

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ «АСТРАХАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОМПЛЕКС»

Методы, технологии и средства укрепления здоровья населения и  
профилактика его нарушений с учётом факторов риска

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

## «Основы профилактики» МДК 01.02

---

2015

# **СОДЕРЖАНИЕ**

---

**Введение**

**Стратегия предупреждения хронических неинфекционных заболеваний**

**Факторы риска**

**Качество жизни**

**Межсекторальное сотрудничество в формировании ЗОЖ и профилактики заболеваний**

**Инфраструктура укрепления здоровья и профилактики заболеваний в системе здравоохранения**

# ВВЕДЕНИЕ

---

В развитых странах мира на хронические неинфекционные заболевания приходится примерно 3/4 случаев временной утраты трудоспособности, 3/4 случаев инвалидизации и 3/4 преждевременных смертей. Понятно, что они наносят существенный ущерб не только общественному здоровью, но экономическому благополучию стран.

В структуре заболеваемости, ранней инвалидности и преждевременной смертности населения основное место занимают сердечно-сосудистые, онкологические, нервно-психические заболевания, болезни органов дыхания, травмы, способствующие сокращению трудового потенциала. Рост указанных видов патологии определяется образом жизни населения, наличием факторов риска и вредных привычек (низкая двигательная активность, нерациональное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков).

Однако хронические неинфекционные заболевания (НИЗ) поддаются профилактике. На уменьшение бремени хронических неинфекционных заболеваний направлен национальный приоритетный проект «Здравоохранение».

Профилактика НИЗ, прежде всего, означает, что может быть:

- отсрочено клиническое проявление заболевания;
- уменьшена частота и тяжесть обострений.



# СТРАТЕГИЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

---

Хронические неинфекционные заболевания оказывают значительное влияние на экономику стран, ограничивая способность трудиться и убивая население трудоспособного возраста. Наблюдающееся старение населения лишь увеличивает бремя хронических неинфекционных заболеваний.

В настоящее время в мире существует опыт, который свидетельствует о том, что можно успешно бороться с увеличением роста НИЗ. Этот опыт показывает, что снижение уровня НИЗ и связанной с ними смертности происходит там, где проводятся целенаправленные интенсивные мероприятия, как правило, выходящие за рамки системы здравоохранения и вовлекающие различные структуры общества.

# **СТРАТЕГИЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

---

**В нашей стране начата разработка и реализация подобных программ. Их основными компонентами являются:**

- формирование государственной политики, способствующей укреплению здоровья;**
- создание условий окружающей среды, благоприятствующих здоровью;**
- усиление мер на уровне населения и с его участием;**
- выработка личных навыков здоровьесберегающего поведения у людей;**
- переориентация служб здравоохранения на осуществление программ укрепления здоровья.**

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

---

1. Какие могут быть последствия если не реализовывать профилактические программы?
2. Основные направления борьбы с неинфекционными заболеваниями?
3. Каков вклад хронических неинфекционных заболеваний в структуру общественного здоровья?



# ФАКТОРЫ РИСКА

---

На уровень и состояние здоровья человека оказывает влияние множество факторов. Среди них выделяют **группу факторов риска** здоровью, т.е. факторов, создающих благоприятный фон для развития заболевания, способствующих возникновению и развитию болезни, но не являющихся непосредственной причиной их развития.

**ВОЗ** определяет **фактор риска** как **«какое-либо свойство или особенность человека или какое-либо воздействие на него, повышающие вероятность развития болезни или травмы»**.

Выделение факторов риска особенно важно для построения программ профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

Чтобы тот или иной фактор риска можно было использовать для программ укрепления здоровья, он должен отвечать следующим критериям:

- иметь относительно большую *длительность воздействия*. Кратковременные факторы обычно не поддаются влиянию систематических профилактических программ;
- быть способным к *объективной регистрации*. В противном случае невозможна оценка эффективности профилактического вмешательства.

## ФАКТОРЫ РИСКА

---

**Устранение фактора риска способствует снижению вероятности развития хронического неинфекционного заболевания.**

**Часто факторы риска делят на:**

- ***корректируемые* (управляемые) воздействие на которые возможно в результате проведения тех или иных профилактических программ;**
- ***некорректируемые* (неуправляемые) воздействие на которые невозможно.**

**Как в России, так и в Европе большинство случаев преждевременных смертей связаны с одними и теми же причинами: сердечно-сосудистые заболевания, внешние причины смерти, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания, болезни органов пищеварения.**



## ФАКТОРЫ РИСКА

---

### **Основные факторы риска, оказывающие влияние на развитие хронических неинфекционных заболеваний:**

- повышенное артериальное давление;
- курение табака;
- злоупотребление алкоголем;
- нарушение баланса липидов крови;
- избыточная масса тела;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- малоподвижный образ жизни (гиподинамия).

