

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ГОРОДЕ МИНСКЕ

Кавриго С.В., Черенко Е.А., Чеховская Н.В.

*Городской Центр здоровья государственного учреждения «Минский
городской центр гигиены и эпидемиологии»
Беларусь, Минск*

Статья посвящена формированию правильной культуры здорового образа жизни населения города. Авторами показано взаимодействие различных структур и ведомств города, предложены формы работы с населением, при создании профилактической среды, а также масштаб проведенных профилактических проектов, акций, семинаров, конкурсов и др., направленных на повышение грамотности населения относительно возможностей сохранения и укрепления своего здоровья. Цель работы – описать основы формирования здорового образа жизни в городе Минске. Результаты – создание профилактической среды, охватывающей все возрастные группы населения.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; профилактическая среда; формы работы; взаимодействие; сотрудничество.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE CITY OF MINSK

Kavriго S.V., Charenko A.A., Chakhouskaya N.V.

*City Health Center of the state institution «Minsk City Center for Hygiene and
Epidemiology»
Belarus, Minsk*

The article is devoted to the formation of the correct culture of a healthy lifestyle of the population of the city. The authors showed the interaction of various structures and departments of the city, suggested forms of working with the population, creating a preventive environment, as well as the scale of preventive projects, actions, seminars, competitions, etc., aimed at improving the literacy of the population regarding the possibilities of preserving and strengthening their health. The purpose of the work is to describe the basics of the formation of a healthy lifestyle in the city of Minsk. Results - the creation of a preventive environment, covering all age groups of the population.

Key words: *health; healthy lifestyle; preventive environment; forms of work; interaction; cooperation.*

Здоровый образ жизни – это комплекс общегигиенических, морально-этических и оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности и активного долголетия.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55% именно от образа жизни, на 20% – от окружающей среды, на 18-20% – от генетической предрасположенности и лишь на 8-10% – от здравоохранения.

В развитии большинства социально значимых заболеваний существенный вклад вносят поведенческие факторы риска, такие как курение, нерациональное питание, стресс, употребление различных психоактивных веществ и недостаточная физическая активность.

Формирование установки на здоровый образ жизни лежит в основе создания единой профилактической среды, которая заложена в многочисленных программах, направленных на повышение здоровья населения. Основная база знаний, созданная на основании информации, полученной путем анализа уровня и характера заболеваемости разных групп населения, тенденций их изменения, имеет основное значение при разработке профилактических мероприятий.

В городе Минске в рамках информационно-просветительской работы при участии специалистов различных ведомств (комитет по здравоохранению Мингорисполкома, комитет по образованию Мингорисполкома, городское управление внутренних дел, отдела по делам молодежи Мингорисполкома, кафедры общей врачебной практики БелМАПО, священнослужителей Минской епархии Белорусской Православной Церкви, кафедр Белорусского государственного медицинского университета) организованы обучающие семинары с медицинскими работниками, социальными педагогами, классными руководителями средних школ; пресс-конференции; заседания круглого стола; акции; конкурсы; занятия с подростками, студенческой молодежью - участниками республиканских и городских профилактических проектов.

С целью изменения общественного мнения, отношения взрослого и детского населения к охране здоровья, в городе Минске осуществляется реализация следующих профилактических проектов, направленных на все возрастные группы населения:

- проекта «Мой стиль жизни сегодня – Моё здоровье и успех завтра!» для студентов учреждений высшего образования и одноименного городского профилактического проекта для учащихся учреждений среднего специального и профессионально-технического образования г. Минска;
- проекта «Будь здоровой! Это классно!» для учащихся учреждений общего среднего образования г. Минска по здоровому образу жизни и репродуктивному здоровью девушек;
- проекта «Мой стиль жизни – мое здоровье!» для учащихся учреждений общего среднего образования г. Минска по здоровому образу жизни и репродуктивному здоровью юношей;
- проекта «Мы не курим – присоединяйся!» для учащихся 6-х классов учреждений общего среднего образования г. Минска по здоровому образу жизни;

- проекта «БГУИР – знание и стиль жизни!» для студентов учреждения образования (далее – УО) «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»;
- проекта «Ваш стиль жизни - Ваше здоровье!» для работников ОАО «МАЗ» - управляющая компания холдинга БЕЛАВТОМАЗ» по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию поведенческих норм как основы здоровья;
- проекта «Цени свое здоровье!» по профилактике неинфекционных заболеваний среди населения г. Минска.

