

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Солтан М.М.

*Белорусский государственный медицинский университет,
Беларусь, Минск*

В статье приведены актуальные аспекты формирования здоровья населения Республики Беларусь и опыт кафедры гигиены детей и подростков Белорусского государственного медицинского университета по подготовке врачей-специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: *здоровье; здоровый образ жизни; дети и подростки; профилактика; валеология; подготовка кадров.*

ACTUAL ASPECTS OF PUBLIC HEALTH FORMATION

Soltan M.M.

*Belarusian State Medical University,
Belarus, Minsk*

The article describes the current aspects of shaping the health of the population of the Republic of Belarus and the experience of the Department of Hygiene of Children and Adolescents of the Belarusian State Medical University in the training of medical specialists in the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: *health; healthy lifestyle; children and adolescents; prophylaxis; valeology; personnel training.*

Современное общество сталкивается с серьезными проблемами сохранения здоровья населения, которые обусловлены колоссальным изменением образа жизни, кризисной демографической ситуацией, прогрессирующим ухудшением состояния здоровья населения, в том числе и подрастающего поколения, за счет роста хронической неинфекционной патологии. Все это приводит к снижению трудового и репродуктивного потенциала страны [1]. В сложившейся ситуации оптимальным выходом является пересмотр позиций здравотворчества и поиск более эффективных путей здоровьесбережения.

С середины XX века общественное здравоохранение несет серьезные экономические потери в связи с преодолением последствий второй эпидемиологической революции, обусловленной ростом неинфекционной патологии. К основным неинфекционным заболеваниям относятся сердечно-сосудистые, онкологические, хроническая патология органов дыхания и сахарный диабет. Неинфекционные заболевания (НИЗ) являются причиной более половины всех случаев смерти в мире и около 90% случаев преждевременной смерти среди людей в возрасте от 30 до 70 лет в

развивающихся странах. Все НИЗ объединяет наличие одних и тех же поведенческих факторов риска: употребление табака, недостаточная физическая активность (гиподинамия), нездоровое питание и вредное употребление алкоголя [2].

Разработка и реализация политики в области профилактики НИЗ, борьбы с их факторами риска требует качественных данных на национальном уровне для всестороннего понимания существующих проблем, определения стратегии и мониторинга эффективности проводимых профилактических мероприятий.

В 2016-2020 годах в нашей стране реализуется проект международной технической помощи «Профилактика неинфекционных заболеваний, продвижение здорового образа жизни и поддержка модернизации системы здравоохранения в Республике Беларусь» (БЕЛМЕД), финансируемый Европейским Союзом, в рамках которого при поддержке ВОЗ проведено общенациональное исследование распространенности основных факторов риска НИЗ среди населения республики в возрасте 18-69 лет (STEPS-исследование) [3].

Такое масштабное, репрезентативное и всеобъемлющее исследование по изучению факторов риска проведено в Республике Беларусь впервые. Результаты исследования позволили составить объективное мнение о текущей ситуации по распространенности факторов риска НИЗ среди взрослого населения страны, а также сравнить с аналогичными показателями в других странах, и в значительной степени определить подходы в отношении профилактики НИЗ в Республике Беларусь на предстоящие годы.

Проведенное исследование показало, что факторы риска НИЗ имеют высокую распространенность среди населения республики: 27,1% взрослого населения в возрасте 18-69 лет курят ежедневно; 52,8% – употребляли алкоголь в течение последнего месяца; 72,9% – потребляют меньше пяти порций фруктов и/или овощей в день; 13,2% – не соответствуют рекомендациям ВОЗ по физической активности; 60,6% – имеют избыточную массу тела; 25,4% – имеют ожирение; висцеральное ожирение отмечено у 42,0% мужчин и 63,5% женщин; 44,9% – имеют повышенное артериальное давление; 7,6% – имеют повышенный уровень глюкозы в крови. Кроме того, исследование выявило существенные гендерные различия распространенности отдельных факторов риска НИЗ, что способствует более высокому уровню заболеваемости и преждевременной смертности от НИЗ среди мужчин. Так, потребление табака среди мужчин составляет 48,4%, среди женщин – 12,6%; эпизодическое потребление алкоголя в больших количествах, соответствующее ≥ 60 г чистого спирта в день, выявлено у 27,4% мужчин и 13,7% женщин; потребность в употреблении алкоголя утром для уменьшения похмельного синдрома, что указывает на высокий риск развития синдрома алкогольной зависимости, отмечена среди 11,9% мужчин и 1,4% женщин; большее потребление соли мужчинами (12,4 г в день), чем женщинами (9,0 г в день). Анализ результатов

STEPS-2016 исследования показал, что почти половина мужчин (47,8%) и треть женщин (33,7%) в возрасте 18-69 лет имеют три и более поведенческих фактора риска НИЗ. В старших возрастных группах количество людей с высоким риском развития НИЗ увеличивается почти вдвое.

