

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Гимаева А.А. Здоровый образ жизни и роль медицинской сестры в формировании культуры здоровья // Материалы по итогам II-ой Всероссийской научно-практической конференции «Вопросы современных научных исследований: гуманитарные науки и искусствоведение», 20 – 30 апреля 2020 г. – 0,2 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

А.А. Гимаева

обучающийся 1 курса отделения Сестринское дело

БУ «Нижевартовский медицинский колледж»

Научный руководитель: В.В. Куклин, преподаватель

г.Нижевартовск,

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра,

Российская Федерация

Здоровый образ жизни и роль медицинской сестры в формировании культуры здоровья

Здоровье населения Российской Федерации обусловлено воздействием целого комплекса факторов:

- социально-гигиенические: низкая физическая активность, несбалансированное питание, вредные привычки, немедицинское потребление психоактивных веществ, нерациональный режим труда и отдыха, низкий уровень медицинской грамотности;
- социально-экономические: условия труда, жилищные условия, материальное благосостояние, семейно-бытовые проблемы;
- социально-биологические: возраст, пол, отягощенная наследственность, психологическая дезадаптация, перенесенные заболевания;

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

- эколого-гигиенические: содержание опасных веществ в атмосферном воздухе, почве, воде, пищевых продуктах, неблагоприятные климатические условия;
- медико-организационные: низкий уровень доступности и качества медицинской помощи, низкий уровень квалификации медицинского персонала, несоответствие медицинских услуг стандартам, низкий уровень медицинской активности населения.

Факторы, оказывающие отрицательное воздействие на состояние здоровья населения и способствующие возникновению заболеваний, называются факторами риска.

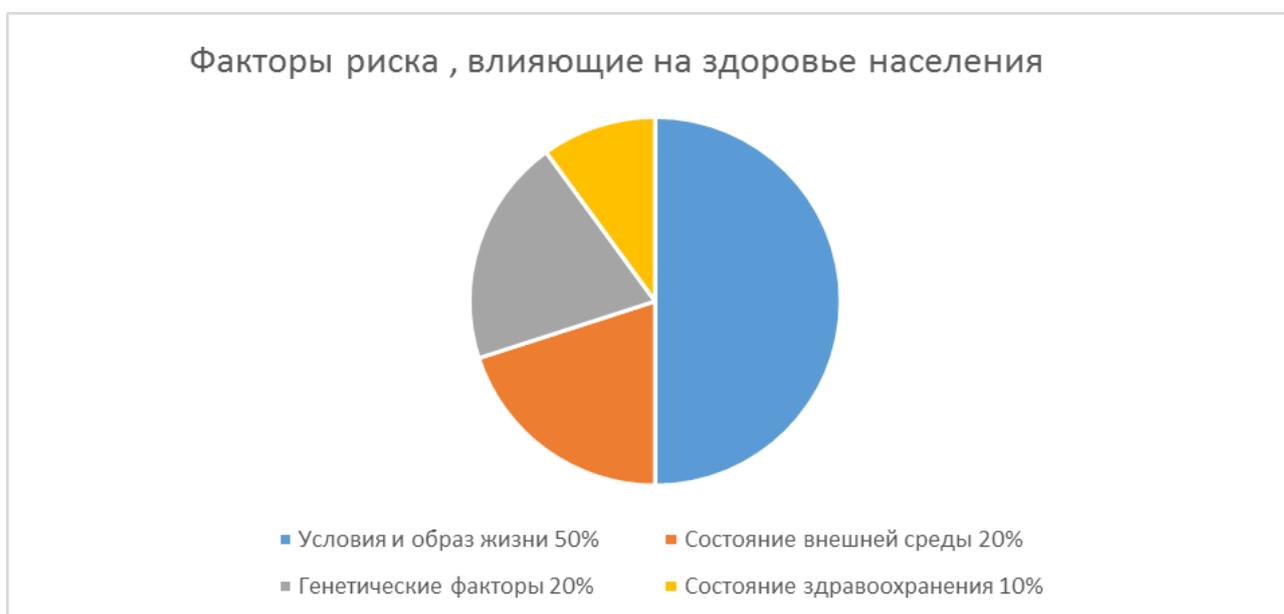


Рис. 1. Доля отдельных факторов риска в формировании здоровья населения (академик РАН Ю.П. Лисицын, 2010 г.)

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Факторы риска - это потенциально опасные для здоровья человека факторы, повышающие вероятность возникновения заболеваний, их развития и неблагоприятного исхода.

В отличие от непосредственных причин заболеваний, факторы риска действуют опосредованно, создавая неблагоприятный фон для возникновения и развития болезней. Соответственно, другие факторы могут оказывать позитивное влияние на состояние здоровья населения.

