


# ТЕМА:

Биоэтика – современный  
подход к формированию  
здорового образа жизни

A decorative graphic consisting of several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, located in the bottom right corner of the slide.

# ПЛАН:

1. Философия здорового образа жизни
2. Государственная Программа «Здоровая Россия» - базовая программа изменения жизненных установок россиян.
3. Центры здоровья в России.
4. Идеи, принципы и правила биоэтики о морально-правовой ответственности людей за сбережение своего личного здоровья.

**1. Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

В английском соответствует как Healthy lifestyle В английском соответствует как Healthy lifestyle, так и Health promotion (укрепление здоровья).

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является  
предпосылкой для развития разных сторон  
жизнедеятельности человека, достижения им  
активного долголетия и полноценного  
выполнения социальных функций, для  
активного участия в трудовой, общественной,  
семейно-бытовой, досуговой формах  
жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни  
вызвана возрастанием и изменением  
характера нагрузок на организм человека в  
связи с усложнением общественной жизни,  
увеличением рисков техногенного,  
экологического, психологического,  
политического и военного характера,  
провоцирующих негативные сдвиги в  
состоянии здоровья.

# Элементы здорового образа жизни

## Базовые элементы :

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи; закаливание.



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, от его **ментальных** установок.

Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно **следующие аспекты здорового образа жизни:**

- **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ:** психогигиена,  
умение справляться с собственными  
эмоциями, проблемами;

- **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ:**  
способность человека узнавать и  
использовать новую информацию для  
оптимальных действий в новых  
обстоятельствах.

Позитивное мышление.

**-духовное самочувствие:** способность  
устанавливать действительно значимые,  
конструктивные жизненные цели,  
стремиться к ним и достигать их.

Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют  
также

**«социальное самочувствие»** —  
способность взаимодействовать с  
другими людьми.

## **Формирование здорового образа жизни**

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- **социальном**: пропаганда СМИ, - информационно-просветительская работа;
- **инфраструктурном**: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- **личностном**: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

хирург Амосов, Николай Михайлович

(1913—2002) — советский хирург-

кардиолог Амосов, Николай Михайлович

(1913—2002) — советский хирург-кардиолог,

русский писатель, автор новаторских методик в

кардиологии, работ по геронтологии и

рационального планирования общественной жизни

(«социальной инженерии»).

Семёнов, Сергей Петрович Семёнов, Сергей

Петрович (род. 1952 Семёнов, Сергей Петрович

(род. 1952) — русский врач, учёный, поэт, философ,

изобретатель, основатель оригинального

психотерапевтического Семёнов, Сергей Петрович

(род. 1952) — русский врач, учёный, поэт, философ,

изобретатель, основатель оригинального

психотерапевтического направления, духовный и

Жданов, Владимир Георгиевич (род. 1949) — лектор и пропагандист, известен своими лекциями о здоровом образе жизни, вреде курения и алкоголя.

Шаталова, Галина Сергеевна Шаталова, Галина Сергеевна (род. 1916 Шаталова, Галина Сергеевна (род. 1916) — нейрохирург, создатель системы естественного оздоровления (СЕО).

Углов, Фёдор Григорьевич Углов, Фёдор Григорьевич (1904 Углов, Фёдор Григорьевич (1904—2008) — хирург-кардиолог, автор многочисленных книг и статей.

Уотсон, Дональд Уотсон, Дональд  
(1910 Уотсон, Дональд (1910—2005 Уотсон,  
Дональд (1910—2005) — британский  
общественный деятель, основатель  
«Веганского общества» и автор термина  
веган.

Порфирий Иванов Порфирий Иванов  
(1898 Порфирий Иванов (1898—1983) —  
создатель системы «Детка». Его система  
включает в себя также идеи оккультного  
содержания.

