

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Паначев Валерий Дмитриевич

Доктор социологических наук, академик
Международной академии наук
педагогического образования, Российской
академии естествознания, доктор
социологических наук, профессор, мастер
спорта, зав. каф. ФК ПНИПУ, засл.
работник ФК РФ

Медицинская профилактика

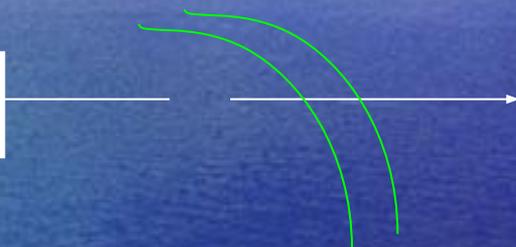
- мероприятия, направленные не только на предупреждение заболевания (иммунизация, борьба с переносчиками болезней или кампания по борьбе с курением), но и на то, чтобы сдержать его развитие и уменьшить его последствия после установления факта заболевания

Медицинская профилактика

- не допустить заболевания
- заболевание будет протекать в более легкой форме
- не будет осложнений
- не будет рецидивов или они будут протекать в легкой форме
- не будет социальной изоляции

ЧТО МЫ ХОТИМ?

Здоровье



Нездоровье

Профилактика

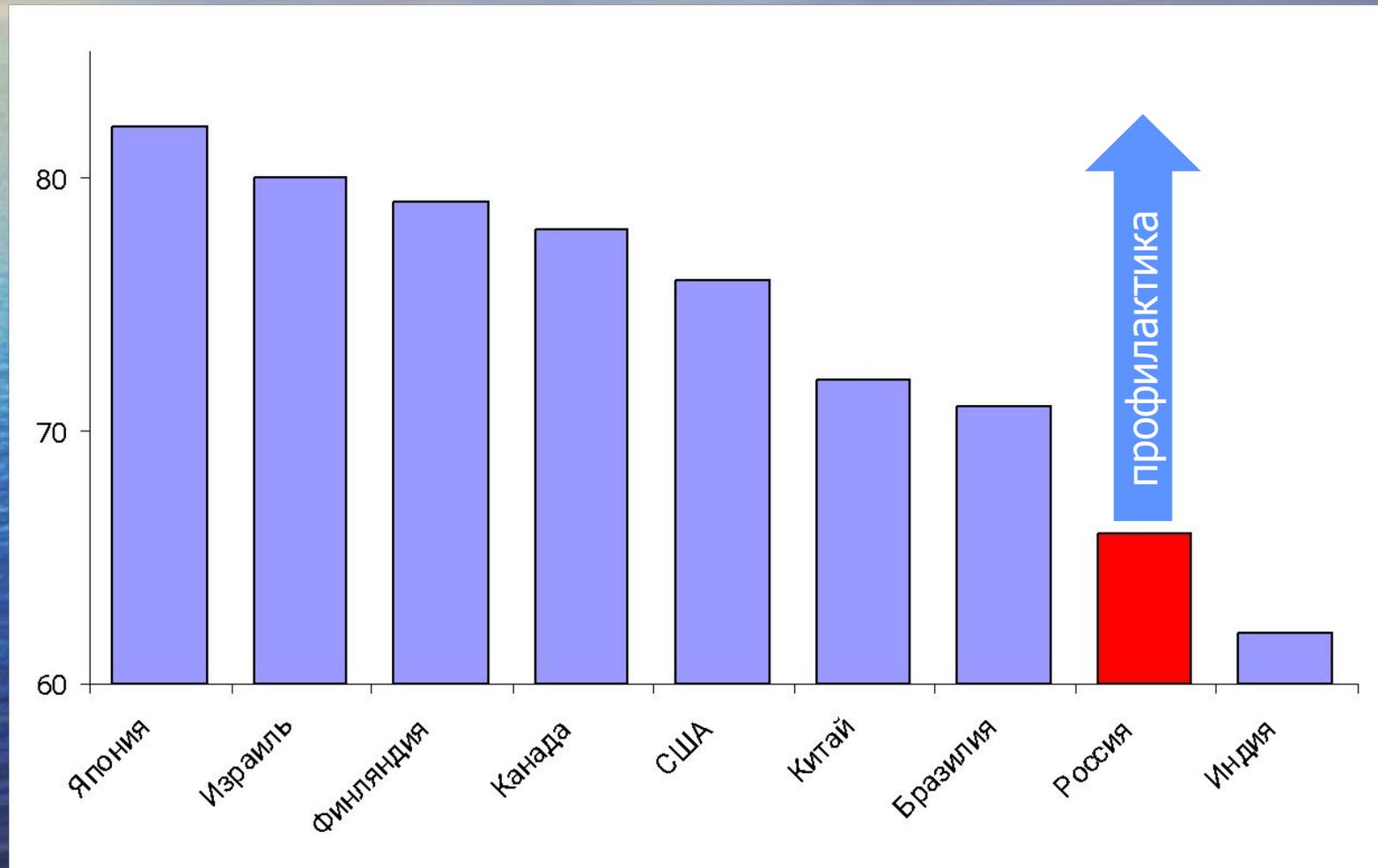


Что подразумеваем?