Видный советский и российский ученый академик Ю.П. Лисицын, в своих работах указывал, что состояние здоровья населения зависит:

- на 50 % от условий и образа жизни;
- на 20 % от состояния окружающей внешней среды;
- на 20 % от генетических факторов;
- на 10 % от состояния здравоохранения.

NB! Здоровье населения России в меньшей степени зависит от состояния здравоохранения, и в большей - от отношения населения к своему здоровью!

Выявление факторов риска и проведение профилактических мероприятий в их отношении способствуют сохранению здоровья и повышению качества жизни населения страны. Таким образом, главная задача государства и здравоохранения, в частности, заключается в разработке и реализации комплекса профилактических мероприятий по снижению воздействия факторов риска и усилению позитивных факторов, обуславливающих здоровье населения.

Постановлением от 22 ноября 2018 года №1401 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» Правительство Российской Федерации внесло изменения в «Положение об организации системы федеральных статистических наблюдений по социально-

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

демографическим проблемам и мониторинга экономических потерь от смертности, заболеваемости и инвалидизации населения». Согласно новым правилам итоги выборочного федерального статистического наблюдения состояния здоровья населения по Российской Федерации, субъектам Российской Федерации, городской и сельской местности, отдельным социально-демографическим группам населения будут проводится ежегодно, начиная с 2019 года.

В ноябре текущего года Росстат впервые опубликовал статистические данные за 2019 год.

Пять официальных условий здорового образа жизни (ЗОЖ) Росстата:

- *Отсутствие курения.*
- *Потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не менее 400 г.*
- *Адекватная физическая активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю).*
- *Нормальное потребление соли (не выше 5 г в сутки).*
- *Употребление алкоголя не более 168 г чистого спирта в неделю для мужчин и не более 84 г для женщин.*

Как считал Росстат:

Опрос проводился в августе 2019 года в 60 тыс. домохозяйств среди всех членов домохозяйств. В нем приняли участие более 131 тыс. человек, из них 56% - женщины и 44% - мужчины.

Подсчет был построен на территориальной выборке многоцелевого назначения по итогам переписи населения 2010 года по всей территории России. Пропорционально численности населения определялось количество участников по каждому региону.

Нацпроект «Демография», бюджет которого составляет 3,11 трлн руб., предполагает достижение таких целевых показателей, как увеличение доли граждан, ведущих ЗОЖ, и ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет.

Росстат подсчитал долю граждан, которые вели в течение 2019 года ЗОЖ, их совокупная доля по всей России составила 12%.

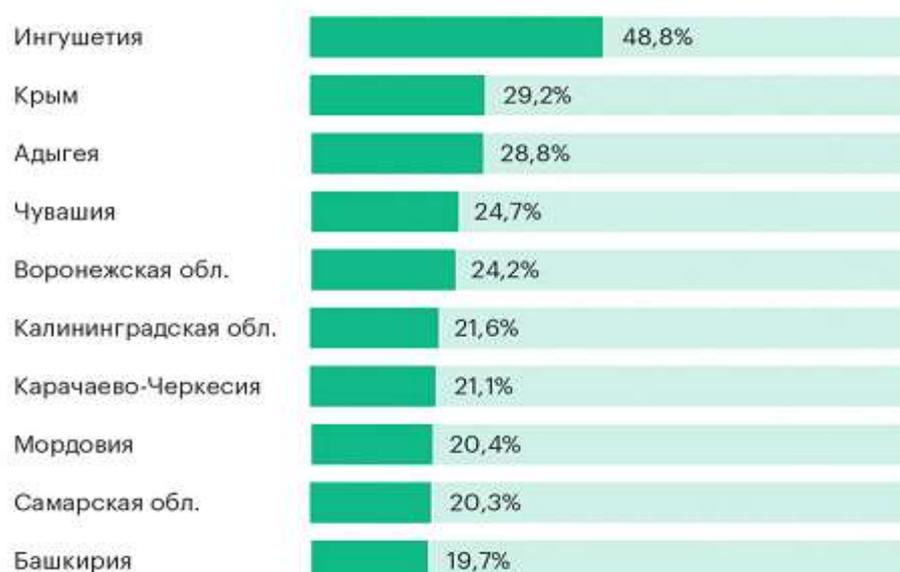


Рис. 2. Регионы с наиболее высокой долей людей, ведущих здоровый образ жизни

Но данные о приверженности жителей тех или иных регионов ЗОЖ не коррелируют с данными Росстата о доле людей в возрасте 70 лет и старше в соответствующих регионах. По последнему показателю первые три места занимают Рязанская (12,2%), Тамбовская (12,1%) и Тульская (12,1%) области. Однако, один из лидеров по ЗОЖ - Воронежская область - входит в десятку регионов с наибольшим количеством людей старше 70 лет с долей 11,3%. У

Ингушетии, где почти половина ведущих ЗОЖ, доля пожилых людей составляет 3,9%.

