационно- пропагандистской системы , направленной на повышение уровня

знаний всех категорий населения о влиянии на здоровье всех негативных факторов и возможностях уменьшения этого влияния ;

- санитарно – гигиеническое воспитание ;
- снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств;
- привлечение населения к занятиям физической культурой , туризмом и спортом , повышение доступности этих видов оздоровления.

* Меры по предупреждению развития соматических и психических заболеваний и травм, в том числе профессионально обусловленных , несчастных случаев, дорожно – транспортного травматизма, инвалидизации, а также смертности (исключая естественную).

* Выявление в ходе проведения профилактических медицинских осмотров вредных для здоровья факторов , в том числе и

поведенческого характера , для принятия мер по их устранению с целью снижения уровня факторов риска .

Виды осмотра:

- при приеме на работу или поступлении в учебное заведение;
- при приписке и призыве на воинскую службу ;
- для экспертизы допуска к профессии , связанной с воздействием вредных и опасных факторов либо с повышенной опасностью для окружающих;
- для раннего выявления социально значимых заболеваний - таких , как онкологических , сердечно- сосудистые , туберкулез и др;
- так называемые осмотры декретированных контингентов (работников общественного питания, торговли, детских учреждений и т.д.) с целью предупреждения ряда заболеваний.

* Проведение иммунопрофилактики в различных группах населения .

* Оздоровление лиц и контингентов населения, находящихся под воздействием неблагоприятных для здоровья факторов с применением мер медицинского и не медицинского характера.

Профилактика вторичная – комплекс медицинских , социальных , санитарно-гигиенических , психологических и иных мер , направленных на раннее выявление и предупреждение обострений , осложнений и хронизации заболеваний, ограничений жизнедеятельности дезадаптацию больных в обществе , снижение трудоспособности, в том числе инвалидизацию и преждевременную смертность .

Вторичная профилактика включает в себя:

- Целевое санитарно – гигиеническое воспитание , в том числе индивидуальное и групповое консультирование , обучение пациентов и членов их семей знаниям и навыкам , связанным с конкретным заболеванием или группой заболеваний.

- Проведение диспансерных медицинских осмотров с целью оценки динамики состояния здоровья , развития заболеваний для определения и проведения соответствующих оздоровительных и лечебных мероприятий.
- Проведение курсов профилактического лечебного питания , лечебной физкультуры, медицинского массажа и иных лечебно – профилактических методик оздоровления, санаторно – курортного лечения.
- Проведение медико – психологической адаптации к изменившейся ситуации в состоянии здоровья , формирование правильных восприятия и отношения к изменившимся возможностям и потребностям организма .
- Проведение мероприятий государственного , экономического , медико – социального характера , направленных на снижение уровня модифицируемых факторов риска, сохранение остаточной трудоспособности и возможности к адаптации в социальной

среде , создание условий для оптимального обеспечения жизнедеятельности больных и инвалидов (например, производство лечебного питания , реализация архитектурно- планировочных решений , создание соответствующих условий для лиц с ограниченными возможностями)

Однако из важных мест в профилактической деятельности занимает гигиеническое воспитание населения.

Гигиеническое воспитание - это комплексная просветительная , обучающая и воспитательная деятельность , направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны , на формирование общей гигиенических навыков, создание мотивации для ведения здорового образа жизни как отдельных людей , так и общества в целом.

Цель гигиенического воспитания – улучшение баланса и повышение потенциала здоровья населения.

Задачи гигиенического воспитания –
повышение уровня гигиенических знаний ,
формирование умений, навыков,
адекватных убеждений , установок,
ценностных ориентаций в отношении
здоровья , а также коррекция
гигиенического поведения , оптимизация
стилей жизни.

В качестве одного из ресурсов здоровья рассматривается гигиеническая культура , которая представляет собой конкретные знания , умения, навыки, ценностные ориентации , взгляды, мнения , убеждения, формы поведения, касающиеся здоровья.

Обучение вопросам укрепления здоровья и профилактики заболеваний должно проводиться на основе знания особенностей обучения населения и должно содержать не только информационный компонент . То есть проводиться в преимущественно активной форме , с привлечением активного внимания и участия самих слушателей , с обсуждением их мнения и взглядов

.Реализация любого профилактического и оздоровительного мероприятия должна согласовываться с основными принципами формирования мотивации . Для формирования мотивации к оздоровлению населения, прежде всего , нужно понимание пользы укрепления здоровья и профилактики заболеваний . И поэтому всё более очевидной становится необходимость перехода от информационных технологий к информационно – мотивационным .

Среди множества форм гигиенического воспитания имеются формы , которые очень эффективны в плане формирования мотиваций , убеждений , установок , поведения , положительных в отношении здоровья. К одной из таких форм относится «Школа здоровья» (для пациентов , лиц с факторами риска).

«Школа здоровья» - это совокупность средств и методов индивидуального и

группового воздействия на пациентов и население , направленная на повышение уровня их знаний , информированности и практических навыков по рациональному лечению заболевания, по профилактике осложнений и повышению качества жизни. «Школа» является медицинской профилактической услугой , оказываемой пациентами в первичном звене здравоохранения.

Цели организации «Школ»:

- повышение информированности пациентов о заболевании и факторах риска его развития;
- повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья
- формирование мотивации у пациентов к оздоровлению, к выполнению рекомендаций врача;
- формирование умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья , оказанию доврачебной помощи в случае обострений и кризов;

- формирование навыков по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье поведенческих факторов риска (питание , управление стрессом , двигательная активность; отказ от вредных привычек).

Возможны различные схемы организации «Школ» в зависимости от конкретных условий и возможностей учреждения.

Вопросы для самоконтроля

1. Понятие здоровье
2. Определение понятия профилактика заболеваний
3. Определение понятия первичная профилактика , ее компоненты.
4. Определение понятия вторичная профилактика , ее компоненты
5. Определение понятия реабилитация.

6. Задачи гигиенического воспитания.

7. «Школа здоровья» Цели школ.

Список литературы:

1. П.И. Филиппов, В.П. Филиппова
Гигиеническое воспитание и формирование
здорового образа жизни. Под общей
редакцией Т.И. Стуколовой – М.: ГОУ ВУНМЦ
МЗ РФ 2003-288с.
2. Руководство по медицинской профилактике /
Под ред. Р.Г. Оганова, Р.А. Хальфина. – М.:
ГЭОТАР – Медиа, 2007,- 464с.
3. Общественное здоровье и здравоохранение
(учебное пособие), под редакцией В. С.
Полякова – СПб, 2005
4. Медицинский справочник описание
болезней.