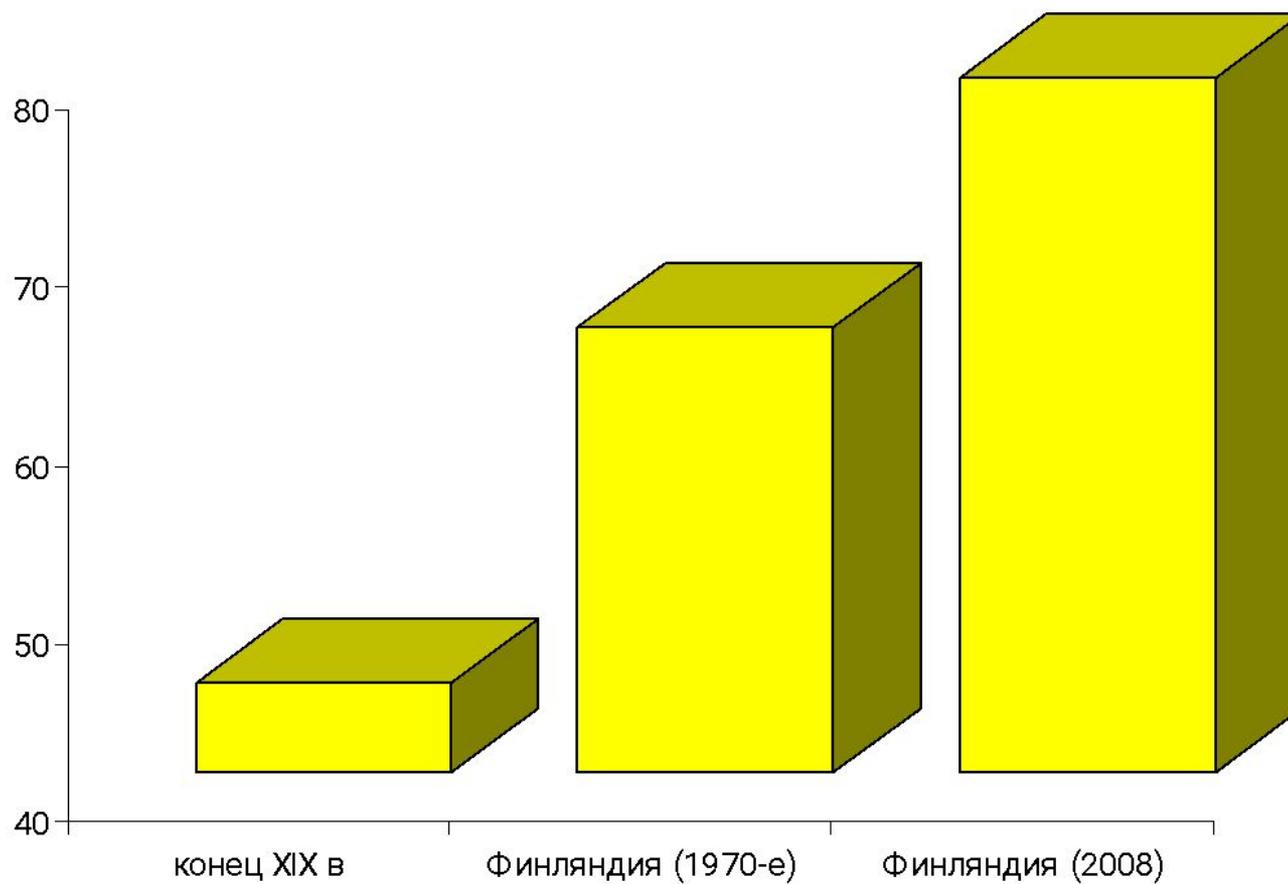
- Адам – 930 лет
- Мафусаил – 969 лет
- Ной – 950 лет
- После Потопа – 120 лет