Аутсайдером по количеству населения, которое придерживается ЗОЖ, стал Чукотский автономный округ, там таких всего 0,4%. В пятерку с наименьшими показателями также входят Тува (1,1%), Ненецкий автономный округ (2,1%), Хабаровский край (2,2%) и Забайкальский край (3,3%). На Чукотке низкая доля людей возраста старше 70 лет - 2,3%, в Туве - 3,3%.



Рис. 3. Регионы с наиболее низкой долей людей, ведущих здоровый образ жизни

По мнению специалистов, низкую долю ведущих ЗОЖ в России обуславливает вопрос о потреблении овощей и фруктов, так как потребляющих эти искомые 400 г в России мало. Для очень большого количества семей свежие фрукты и овощи вообще недоступны. Их низкое потребление является еще и важным фактором повышенной смертности. Низкий показатель Чукотки объясняется аномальными природными

условиями, а также «серьезными проблемами с курением и употреблением крепкого алкоголя». Они также считают, что серьезно воспринимать показатель 48,8% для Ингушетии, сложно. «Это смахивает на некую кампанию местных властей. Но главный действительно положительный фактор - это низкое потребление алкоголя. В этом отношении образ жизни ингушей относится к достаточно здоровому», - считают они.

В данной ситуации важное и первоочередное значение приобретает формирование у населения страны приверженности ЗОЖ.

ЗОЖ - это комплекс мероприятий, направленных на ликвидацию или снижение действия факторов риска здоровью. Пропаганду ЗОЖ нужно осуществлять по двум направлениям: пропаганда факторов, способствующих сохранению здоровья, и пропаганда профилактики факторов, пагубно влияющих на здоровье. ЗОЖ предполагает совершенствование стиля жизни населения России с целью накопления потенциала здоровья и формирования культуры здоровья.

Главная роль в этой работе отводится звену первичной медико-санитарной помощи, и здесь медицинские сестры должны своим собственным примером пропагандировать ЗОЖ. Однако, реальная ситуация говорит об обратном. В медицинском учреждении города Саранска провели исследование отношения медицинских работников к ЗОЖ и его составляющим. В анонимном анкетировании приняли участие 100 добровольцев: 16 мужчин и 84 женщины в возрасте от 22 до 64 лет. В ходе исследования выявлено, что:

- 68% респондентов придерживаются ЗОЖ, а 32% - нет;
- 77% опрошенных, считают, что возможность вести ЗОЖ зависит от них лично. Каждый десятый полагается на государство или на работодателя;

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

- более 50% респондентов готовы соблюдать правила ЗОЖ. Но не все готовы отказаться от вредных привычек;
- 33% опрошенных знают свой вес, уровень АД, холестерина и сахара в крови;
- 4% респондентов занимаются спортом 3 раза в неделю или более 1 часа в день;
- 30% респондентов стараются поддерживать физическую активность;
- 11% медицинских работников считают, что ЗОЖ не может улучшить состояние их здоровья.

Выводы неутешительные - сами медицинские работники в определенной степени равнодушны к правилам, ими же сформированными и пропагандируемыми! Поэтому перестройку сознания населения относительно своего здоровья медицинские работники должны начинать с себя!

Список использованной литературы:

1. Национальный проект «Демография» на 2019 г. - 2024 г.;
2. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации»;
3. Указ Президента РФ от 31 декабря 2015 г. №683 «Об утверждении Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года».
4. Постановление Правительства РФ от 22 ноября 2018 года №1401 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации»;
5. Постановление Правительства РФ от 27 ноября 2010 г. №946 «Об организации в Российской Федерации системы федеральных статистических наблюдений по социально-демографическим проблемам и мониторинга экономических потерь от смертности, заболеваемости и инвалидизации населения»;
6. Приказ Минэкономразвития России от 29 марта 2019 г. №181 «Об утверждении методики расчета показателя «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент)»;

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

7. В.А.Медик, В.И.Лисицин «Общественное здоровье и здравоохранение», учебник для медицинских училищ и колледжей, ГЭОТАР-Медиа, Москва, 2017 г.;
8. Г.Э.Улумбекова «Здравоохранение России. Что надо делать», ГЭОТАР-Медиа, Москва, 2015 г.;
9. Результаты исследования по ведению здорового образа жизни на основе анонимного анкетирования работников медицинской организации г. Саранска, Роспотребнадзор по Республике Мордовия.

Опубликовано: 30.04.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2020

© Гимаева А.А., 2020