Брэгг, Поль — автор многочисленных книг.  
Шелтон, Герберт — диетолог и автор книг  
по здоровому питанию

**2.** Государственная Программа  
«Здоровая Россия» - базовая программа  
изменения жизненных установок  
россиян

*В 2009 году Президентом и  
Правительством России было принято  
важное решение о запуске большой  
государственной программы по  
формированию здорового образа жизни  
«Здоровая Россия».*



Проект «Здоровая Россия» - это начало перемен в образе жизни страны.

Он расписан до 2012 года.

Результаты анализа положения дел в сфере здоровья россиян выглядели устрашающими.

Потребление алкоголя в стране выросло до

18 литров чистого спирта в год на одного

человека, при том, что по оценке ВОЗ

критическим уровнем считается 8 литров.

Потребление табака также выросло на 87%,

(данные Министерства здравоохранения)

ФАКТЫ: С 1990 по 2007 год потребление алкоголя на душу населения выросло в 1,8 раза и составляет 18 литров в год чистого спирта на человека при критической отметке в 8 литров.

С 1985 по 2006 год потребление табака увеличилось на 87 процентов. В России курят 65 процентов мужчин, более 30 процентов женщин, 40 процентов юношей и 7 процентов девушек.

Выявлена взаимосвязь смертности с основными факторами риска (вклад в общую смертность): табак - 17,1 процента, несбалансированное питание (недостаток фруктов и овощей) - 12,9 процента, избыточный вес - 12,5 процента, алкоголь - 11,9 процента.

*Было принято решение о начале долгосрочной программы, т.к. социальные программы, направленные на изменение стандартов жизни, затрагивающие базовые установки людей, могут быть только долгосрочными.*

Реализация Программы началась с наиболее критических точек. Это борьба с табакокурением и чрезмерным потреблением алкоголя - вредными привычками, приводящими к заболеваниям и преждевременной смертности.

*В 2009 году Россия присоединилась к Международной рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, и в соответствии с этим документом, мы в течение ближайшего времени будем обязаны ввести ряд мер по ограничению употребления табака.*

В настоящее время подготовительный этап программы завершен: вся нормативная база подготовлена, в федеральном бюджете заложено соответствующее финансирование.

Работают 502 центра здоровья и профилактики по всей стране, в которых врачи оказывают консультации и помощь людям в сохранении и укреплении здоровья.

Министерство продолжит программу массовой диспансеризации, которая стартовала несколько лет назад.

Отдельной строкой в программе отводится донорству крови.

Программа началась в 2008 году и в настоящее время рассматривается как механизм развития здоровой нации.

*Доноры – это общественно активные и здоровые люди, которые могут стать важными проводниками идей здорового образа жизни.*

## Реализация локальных программ здорового образа жизни:

- выявление технологических позиций и педагогических условий;
- разработка показателей уровня сформированности здорового образа жизни студентов;
- организация взаимодействия с социальными партнерами;
- внедрение здоровьесформирующих образовательных технологий;
- формирование инновационных подразделений для научно-методического обеспечения и реализации отдельных аспектов



### 3. Центры здоровья в России

В России создаются специальные центры здоровья, где можно будет пройти медосмотр и получить рекомендации по ведению здорового образа жизни (ЗОЖ).

Придя в центр здоровья, человек сможет оценить состояние своего здоровья, например, содержание никотина в крови, холестерина, степень ожирения. Специалист поможет ему составить индивидуальную программу оздоровления

Многие из центров здоровья создаются на базе действующих центров медицинской профилактики. Специалисты центров предметно работают с пациентом, чтобы повысить его приверженность лечению заболеваний, соблюдению рекомендаций врача для повышения качества жизни, сохранения и восстановления трудоспособности.

Несмотря на то, что Центры здоровья – совершенно новая практика для России, их открытие помогает в развитии процесса, который происходит в современном обществе. Люди задумываются об отказе от вредных привычек, долголетию и рождении здоровых детей.

## Особенности Центров здоровья

Если к врачу в поликлинику принято обращаться, когда конкретные заболевания уже проявились, то в Центры здоровья могут прийти люди, которые чувствуют себя хорошо, но хотят знать, как можно предотвратить болезни.