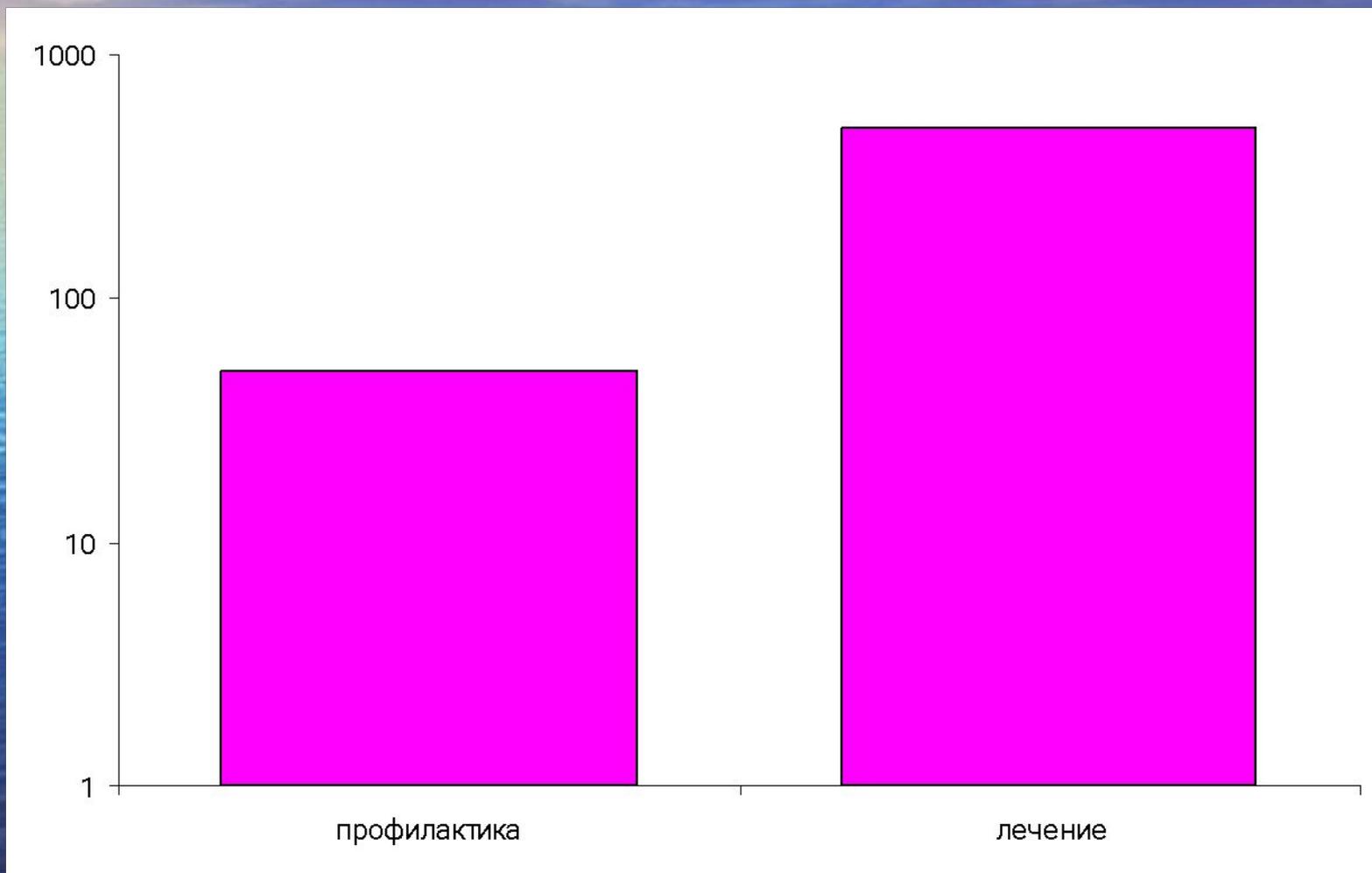
Средняя продолжительность жизни (2016)



Основания для оптимизма



Затраты на грипп



Профилактика

- Первичная
- Вторичная
- Третичная
- Популяционная
- Групповая
- Индивидуальная



Профилактика

	Индивидуальная	Групповая	Популяционная
Первичная			
Вторичная			
Третичная			

Основные стратегии профилактики

- Массовая профилактика — мероприятия, направленные на повышение образовательного уровня населения, формирование у людей установки на здоровый образ жизни и создание условий для его реализации
- Выявление лиц с высоким уровнем риска развития болезни и коррекция факторов риска
- Вторичная профилактика

