



1797

Дисциплина:  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Лекция 4.

**Проблемы здоровьесбережения населения РФ**

## *Понятие «здоровьесбережение»*



1797

**Здоровьесбережение** – система действий , направленных на улучшение собственного здоровья. Оно является индивидуальным проявлением отношения человека к своему здоровью в соответствии с его ценностными ориентациями.

**Здоровьесбережение** – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

**Здоровьесбережение** (с точки зрения государственной политики) – это система мер, направленных на улучшение здоровья людей различных возрастных групп.

## «Здоровьесбережение» - это:



1797

1.

Деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая - направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.).

2.

Деятельность, направленная на укрепление и создание семьи.

3.

Профессиональная активность, трудовая деятельность,

4.

Социально-культурная деятельность (общественная активность).

5.

Духовно-нравственная активность.



1797

## *Здоровьесбережение – как компонент общей культуры*

- **Культура планирования семьи**, оказывающая существенное влияние на здоровье будущих поколений.
- **Гигиеническая и физическая культура** определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.
- **Психогигиеническая культура**, обеспечивающая защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.
- **Духовная культура**, нужная для психосоциального развития личности и формирующаяся на основе совести, долга, доброты и отрицания злобности, зависти и корысти.
- **Культура воспитания у детей и молодёжи здорового образа жизни.**
- **Индивидуальная культура**, обеспечивающая воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура образуется в процессе образования и самообразования и предполагает организацию, а также развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.
- **Социальная культура здоровья**, определяющая эффективность социальной политики государства и основанная на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.



1797

## *Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний*

- Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом гендерных, возрастных и физиологических особенностей.
- Сбалансированное, регулярное рациональное питание.
- Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.
- Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
- Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены.
- Повышение уровня медицинских знаний, овладение навыками самоконтроля состояния здоровья.
- Здоровое сексуальное поведение.

# Проблемы здоровьесбережения молодежи



1797

В настоящее время в молодежную социально-демографическую группу входит малочисленное поколение, родившихся в основном в 90-х гг. (1990- 2004 гг.)

Это первое поколение российской молодежи, полностью состоящее из рожденных в новой пореформенной России, социализация которых проходила в сложный для страны социально-экономический и культурно-политический период, что создавало сложности для формирования ясных социальных ориентиров.

По официальным данным Росстата на 1 января 2019 г., динамика численности молодежных групп такова: 2002 г. – 34,9 млн. человек, 2010 г. – 32,5, а 2019 г. только 24,3 млн. человек.

За последние 17 лет численность молодежи сократилась более чем на 10 млн. человек, что крайне негативно может сказаться на социально-экономическом и инновационном развитии страны.



1797

## **Гендерный диспаритет здоровья**

Сравнение коэффициентов смертности молодых (15-29 лет) мужчин и женщин показывает, что в 2016 г. россиян умерло в три раза больше, чем россиянок.

по большинству заболеваний, заканчивающихся летальным исходом, коэффициенты смертности молодых мужчин более чем вдвое выше, чем у женщин. Это касается болезней системы кровообращения (в 2,7 раза), органов дыхания и пищеварения (в 2 раза), а также туберкулеза (в 2,2 раза).

Непоправимый ущерб населению нашей страны наносит преждевременная смертность молодежи от внешних причин: три четверти молодых мужчин (65,1%) и почти половина женщин (42,2%) уходят из жизни из-за самоубийств, убийств и отравлений алкоголем, а также гибнут в дорожнотранспортных происшествиях (ДТП).



## *Риски для здоровья*

- высокое кровяное давление,
- пониженная масса тела,
- небезопасный секс,
- потребление табака и алкоголя,
- небезопасная вода,
- санитария и гигиена.





1797

## ***Риски для здоровья***

Поведенческие факторы риска для здоровья, как злоупотребление алкоголем, 191 курение и наркомания, имеют ярко выраженный гендерный характер. Статистика свидетельствует, что пьют российские мужчины в три раза больше, чем женщины, а умирают от отравлений алкоголем в пять раз чаще женщин.

Курение как один из важнейших факторов риска для здоровья распространено в 2,3 раза, а наркомания в три раза больше среди мужчин, чем женщин.