Учитывая, что поведенческие факторы риска являются управляемыми и не требуют больших финансовых затрат для их коррекции, то первичная профилактика НИЗ должна, прежде всего, содержать мероприятия по сохранению и укреплению здоровья здоровых и формированию здорового образа жизни (ЗОЖ). Однако, формировать спрос на личное здоровье необходимо с детства, так как на индивидуальном уровне нужно сформировать отношение к собственному здоровью как к труду, а на общественном – есть шанс изменить традиции подрастающего поколения, т.е. изменить уклад жизни общества в целом.

Для успешной реализации любой профилактической программы необходимы как минимум 4 составляющие: финансирование, кадры, научно-техническое и методическое обеспечение, система социальной и психологической поддержки, которая обеспечивается за счет формирования общественного мнения и привлечение внимания СМИ, социальных служб, работников сферы образования, отдельных авторитетных лиц.

Ведущая роль в системе формирования ЗОЖ сегодня отводится медицинским кадрам, которые разрабатывают теорию и практику гигиенического воспитания, обучают специалистов других министерств и ведомств, координируют деятельность по гигиеническому воспитанию, непосредственно проводят гигиеническое воспитание населения. Участие в формировании здорового образа жизни – составная часть профессиональной деятельности каждого медицинского работника, независимо от занимаемой должности и специальности. Однако, достижение результатов по данному направлению работы напрямую зависит от профессионализма специалистов, участвующих в процессе реализации поставленной цели. Сегодня подготовка врачей-специалистов, которые могли бы успешно формировать здоровый образ жизни среди разных групп населения, проводится в два этапа: при получении медицинского образования на первой ступени высшего образования и в дальнейшем при повышении квалификации. На первой ступени высшего образования студенты медицинского ВУЗа могут получить необходимые знания по здоровому образу жизни 4-мя основными путями: изучая специализированный базовый курс, изучая специализированный курс для субординатуры, через интегративные взаимосвязи с другими предметами, путем получения дополнительного образования.

Знания о здоровом образе жизни человечество накапливало веками, но они были разрозненными, порой не имеющими научного обоснования. Наука призванная систематизировать накопленные научно-обоснованные знания о здоровье человека, и направленная на разработку рекомендаций по

формированию здорового образа жизни, называется «валеология». Валеология – это комплексная наука о здоровье здорового человека, представляющая собой совокупность знаний о закономерностях, механизмах и способах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека. Это отрасль медицины, имеющая профилактическую направленность и занимающаяся пропагандой здорового образа жизни. Валеология решает широкий круг задач: изучение механизмов адаптации к окружающей среде и закономерностей формирования здоровья человека; исследование (донозологическая диагностика) и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека; прогнозирование, диагностика, предотвращение и ликвидация предболезненных состояний («третье состояние») организма человека; разработка методов и критериев оценки состояния здоровья населения и отдельных социально-возрастных групп; исследование внешних (поведенческих) и внутренних факторов, угрожающих здоровью; разработка рекомендаций по обеспечению здоровья и здорового образа жизни человека; пропаганда и формирование знаний, умений и навыков ЗОЖ.

Валеология тесно взаимосвязана с другими науками: психолого-педагогическими (психология, педагогика, дидактика, воспитание), философско-социологическими (методология, культурология, социология, эстетика), физкультурой и спортом (физическая культура, теория и методика спортивной тренировки, туризм), эколого-географическими (география, климатология, экология), историко-политологическими (история, политология, право) и целым рядом других наук, изучающих разнообразные аспекты жизнедеятельности человека. Порой очень трудно провести грань между валеологией и другими медицинскими науками, так как понятие здоровье многофакторное, поэтому многообразен и спектр наук его изучающих. Валеология, являясь самостоятельной научной дисциплиной, по сути своей метанаука, создающая интегральные знания по диагностике, прогнозу и управлению здоровьем человека. Сегодня она по праву является одним из 4-х основных направлений здравоведения наряду с медициной, санологией и реабилитологией [4].

Валеология сегодня преподается в Белорусском государственном медицинском университете на кафедре гигиены детей и подростков, что очень символично, так как формировать ответственное отношение к собственному здоровью необходимо с детства (о чем упоминалось выше). Валеология как самостоятельная дисциплина в медицинском ВУЗе призвана решать следующие задачи: валеологизация знаний будущих специалистов и выработка валеологического мышления; создание мотиваций к здоровому образу жизни; выработка умения проведения донозологической диагностики, обоснования валеологического прогноза и разработки научно обоснованных рекомендаций по формированию ЗОЖ; обучение методологии пропаганды ЗОЖ.

Целостный подход к подготовке будущих врачей по вопросам формирования ЗОЖ среди разных групп населения сегодня реализуется только на медико-профилактическом факультете. Студенты этого факультета получают необходимые знания, изучая специализированный базовый курс «Валеология» на 3 курсе, далее специализированный курс «Валеология» для субординатуры по гигиене и эпидемиологии (6 курс), через интегративные взаимосвязи с другими предметами (физиология, анатомия, биология и основы генетики, радиационная медицина и экология, гигиена, клинические дисциплины и др.), путем получения дополнительного образования и его реализации в волонтерском движении.