Профилактика

Медицинская

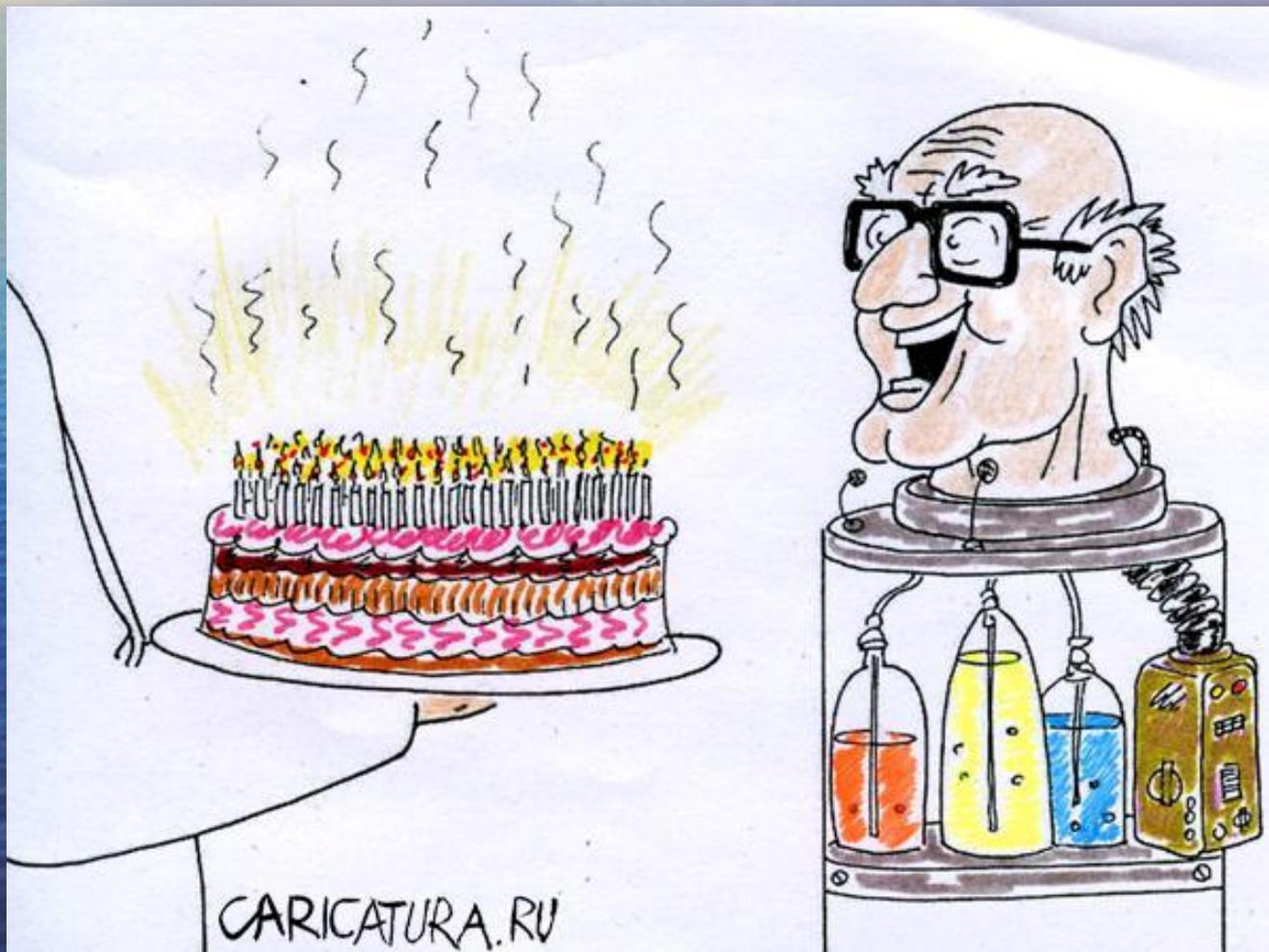
- Прививки
- Герметизация фиссур
- Прием аспирина

Немедицинская

- Закаливание
- Отказ от курения
- Мытье рук
- Питание

Обучение
профилактике

Но не стоит увлекаться
бесконечным продлением
ЖИЗНИ...



Качество жизни

- комплекс индивидуальных восприятий людьми их положения в жизни в контексте существующей культуры и системы ценностей



Качество жизни позволяет
оценить связь ожиданий,
устремлений индивидуума с
существующими стандартами,
нормами, проблемами и
трудностями в обществе

Оценка качества жизни

- Ограничения (физические, социальные и др.), связанные с заболеванием;
- Доступность медицинской помощи, включая доступность лекарственных средств;
- Качество оказания медицинской помощи, включая отношение медицинского персонала;
- Понимание принципов оказываемой медицинской помощи