Центры здоровья удобны и для работающих людей, так как в них нет очередей. Запись осуществляется по предварительному звонку на конкретное время. Пройти обследование можно в течение 40 минут и почти сразу получить конкретные индивидуальные рекомендации на основании результатов.

**Важно:** бесплатно обратиться в Центры  
здоровья может любой гражданин  
Российской Федерации, если у него  
есть полис обязательного медицинского  
страхования и паспорт.

По этой причине обследования  
в Центрах здоровья пока не могут  
проходить военнослужащие и  
сотрудники правоохранительных  
органов.

**Не только для здоровых.** Центры здоровья посещают не только здоровые люди. Приходят сюда и те, у кого уже диагностированы заболевания. Например, сердечно-сосудистые. Этим людям обследование помогает взглянуть на свои проблемы с другой стороны.

Идеи и нормы закреплены в "Об основах  
охраны здоровья граждан в Российской  
Федерации" законе об охране здоровья  
граждан страны 21 ноября 2011 г.  
N 323-ФЗ .

*В Законе определены основные  
категории медицины и  
биомедицинской этики:*




1) *здоровье* - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма;

2) *охрана здоровья граждан* (далее - охрана здоровья) - система мер политического, экономического, правового, социального, научного, медицинского, в том числе санитарно - противоэпидемического (профилактического), характера, осуществляемых органами государственной власти Российской

Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, организациями, их должностными лицами и иными лицами, гражданами в целях профилактики заболеваний, сохранения и укрепления физического и психического здоровья каждого человека, поддержания его долголетней активной жизни, предоставления ему медицинской помощи;

*3) медицинская помощь -*  
комплекс мероприятий,  
направленных на поддержание и  
(или) восстановление здоровья и  
включающих в себя  
предоставление медицинских  
услуг;

The background features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water. These circles are positioned in the lower right and bottom center of the slide, adding a dynamic visual element to the text.

4) *медицинская услуга* -  
медицинское вмешательство или  
комплекс медицинских  
вмешательств, направленных на  
профилактику, диагностику и  
лечение заболеваний,  
медицинскую реабилитацию и  
имеющих самостоятельное  
законченное значение;

*5) медицинское вмешательство -*  
выполняемые медицинским работником по отношению к пациенту, затрагивающие физическое или психическое состояние человека и имеющие профилактическую, исследовательскую, диагностическую, лечебную, реабилитационную направленность виды медицинских обследований и (или) медицинских манипуляций, а также искусственное прерывание беременности;

6) *профилактика* - 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;

*7) диагностика* - комплекс медицинских вмешательств, направленных на распознавание состояний или установление факта наличия либо отсутствия заболеваний, осуществляемых посредством сбора и анализа жалоб пациента, данных его анамнеза и осмотра, проведения лабораторных, инструментальных, патолого-анатомических и иных исследований в целях определения диагноза, выбора мероприятий по лечению пациента и (или) контроля за осуществлением этих мероприятий;



8) *лечение* - комплекс медицинских вмешательств, выполняемых по назначению медицинского работника, целью которых является устранение или облегчение проявлений заболевания или заболеваний либо состояний пациента, восстановление или улучшение его здоровья, трудоспособности и качества жизни;

9) *пациент* - физическое лицо,  
которому оказывается  
медицинская помощь или  
которое обратилось за оказанием  
медицинской помощи  
независимо от наличия у него  
заболевания и от его состояния;

10) *медицинская деятельность* - профессиональная деятельность по оказанию медицинской помощи, проведению медицинских экспертиз, медицинских осмотров и медицинских освидетельствований, санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий и профессиональная деятельность, связанная с трансплантацией (пересадкой) органов и (или) тканей, обращением донорской крови и (или) ее компонентов в медицинских целях;

11) *медицинская организация* - юридическое лицо независимо от организационно-правовой формы, осуществляющее в качестве основного (уставного) вида деятельности медицинскую деятельность на основании лицензии, выданной в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.