Наряду с социальными факторами риска специалисты выделяют социальные группы риска, в том числе молодежные, в которых вероятность воздействия негативных факторов на здоровье наиболее высока: «Для всех групп риска детей и молодежи характерно ухудшение здоровья»



1797

## ***Меры, способствующие сокращению гендерного диспаритета здоровья***

Повышение уровня образования и качество человеческого капитала молодежи и особенно мужчин;

Активная работа (через систему образования и СМИ), направленная на пересмотр и устранение устаревших гендерных стереотипов;

Повышение эффективности российского здравоохранения и усиление внимания не только к больным, но и к сохранению здоровья здоровых людей;

Культурно-просветительская деятельность по формированию приоритетных ценностей и установок по сохранению здоровья.



1797

## **Здоровье – показатель благополучия и качества жизни**

Благополучие и качество жизни людей – важнейший индикатор состояния общества. Благополучие – это конструкт, представляющий собой взаимосвязь физических, культурных, психологических, социальных, экономических и духовных факторов.

Благополучие определяется как «состояние комфорта, здоровья или счастья». (Оксфордский словарь английского языка)



1797

## **Здоровье – показатель благополучия и качества жизни**

### Элементы благополучия:

- физическое благополучие (состояние здоровья);
- профессиональное благополучие (профессия или работа, призвание, карьера);
- финансовое благополучие (удовлетворённость уровнем жизни)
- социальное благополучие (ближайшее окружение и социальные отношения);
- благополучие в среде проживания (ощущение безопасности)

## **Качество жизни**



1797

В 1961 г. Организация Объединённых Наций (ООН) предложила выделять следующие показатели качества жизни:

- жилищные условия,
- занятость,
- здоровье,
- образование,
- одежда, потребление продуктов питания,
- права человека,
- рекреация,
- свободное время,
- социальное обеспечение, условия труда.



1797

## **Качество жизни**

Международная организация труда (МОТ) в 1970 г., разработав концепцию «базовых потребностей», предложила правительствам всех стран акцентировать внимание на удовлетворении основных потребностей большинства населения.

### Базовые потребности:

- здоровье,
- развитие личности путём обучения,
- занятость и качество трудовой жизни,
- свободное время и досуг,
- экономическое положение личности,
- социальное окружение,
- обеспечение безопасности и правосудия,
- участие в общественной жизни.



1797

## **Качество жизни**

Качество жизни – это степень восприятия отдельными людьми или группами людей того, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения благополучия и самореализации возможности предоставляются. (Определение ВОЗ)

В Российский «Топ-6 составляющих качества жизни» (Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) совместно с концерном Bayer «Bayer Барометр») попали:

- Здоровье,
- Безопасность,
- Стабильный заработок,
- Экология,
- Качество и доступность продуктов питания,
- Доступность медицинской помощи.



1797

# Здоровье и успешность в современном обществе

*Данные международного социологического исследования «Современный успешный человек» (492 респондента от 25 до 72 лет, гг. Коломна, Вологда, Череповец, Петрозаводск, Республика Беларусь (г. Минск), Польша (г. Люблин)).*

*Целью исследования являлось определение структуры факторов, влияющих на удовлетворенность успешного человека в современном социуме.*

**Обобщенный тип успешного человека** - достаточно молодой человек в возрасте до 39 лет, с высшим образованием, со средним материальным достатком, имеющий средний или высокий социальный статус.

**Условия успешности** (помимо материального фактора):

- ✓ **хорошее состояние здоровья,**
- ✓ **контроль за собственным поведением,**
- ✓ **стремление к здоровому образу жизни,**
- ✓ **стабильные семейные отношения,**
- ✓ **опора на собственные силы,**
- ✓ **поддержка семьи и близких,**
- ✓ **высокий уровень образования и профессиональной квалификации.**





1797

## **Забота о своем здоровье**

Ученые определяют здоровье как *«динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни»*.

Формирование ценностного отношения к здоровью человека является важнейшей проблемой современности. В настоящее время доказано, что образ жизни на 50% определяет состояние здоровья человека

*«Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни».*  
*(Л.Н Толстой)*



1797

## «Здоровый образ жизни»

«Здоровый образ жизни» - жизнедеятельность человека, направленная на поддержание или улучшение своего физического и психологического состояния.