Пирамида Маслоу

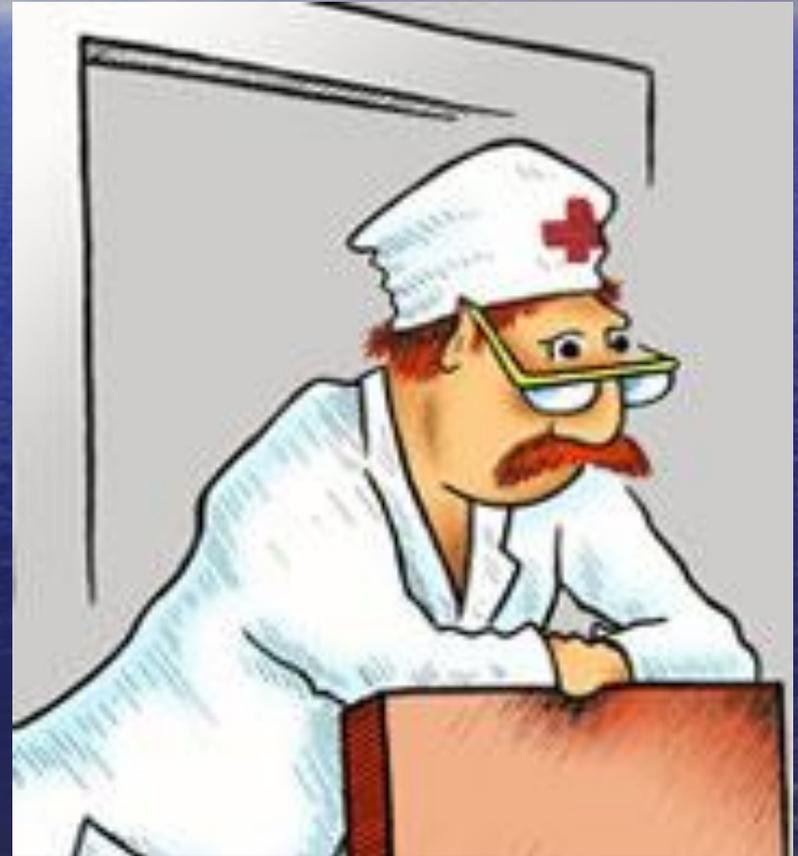


Составляющие качества жизни

- **Объективная** - состояние здоровья индивидуума
- **Субъективная** - восприятие индивидуумом собственного состояния здоровья
- **Социально-экономические составляющие спортивного стиля жизни**

Цели профилактических программ

- Увеличение продолжительности жизни
- Сохранение или улучшение качества жизни



Фактор риска

- модель поведения или другие состояния, связанные с повышенной вероятностью развития определенной болезни, ухудшением здоровья

Что такое фактор риска?

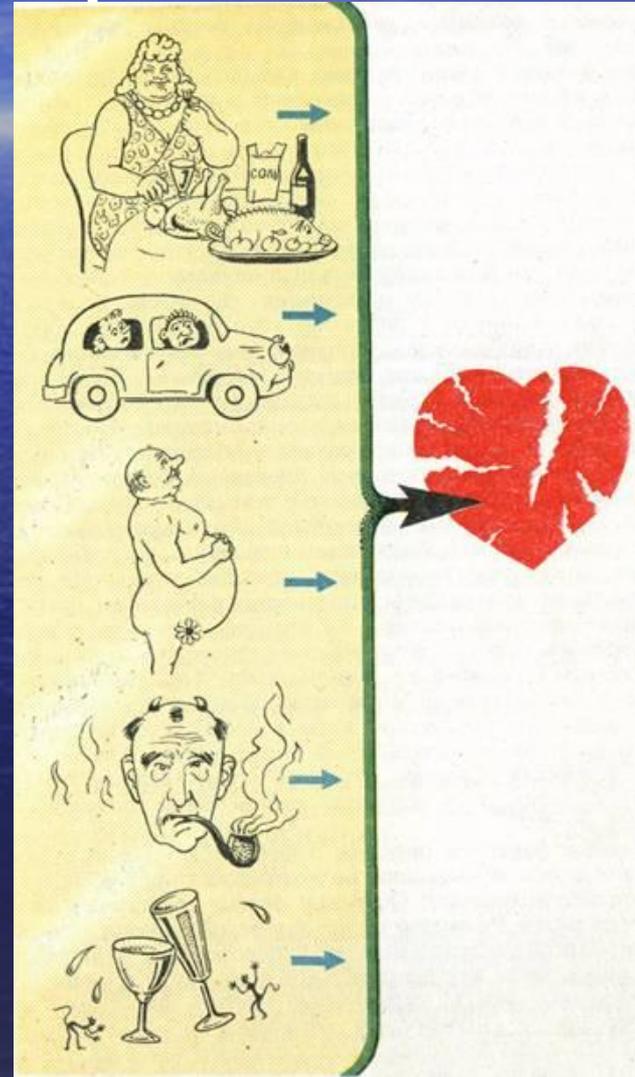


Факторы, способствующие развитию заболевания →

← **Факторы, препятствующие развитию заболевания**

Фактор риска (с точки зрения профилактики и спортивного стиля жизни)

- Длительность воздействия
- Возможность объективной регистрации
- Возможность устранить полностью или частично



Основные причины смертности

Группа причин	% всех смертей	
	РФ ^[1]	Европа ^[2]
Сердечно-сосудистые заболевания	56	52
Внешние причины смерти	13	2,5
Злокачественные новообразования	12	19
Болезни органов дыхания	4	4
Болезни органов пищеварения	4	4

^[1] Росстат, данные по состоянию на 01.01.2017

^[2] Борьба с основными болезнями в Европе – актуальные проблемы и пути решения. ЕРБ ВОЗ/03/16.