*Для сердечно-сосудистых заболеваний дополнительным фактором риска является сахарный диабет.*

# ФАКТОРЫ РИСКА ОСНОВНЫХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Фактор риска	Заболевание			
	Сердечно – сосудистые заболевания	Сахарный диабет II типа	Онкологи - ческие заболевания	Бронхо – лёгочные заболевания
Артериальная гипертензия	+	+		
Курение табака	+	+	+	+
Злоупотребление алкоголем	+	+	+	
Нарушение баланса липидов крови	+	+	+	
Избыточная масса тела	+	+	+	+
Нерациональное питание	+	+	+	+
Гиподинамия	+	+	+	+

# ФАКТОРЫ РИСКА ОСНОВНЫХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

---

Перечисленные факторы риска по-разному действуют на каждого человека. Результат воздействия определяется как индивидуальными характеристиками (наследственность, пол, состояние экологии, расово-этническая принадлежность, социально-экономическое положение и т.д.), так и состоянием системы здравоохранения и уровнем жизни.

**Знание факторов риска позволяет планировать и проводить программы укрепления здоровья.** Так, снижение уровня холестерина крови и контроль артериального давления в ряде стран позволили уменьшить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Профилактика, направленная на предотвращение действия факторов риска, является наиболее эффективной в плане укрепления здоровья. Однако в этом случае необходимо **межсекторальное взаимодействие**, т.к. другие отрасли экономики могут оказать существенное влияние на реализацию медицинских программ.

*Профилактическое воздействие на факторы риска – основа программ укрепления здоровья.*



# КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

---

Для того чтобы определить эффективность тех или иных мероприятий, направленных на улучшение и сохранение здоровья людей, чаще всего используют такой количественный показатель, как **качество жизни**.

**«Качество жизни»** это соответствие желаний человека его возможностям ограниченное заболеванием.

**По определению ВОЗ, качество жизни** - восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых он живет, в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума. Изучение качества жизни способствует повышению эффективности реализации программ, направленных на формирование здорового образа жизни.

Улучшение или сохранение качества жизни – неотъемлемая задача любых профилактических программ. Если профилактическая программа приводит к ухудшению качества жизни, то она не будет эффективна в силу ее субъективного отторжения представителями целевых групп.

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

---

1. Дайте определение «фактор риска».
2. Какие факторы риска Вы знаете?
3. Какие факторы риска есть у Вас?  
Что можно сделать для уменьшения их воздействия?

# МЕЖСЕКТОРАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

---

Одним из основных принципов реализации мер укрепления здоровья и профилактики является **принцип межсекторальности действий**. Совершенно очевидно, что действиями только сектора здравоохранения невозможно достичь больших успехов в укреплении здоровья населения. Более того, эффективное воздействие на факторы риска различных заболеваний, такие, как курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, зависит в большей степени от немедицинских, чем медицинских действий. Школа, вузы и другие учебные учреждения, СМИ, торговля, учреждения спорта, органы власти, социальная и экономическая среда оказывают основное воздействие на упомянутые факторы риска для здоровья. И поэтому эффективная инфраструктура для профилактики должна включать в себя связи, обеспечивающие взаимодействие с другими секторами общества и общественного хозяйства.



# МЕЖСЕКТОРАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

---

Межсекторальная успешность решения проблемы здорового образа жизни и профилактики заболеваний складывается из двух основных направлений работы:

1. **Создание условий, способствующих здоровому образу жизни и профилактике заболеваний.** К этой работе могут привлекаться различные органы государственной власти. Например, Министерство здравоохранения и социального развития проводит вакцинацию против известных инфекционных заболеваний. Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ (<http://minstm.gov.ru>) способствует строительству спортивных объектов, обеспечивает их доступность. Федеральная служба РФ по контролю над оборотом наркотиков (<http://www.fskn.gov.ru>) предотвращает незаконное распространение наркотических средств. Министерство регионального развития РФ (<http://www.minregion.ru>) обеспечивает равные экономические и другие условия жизни граждан в разных частях страны. Министерство связи массовых коммуникаций РФ (<http://minsvyaz.ru>) отвечает за запрет рекламы табачных изделий по телевидению или же ограничение рекламы пива.

## **МЕЖСЕКТОРАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

---

**2. Формирование у граждан РФ понимания необходимости изменить образ жизни на здоровый, создание мотивации на здоровьесберегающее поведение, формирование навыков здорового образа жизни.**

**В рамках этой деятельности, например, Министерство связи массовых коммуникаций РФ реализует социально-значимые рекламные проекты на позитивное отношение к спорту. Министерством образования и науки РФ (<http://mon.gov.ru>) разработаны образовательные программы по формированию здорового образа жизни.**

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

---

1. Дайте определение понятию «межсекторальное взаимодействие».
2. Какие организации, в первую очередь, участвуют в межсекторальном взаимодействии по вопросам охраны здоровья?
3. Для чего необходимо межсекторальное взаимодействие?



## ИНФРАСТРУКТУРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

---

Для успешного осуществления действий по укреплению здоровья населения и профилактике заболеваний, как в службах здравоохранения, так и в обществе в целом, должна быть развита и создана способность выполнения этих действий.

В секторе здравоохранения на региональном уровне существуют три структуры, которые играют основную роль в области укрепления здоровья и профилактики заболеваний:

1. **Региональные Центры медицинской профилактики (ЦМП).**
2. **Центры Госсанэпиднадзора.**
3. **Первичное здравоохранение** — семейные врачи, участковые врачи, фельдшера и медсестры.

## ИНФРАСТРУКТУРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

---

Благодаря **Приказу МЗ РФ № 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», впервые в нашей стране были созданы уникальные медицинские организации – **центры здоровья**, часть из которых представляют самостоятельные учреждения, а часть входят в состав ранее существовавших.

Медицинские центры здоровья призваны снизить распространенность основных факторов риска среди населения РФ.

**Центр здоровья** является уникальной медицинской организацией, которая имеет не только возможность информирования населения о факторах риска развития тех или иных заболеваний, но и содействовать формированию здорового образа жизни у населения. Деятельность центров здоровья направлена на профилактику таких социально-значимых заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания, ожирение и др.

## ИНФРАСТРУКТУРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

---

В центры здоровья внедрена уникальная система обследования, которая позволяет получить срез базовых характеристик состояния здоровья пациента и показать вероятность развития неинфекционных заболеваний. Это дает возможность врачу центра здоровья сформировать индивидуальную программу рекомендаций по ведению здорового образа жизни. Кроме того, для помощи пациентам в реализации индивидуальных программ формирования здорового образа жизни при центрах здоровья создаются школы по рациональному питанию, физической активности, здоровой беременности и другим темам.

При обращении пациента в центр здоровья осуществляется скрининг его состояния. Оценивается потенциальное влияние факторов риска на состояние пациента.



## ИНФРАСТРУКТУРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

---

Осуществляемое гигиеническое обучение и воспитание населения в области здорового образа жизни *центрами здоровья* определяется тремя направлениями:

- *образовательное*: внедрение образовательных программ для различных групп населения, обучение медицинских работников для работы с населением;
- *координационное*: координация деятельности различных государственных органов и учреждений, общественных организаций, направленное на поддержку государственной политики укрепления здоровья населения,
- *информационное*: пропаганда здорового образа жизни всеми доступными методами через каналы массовой информации.

## ИНФРАСТРУКТУРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

---

Кроме того, в лечебно-профилактических учреждениях создаются отделения и кабинеты медицинской профилактики. В них направляются граждане:

- самостоятельно (по желанию),
- впервые, за последние пять лет, посетившие данное ЛПУ,
- с выявленными факторами риска (например, по результатам диспансеризации).

Отделения и кабинеты медицинской профилактики имеют возможность провести углубленное исследование факторов риска (определить тип ожирения, измерить уровень холестерина и т.д.). В отделениях и кабинетах медицинской профилактики создаются школы пациентов (школа сахарного диабета, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и др.), проводятся профилактические беседы. При необходимости пациенты направляются на консультацию к врачу-специалисту.

# ИНФРАСТРУКТУРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

---

**Школа здоровья (Школа для пациентов)** — организационная форма профилактического группового консультирования.

Занятия в школах пациента направлены на повышение мотивации больного к соблюдению врачебных рекомендаций. Пациентам на занятиях помогают приобрести навыки необходимые для управления своим здоровьем при наличии хронического заболевания, а так же оказанию первой помощи в случае обострения заболевания. Так же пациентов обучают уходу за собой, навыкам здорового образа жизни, эффективным лечебным мероприятиям, что в конечном итоге приводит к улучшению качества жизни.

Занятия в школе пациента проводятся с целью:

- информирования пациента о состоянии его здоровья;
- мотивирования пациента к выполнению врачебных манипуляций, а так же изменение поведения и отношения к своему здоровью.

Таким образом, в результате посещения занятий в школе здоровья между врачом и пациентом должны сложиться «партнерские» отношения, которые способствуют улучшению качества и продолжительности жизни пациента.



# ИНФРАСТРУКТУРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

---

**Для беременных**

**Для больных  
сахарным  
диабетом**

**Для больных с  
артериальной  
гипертензией**

**Для больных с  
сердечной  
недостаточностью**

**Для больных с  
бронхиальной  
астмой**

**Для больных с  
заболеваниями  
суставов и  
позвоночника**

# Школа здоровья

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

---

1. Как организуется профилактическая деятельность в ЛПУ?
2. Основные структуры здравоохранения в области укрепления здоровья и профилактики заболеваний?
3. Структура и функции Центров медицинской профилактики?
4. Школы здоровья. Основные функции, направления деятельности?

## 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 минздрава 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](http://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>