В 2018 г. Минздрав выделил критерии здорового образа жизни.

- Человек не курит.
- Потребляет не менее 400гр фруктов и овощей в день.
- Занимается умеренной и высокой активностью не менее 30 мин, например, ходьбой в интенсивном темпе.
- Нормальное или низкое потребление соли, т.е. не более 5гр в сутки. Если человек курит, но соблюдает остальные три пункта – этот человек ведет нездоровый образ жизни.



1797

# Направления формирования здорового образа жизни

1.

Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

2.

«Обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни отдельных людей и общества в целом. .

3.

Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

4.

Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.



1797

## **Медицинская активность**

**Медицинская активность**, социологический показатель, важная характеристика отношения к здоровью и здоровьесбережению.

Медицинская активность свидетельствует о ценностных ориентациях и приоритетах, интересах и потребностях индивида.

### Медицинская активность:

- уровень медицинской грамотности (информированности);
- гигиеническое поведение;
- своевременное обращение к врачу в случае проблем со здоровьем;
- выполнение медицинских предписаний и назначений;
- регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров.



1797

## **Медицинская активность молодежи**

Студенческая жизнь радикально меняет образ жизни многих молодых людей.

### **Негативные факторы для здоровья студентов:**

- смена структуры суточного бюджета времени;
- изменение режима питания;
- приобщение к курению и употреблению алкогольных напитков;
- подготовка к зачетам и экзаменам провоцирует стрессы;
- сексуальная жизнь молодежи по-прежнему характеризуется добрачными отношениями, частой сменой половых партнеров, случайным и незащищенным сексом.



1797

## ***Медицинская активность молодежи***

### ***Самооценка здоровья студентов –***

Полностью здоровыми считают себя менее четверти юношей и менее десятой части девушек.

Удовлетворительное состояние здоровья ( наличие некоторых проблем со здоровьем) отмечают у себя почти четверть юношей и треть девушек.

### ***В студенческой среде отмечается низкая медицинская активность.***

Причины необращения к профессиональной медицинской помощи

1. Студенты, чувствуя легкие недомогания, не хотят пропускать учебные занятия и беспокоить врачей.
2. Недоверие к организации и качеству медицинского обслуживания.



1797

## **Здоровьесбережение и охрана труда**

*Отношения в области охраны труда в Российской Федерации регулируются следующими законами и нормативными актами:*

- ❑ **Конституция РФ** (ст. 41, 37) - право на охрану здоровья, право работника на труд.
- ❑ **ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»** (ч.2 ст. 18) (далее – Закон об основах охраны здоровья) - предусматривает необходимость обеспечения права на охрану здоровья, в том числе, путем создания благоприятных и безопасных условий труда.
- ❑ **Трудовой кодекс РФ** (ст. 219) - предусматривает право работника на труд, отвечающий требованиям безопасности и гигиены.





1797

## **Здоровьесбережение и охрана труда**

**Здоровьесбережение** – двусторонний процесс, который требует от работника самостоятельных активных действий по использованию трудовправовых норм, направленных на сохранение его благополучного физического, психического и социального состояния.

**Политика здоровьесбережения** в рамках трудовых отношений представляет собой **комплекс мер по реализации деятельности работодателя** (профилактике, предупреждению, созданию условий труда), которая обеспечивает сохранение в процессе труда здоровья работника и предусматривается трудовым законодательством.

Нормы, гарантии и компенсации по технике безопасности и гигиене труда на рабочем месте четко прописываются в трудовом договоре.

Специальной оценке условий труда подлежит каждое рабочее место. Она должна проводиться не реже одного раза в пять лет со дня утверждения отчета о ее проведении.





1797

## **Здоровьесбережение и охрана труда**

Действующее трудовое законодательство содержит нормы, стимулирующие работников на активные действия по улучшению и сохранению своего здоровья, например:

- запрет требовать от работника выполнения работы, не предусмотренной трудовым договором;
- отказ от выполнения работы, которая непосредственно угрожает его жизни и здоровью, а также в случае невыплаты заработной платы или выплаты ее не в полном размере свыше 15 дней;
- применение мер дисциплинарной ответственности вплоть до увольнения за появление на работе в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения.



1797

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**