Основные факторы риска

- повышенное артериальное давление (12,8%);
- курение табака (12,3%);
- злоупотребление алкоголем (10,1%);
- повышение уровня холестерина крови (8,7%);
- избыточная масса тела (8,7%);
- низкий уровень потребления фруктов и овощей (4,4%);
- малоподвижный образ жизни (гиподинамия) (3,5%).

Основные факторы риска и связанные с ними заболевания (1)

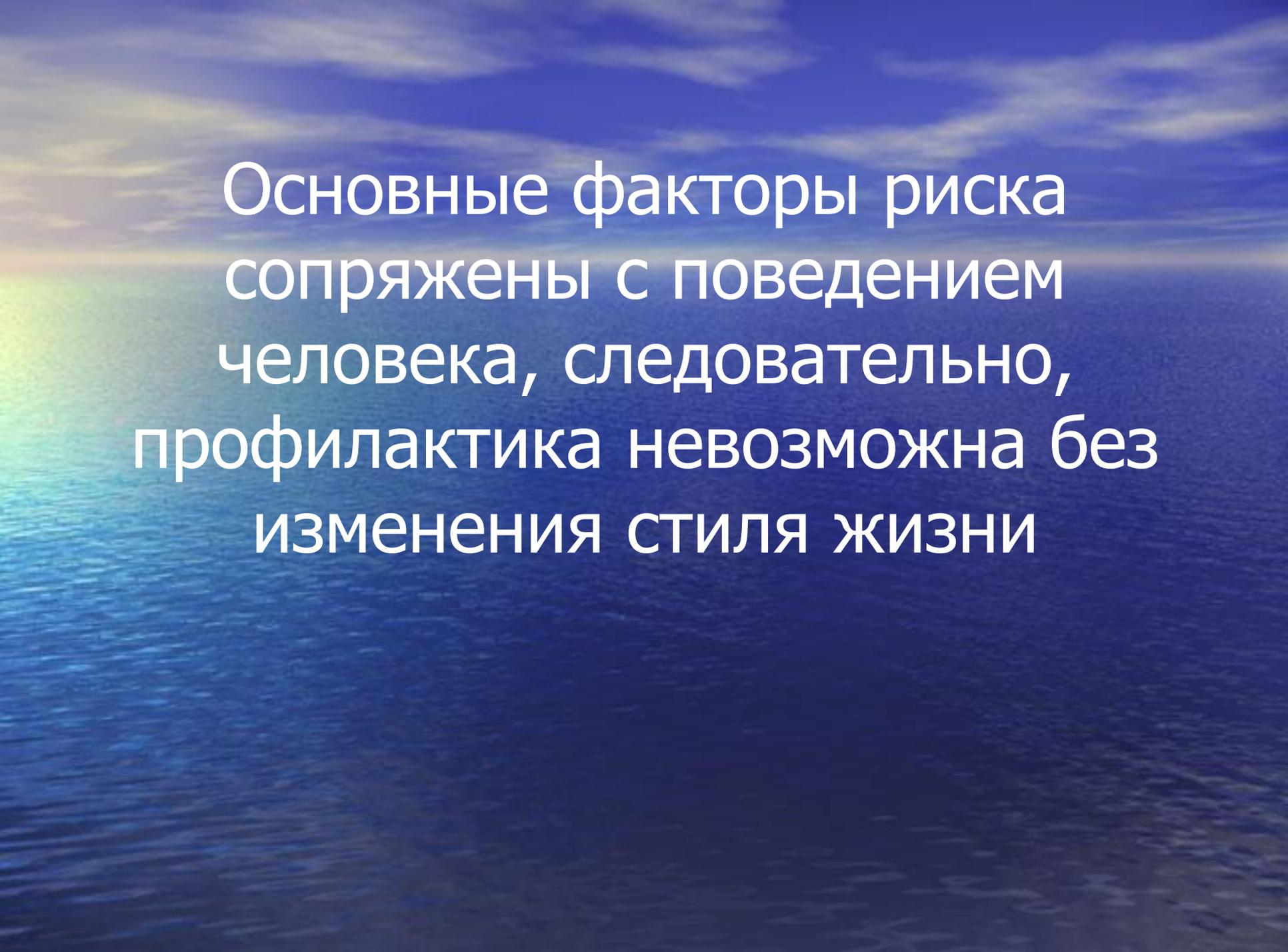
Фактор риска	Заболевание	Уровень достоверности
Высокое артериальное давление	Сердечно-сосудистые заболевания	Высокий
Курение табака	Хронические болезни легких, рак легких	Высокий
	Сердечно-сосудистые заболевания	Умеренный

Мониторинг факторов риска (1)



Подводя итоги...

