

# ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕЛЕ КАК МЕХАНИЗМ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Тошева Х.Б., Кенжаева З.О.

*Бухарский государственный медицинский институт,  
кафедра подготовки врачей общей практики, Узбекистан*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни.

**Резюме:** целью данной исследовательской работы явилось обеспечение функционирования целостной системы просветительской, образовательной и методической работы с населением сельского врачебного пункта (СВП) «Шергирон» Бухарского района по вопросам здорового и безопасного образа жизни.

**Resume:** the aim of this research was to ensure the functioning of the entire system of educational, educational and methodical work with the population of rural health units (SVP) "Shergiron" Bukhara district on healthy and safe lifestyle.

**Актуальность.** Внедрение реформирования в медицине за собой повлекло создание первичного звена в здравоохранении и появление большой и сильной армии врачей общей практики (ВОП), которые работают не только в лечении различных недугов населения и их осложнений, но и в предотвращении их первоначального появления. То есть ВОП развивает профилактическую медицину, смысл, которой заключается в принципе: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о несоблюдении принципов здорового образа жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ - основа здоровья человека. Здоровое питание, повышение иммунитета, регулярные физические упражнения, личная гигиена, психическое здоровье, вредные привычки - всё это, включает в себя здоровый образ жизни. Известно, что здоровье человека на 50% зависит от индивидуального образа жизни. Особенно несоблюдение правил здорового образа жизни сказывается на состоянии здоровья молодых людей и подростков. А отклонение в здоровье от нормы в молодом возрасте в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний. Вести неправильно-

ный образ жизни – значит, наносить огромный вред своему здоровью. Следовательно, здоровью своих будущих детей, то есть здоровью будущих поколений. На страже здоровья в первую очередь стоит сама личность, а на втором конечно же врачи первичного звена здравоохранения.

**Цель:** обеспечение функционирования целостной системы просветительской, образовательной и методической работы с населением сельского врачебного пункта (СВП) «Шергирон» Бухарского района по вопросам здорового и безопасного образа жизни. Население СВП «Шергирон» составляет 2374 человек. По численности населения СВП является II-типа.

**Задачи:** формирование у населения ключевых знаний, умений и навыков об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения здоровья, привычки вести здоровый образ жизни, создание условий для развития профилактической работы врачом в области здоровьесбережения, создание условий для взаимодействия ВОП - население СВП - ВОП, обеспечение населения СВП методическими материалами по ЗОЖ.

**Материал и методы.** Для осуществления поставленных задач был использован метод интервьюирования с населением, проведены семинары по вопросам профилактики ЗОЖ, вируса иммунодефицита человека/синдрома приобретенного иммунодефицита (ВИЧ/СПИД), заболеваниями передающихся половым путем (ЗППП) с семьями, подростками и молодежью. ВОП и медицинские сестры общей практики организовали семинары, беседы для населения по темам: «Легче предупредить болезнь, чем его лечить!», «Вести правильный образ жизни», «ВИЧ/СПИД - как нужно предупредить», «Профилактические осмотры - ключ к здоровой жизни», «Здоровье питание и его 12 принципов», «Витамины – польза и вред», «Профилактические прививки – одно из условий сохранения здоровья детей», «Профилактика сезонной эпидемии», «В современном мире нет место болезни!». Для самих врачей, медсестер и студентов-членов кружка организованы семинары на темы: «Межличностное отношение – успех в общении с пациентами», «Основы организации общественного здоровья», «Рациональное питание», «Доказательная медицина – мода или необходимость», «Рациональное использование лекарственных средств», «Фармацевтические фирмы: правильные советы», «Повышение качества оказываемой медицинской помощи населению», «Клиническая анемия и её диагностика в первичном звене здравоохранения», «Скрининг артериальной гипертензии среди населения» и т.п.. Население всегда может получить совет и помощь у врачей и медсестер общей практики в СВП. По всем вопросам, касающихся сохранения здоровья проводились не только семинары, но и интервью с населением. 93% населения хочет вести здоровый образ жизни и хотят, чтобы медработники часто проводили такие семинары. Молодежь считала себя здоровой, и отметила, что не обязательно с ней работали ВОП и медсестры. Хотя после проведения серий семинаров, их мнение изменилось, даже изъявили желание работать с медработниками. Данный врачебный пункт является дополнительной базой кафедры подготовки врачей общей практики для обучения студентов выпускников медицинского института.

**Результаты и их обсуждение.** Поэтому создание кружка «Здоровый образ жизни – ключ к счастливой жизни (Соглом турмуш тарзи - бахтли умр калити)»

тренерами кафедры практики было уместно в решении данной проблемы в сельской местности. В работе кружка помогают не только студенты последних курсов, но и младшие курсы, которые начали обучение клинических предметов с понятия профилактики, видов профилактики (первичная, вторичная и третичная) и внедрение их среди населения СВП. Участники кружка собираются 2 раза в месяц в СВП. Получают новые задания, работают в постоянном активном темпе, ищут информации в глобальной сети, создают презентаций по вопросам здорового образа жизни, проводят занятия со школьниками, учащимися лицеев и колледжей, взрослым населением и их внедряют среди семей села. Участники кружка также ведут работы над исследовательскими проектами по здоровому образу жизни, с врачами общей практики проводят мероприятия в рамках месячников по профилактике курения, наркомании и алкоголизма, здоровья и спорта, подготовке девочек подростков к беременности, по соблюдением интервалов между родами. Организуют методические недели для участников кружка «Использование методов здоровье сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания подрастающего поколения». Членами кружка под руководством тренеров общей практики и ВОП разработаны рекомендации для населения по соблюдению здорового образа жизни в виде буклетов и лифлетов. Ими оформлены стенды, подборка литературы по здоровому образу жизни. Члены кружка «Здоровый образ жизни» проводят уроки здоровья в начальной школе села. В кабинете здоровья имеется банк электронных презентаций по здоровому образу жизни, которые используются при проведении профилактических мероприятий. Врачи общей практики СВП «Шергирон» активно ведут профилактические работы с прикрепленным им населением. В этом им непосредственно помогают студенты медицинского института, члены кружка «Здоровый образ жизни – ключ к счастливой жизни». Они делятся своим опытом по решению проблем профилактической службы с населением села с коллегами из других СВП области. Например, в Пешкунском районе Бухарской области недавно начались аналогичные работы по профилактической службе ВОП в СВП «Куёвхужа» и «Пешку». На сайте кафедры в разделе для студентов помещены презентации и разработки членов кружка, которые можно использовать при проведении мероприятий по здоровому образу жизни (адрес сайта <http://qrbukhara.narod.ru>).

**Выводы:** таким образом, функционирование целостной системы просветительской, образовательной и методической работы с населением сельского врачебного пункта обеспечивает значительную эффективность профилактической работы врача общей практики не только в области здорового образа жизни, но и в создании счастливой жизни на селе.

#### Литература

1. Альциванович К.К. 1000+1 советов при занятиях спортом.- Минск: Харвест, 1999.
2. Методические рекомендации по применению биологически активных добавок к пище “VisionInternationalPeopleGroup” в профилактике, комплексном лечении и диетотерапии заболеваний человека // VIPPUBLISHING.- Москва, 2000.