В данных проектах в 2018/2019 учебном году задействовано 31 учреждение высшего образования, 44 учреждения среднего специального и профессионально-технического образования, 50 учреждений общего среднего образования г. Минска, в период летней оздоровительной кампании 2018 года – 30 загородных оздоровительных лагерей г. Минска.

С целью профилактики неинфекционных заболеваний, которые наносят глобальный социально-экономический и демографический ущерб, в столице в течение 2018 года осуществлялась реализация широкомасштабного информационно-образовательного проекта по профилактике неинфекционных заболеваний среди населения г. Минска, мероприятия которого включали профилактику алкоголизма, табакокурения, употребления психоактивных веществ. Данные профилактические акции, организованные в рамках проекта, проводились каждую первую среду месяца – в гипермаркетах и универсальных магазинах, каждую третью среду – в аптечной сети РУП «Белфармация» и на промышленных предприятиях г. Минска, в рамках которых осуществлялось измерение артериального давления, индивидуальное консультирование всех желающих по вопросам профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, профилактики гиподинамии и консультирование по вопросам рационального питания, а также обучение навыкам измерения артериального давления. В случае необходимости участникам акции проводилось электрокардиографическое обследование с выдачей направлений на консультацию к профильным специалистам.

Всего специалистами санитарно-эпидемиологической службы совместно со специалистами учреждений здравоохранения за 2018 год было проведено 4843 акции с охватом 309468 человек. Охват населения в результате проведения проекта в аптечной сети составил 39156 человек, в гипермаркетах – 96372 человек, на промышленных предприятиях – 60763 человек, в учреждениях здравоохранения – 41285 человек, в учреждениях образования – 69199 человек.

Важную роль, при создании единой профилактической среды, играет взаимодействие городского Центра здоровья с объектами социального назначения. Совместно с кинотеатром «Пионер» проводятся тематические информационно-образовательные акции по формированию здорового образа

жизни для учащихся учреждений общего среднего образования г. Минска. В 2018 году было проведено 16 информационно-образовательных акций с охватом 2304 человек. В рамках сотрудничества с Белорусским республиканским театром юного зрителя продолжена реализация программы «Семейный день здоровья в ТЮЗе» с учащимися учреждений общего среднего образования г. Минска. За 2018 год было проведено 14 акций с охватом 1434 человек. При сотрудничестве с государственным учреждением (далее ГУ) «Заслуженный коллектив «Республиканский театр белорусской драматургии» по реализации программы «Под знаком здоровья» для учащихся общего среднего и профессионально – технического специального образования г. Минска проведено 10 информационно-образовательных акции с охватом 1639 человек.

Для систематизации знаний педагогов, валеологов по формированию валеологической культуры организованы постоянно действующие семинары на базе городского Центра здоровья с привлечением специалистов различных структур и ведомств. Так, в 2018 году проведено 12 обучающих семинаров «Организация работы по формированию здорового образа жизни среди населения», по вопросам сохранения и укрепления здоровья, формирования гигиенических навыков, культуры здоровья для валеологов и других медицинских работников учреждений здравоохранения и санитарно-эпидемиологической службы с охватом 850 человек; 8 семинаров для социальных педагогов и классных руководителей школ г. Минска «Формирование поведенческих норм у учащихся – основа здоровья» по вопросам духовно-нравственного воспитания учащихся, формирования у них культуры здоровья, здоровьесберегающего поведения, с охватом 334 человек; 4 семинара по профилактике употребления психоактивных веществ среди подростков и молодежи «Линия жизни» для специалистов социально-педагогической и психологической службы учреждений высшего, среднего специального и профессионально-технического образования г. Минска и заведующих медико-санитарных частей, с охватом более 300 человек.

Одной из наиболее творческих форм работы по пропаганде здорового образа жизни является организация и проведение различных тематических конкурсов. В 2018 году специалисты ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии» организовали и провели 3 конкурса.