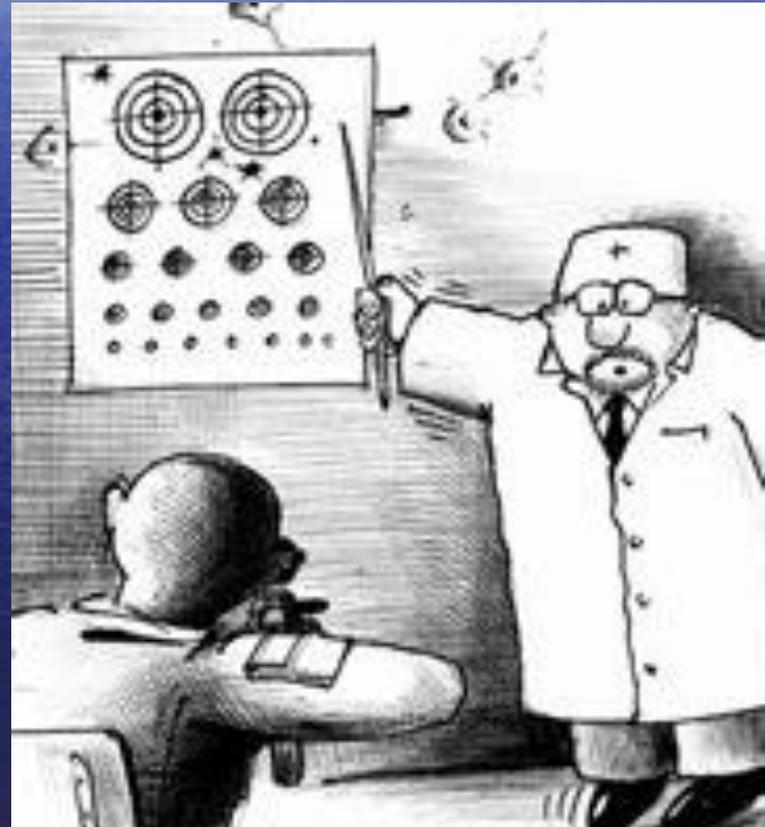
- 3/4 случаев смерти, временной утраты трудоспособности и инвалидизации обусловлены ХНИЗ
- 3/4 ХНИЗ имеют сходные факторы риска:
 - курение
 - алкоголь
 - гиподинамия
 - нерациональное питание
 - стресс



Основные факторы риска
сопряжены с поведением
человека, следовательно,
профилактика невозможна без
изменения стиля жизни

Факторы, влияющие на здоровье человека

- Условия и образ жизни, питание — 55%
- Генетика и наследственность — 20%
- Внешняя среда, природные условия — 15%
- Здравоохранение — 10%



Реалии по отношению к здоровью

- Регулярно занимаются физической культурой и спортом – 12%
- Злоупотребляют спиртными напитками - более 20%
- Регулярно принимают наркотики и спайсы около 2 млн. человек
- Курильщики – 45%

Принцип реализации профилактических программ



Комплексный подход к профилактическим программам



Медико-санитарное просвещение

- Обеспечение целевых групп информацией о здоровье
- Лекции и доклады, коллективные и индивидуальные беседы, инструктаж, плакаты и другие наглядные пособия, выставки и стенгазеты, демонстрация специальных кинофильмов и т.п.
- Систематичность, преемственность



Медико-санитарное просвещение



Индия, 1970



Ближний Восток, 2007

Франция, 1919



Основное место реализации
программ первичной
профилактики – средние
учебные заведения, т.к. только
идет формирование стиля
поведения

Ключевые моменты профилактики в школах (ЮНЕСКО)

- Рациональное питание
- Профилактика насилия
- Личная гигиена
- ИППП, включая ВИЧ/СПИД
- Употребление ПАВ, включая никотин, алкоголь
- (Малярия)
- Физическая активность

Основные навыки, которые надо сформировать для профилактики

- Общения и коммуникации
- Принятия решений и критического мышления
- Борьбы с жизненными трудностями и самоорганизации
- Регулярные занятия физической культурой и спортом

Разработка программ обучения профилактике

Медики	<ul style="list-style-type: none">● Определение «болезненных» точек● Обеспечение достоверной информацией● Мониторинг медицинской эффективности
Психологи (клинические психологи)	<ul style="list-style-type: none">● Адаптация программ по полу, возрасту● Психологическое сопровождение программ● Супервизия● Мониторинг психологической эффективности
Педагоги	<ul style="list-style-type: none">● Методика подачи материала● Непосредственный контакт со школьниками, студентами и их родителями● Мониторинг педагогической эффективности

Принципы реализации программ в школе и вузе

- Непрерывность
- Преемственность
- Комплексность
- Длительный период реализации
- Сочетание формального и неформального обучения
- Привлечение мед.персонала, родителей, сверстников, значимых взрослых

Программа будет

Эффективной

- Демонстративность
- Доступность
- Интерактивность
- Затрагивающей каждого
- Есть алгоритм действия

Неэффективной

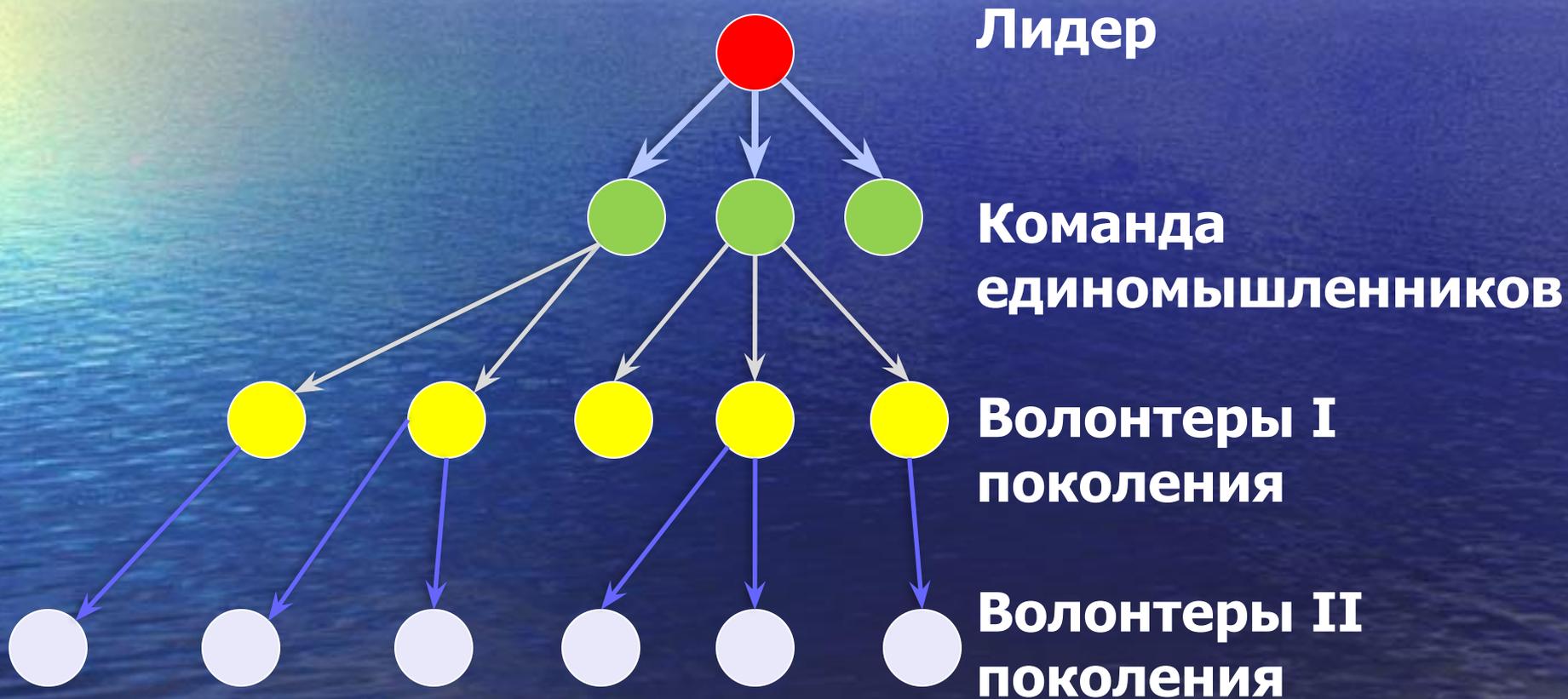
- Зазубривание
- Влияет на оценку
- Использует сложные или абстрактные понятия
- Не содержит конкретной информации

Эффективность профилактической программы определяется теми, кто ее реализует

«Кадры решают всё»
И.В. Сталин

- Лидер – способен увлечь
- Команда единомышленников, доверяющих лидеру
- Команда помощников – лучше, если это будут сверстники

Идеальная схема реализации профилактических программ



Микроокружение



Идеальный результат профилактики с помощью спортивного стиля жизни