В связи с востребованностью у жителей столицы информации по вопросам сохранения здоровья, организована работа по взаимодействию специалистов санитарно-эпидемиологической службы и организаций здравоохранения со СМИ. Вопросы здорового образа жизни регулярно освещаются на республиканских и городских телеканалах, по радио. За 2018 год специалистами санитарно-эпидемиологической службы г. Минска проведено 2480 выступлений в средствах массовой информации: вышло в эфир 1692 телевизионных передач и сюжетов, в радиоэфире прозвучало

578 выступлений, опубликовано 210 тематических печатных материала в печатных изданиях: «Минский курьер», «Вечерний Минск», «СБ – Беларусь сегодня», «Настаўніцкая газета», «Здоровая газета», «Здоровье и успех», «Мир медицины», «Здаровы лад жыцця».

Наиболее актуальные вопросы рассматриваются на пресс-конференциях, состоявшихся на базе пресс-центра Минского горисполкома и Национального пресс-центра, в 2018 году специалистами городского Центра здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии» организовано и принято участие в 4 пресс-конференциях.

Учитывая рост числа Интернет – пользователей, в отчетном периоде активизирована работа по информированию населения города по вопросам здорового образа жизни через сайты учреждений и организаций. Информация постоянно размещается на сайте санитарно-эпидемиологической службы города. Обновление осуществляется по мере проведения Единых дней здоровья и информационно-образовательных акций по плану работы Министерства здравоохранения Республики Беларусь, комитета по здравоохранению Мингорисполкома, по годовому плану работы государственного учреждения «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии». В 2018 году на сайтах санитарно-эпидемиологической службы г. Минска, администраций районов города и организаций других форм собственности были размещены 755 информационно-образовательных материалов по темам здорового образа жизни, которые были подготовлены специалистами санитарно-эпидемиологической службы и учреждений здравоохранения города. В 2018 году на социальном ресурсе «ВКонтакте» осуществлялось освещение основных тематик по здоровому образу жизни.

Важным разделом работы является разработка, издание и распространение среди населения информационно-образовательной литературы. За 2018 год разработано и издано сигнальными тиражами (по 30-50 экземпляров) 34 наименования листовок к Единым дням здоровья, 10 наименований информационных материалов по здоровому образу жизни, по рациональному питанию, по физической активности, по профилактике стресса в рамках профилактического проекта «Ваш стиль жизни - Ваше здоровье!» по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию поведенческих норм как основы здоровья для работающих на ОАО «МАЗ» – управляющая компания холдинга «БЕЛАВТОМАЗ». Издано типографским способом 40 наименований информационно-образовательных материалов (расчетным суммарным тиражом 41000 экземпляров).

С учетом актуальности и сроков проведения городских и республиканских акций, было обеспечено размещение ряда информационно-образовательных материалов в салонах наземного городского коммунального транспорта, вагонах метрополитена, пригородных электропоездов (листовки по профилактике клещевых инфекций, вакцинопрофилактике гриппа,

антитабачной и антиалкогольной направленности), в ЖЭСах и на территориях зеленых зон отдыха горожан, подведомственных УП «Минскзеленхоз», на предприятиях и в учреждениях, в том числе торговли и общественного питания. Информационно-образовательные материалы распространяются на семинарах с работниками службы формирования здорового образа жизни и педагогами учреждений образования столицы, выставках, в детских оздоровительных лагерях, на спасательных станциях.

Таким образом, живя в эпоху глобализации и воздействия огромного количества факторов риска на здоровье человека, в основу стратегических действий должны быть положены мероприятия, направленные на создание единой профилактической среды и предупреждение развития и прогрессирования заболеваний посредством формирования здорового образа жизни. Созданная платформа информационно-просветительских знаний в городе Минске является основой для проведения профилактической работы с населением. Поэтому для ее укрепления необходимо постоянно совершенствовать и разрабатывать новые эффективные технологии профилактики заболеваний, сохранения и укрепления физического и психического здоровья каждого человека, поддержания его долголетней активной жизни, снижения заболеваемости и смертности населения.