Преподавание дисциплины «Валеология» на кафедре гигиены детей и подростков сегодня ведется с учетом накопленного опыта в течение более 25 лет. Впервые курс по валеологии был создан при кафедре в 1991 году. Преподавались основы личной гигиены и здорового образа жизни студентам первого курса лечебно-профилактического факультета в объеме 40 аудиторных часов. С 2002 года преподавались основы здорового образа жизни студентам первого курса медико-профилактического факультета в объеме 36 часов. С 2008 года объем дисциплины увеличился и переместился на более старший курс: в объеме 72 часа студентам 3 курса медико-профилактического факультета. В дальнейшем, учитывая социально-экономические изменения в обществе и развитие профилактической направленности здравоохранения, интерес к дисциплине увеличивался и прогрессивно увеличивался объем преподавания: с 2011 года – в объеме 106 часов; с 2015 года – в объеме 164 часов. Кроме того, в 2014 году была предпринята попытка расширения перечня специальностей, которые бы целенаправленно изучали валеологию в медицинском ВУЗе. Так, с 2014 года она начала преподаваться студентам фармацевтического факультета очной формы обучения в объеме 54 часа, а с 2015 года и заочной формы обучения в объеме 54 часа. Однако этот опыт не получил своего дальнейшего развития и сегодня валеология преподается только студентам медико-профилактического факультета. С 2018 года дисциплина начала преподаваться и субординаторам по профилю «Гигиена, эпидемиология» в объеме 35 часов.

Содержание специализированного базового курса по дисциплине «Валеология» сегодня включает философско-методологические аспекты и фундаментально-концептуальные основы валеологии; целостное представление о здоровье человека и факторах его формирующих; резервы здоровья, системы защиты и методы контроля здоровья; основные компоненты здорового образа жизни и правила безопасного поведения; немедикаментозная система оздоровления; социальные институты здоровья, общественные основы формирования здорового образа жизни, гигиеническое обучение и воспитание населения; валеологический прогноз и разработка индивидуальных программ оздоровления.

В задачи специализированного курса по дисциплине «Валеология» для субординатуры входит формирование умений и навыков, необходимых для осуществления социально-гигиенического мониторинга и оценки состояния здоровья населения на популяционном уровне; обоснования приоритетных направлений профилактической деятельности организаций здравоохранения административной территории; разработки профилактических программ, направленных на сохранение здоровья населения административной территории; применения методов, форм и средств гигиенического обучения и воспитания населения в зависимости от целевой группы; оказания организационно-методической помощи и координации деятельности медицинских и немедицинских сил и средств по вопросам формирования здорового образа жизни населения; применения новых технологий формирования здоровьесберегающего поведения населения; оценки эффективности осуществляемых профилактических мероприятий в области здоровьесбережения населения.

Новым видом деятельности для кафедры стала подготовка студентов-волонтеров по вопросам формирования ЗОЖ. Мы начинали в 2016/2017 учебном году с 12 человек, которые вошли в волонтерский отряд кафедры гигиены детей и подростков «Путь к здоровью ребенка». На сегодняшний день отряд волонтеров кафедры насчитывает 32 человека. Это студенты 4,5 и 6 курсов медико-профилактического факультета. Учитывая, что на кафедре, кроме валеологии, преподается еще и гигиена детей и подростков, то и подготовка волонтеров ведется в основном с ориентацией на профилактическую работу в организованных коллективах для детей и подростков. Обучение проводится очно на базе кафедры и дистанционно (заочно) с использованием материалов, расположенных на страничке кафедры на сайте университета. По окончании курса обучающийся получает удостоверение волонтера. Объем программы составляет 35 академических часов. На освоение программы отводится два календарных месяца. При необходимости срок обучения может быть продлен. Новые группы формируются по мере набора студентов. Оценка качества освоения программы осуществляется по итогам собеседования, тестирования и оформления презентации по выбранной волонтером теме. Учебная программа подготовки участников волонтерского отряда включает разнообразную тематику в области формирования здорового образа жизни, способствует развитию сплоченности в группе и умению работать в команде, стимулирует самостоятельную работу студентов, дает современные представления о состоянии здоровья детей и подростков в Республике Беларусь, знакомит с новейшими подходами к формированию ЗОЖ среди детей и подростков организованных коллективов (технология «равный обучает равного», интерактивные формы работы в малых группах, геймификация обучения, форум-театр и др.), позволяет глубже разобраться в психологических особенностях детского и подросткового

возраста с учетом современных теорий [5]. Итогом обучения становится разработка мультимедийных презентаций и тренингов, защита подготовленного материала на кафедре и апробация его в организованном детском коллективе. В дальнейшем кафедрой осуществляется, так называемое посттренинговое сопровождение, когда волонтерам предоставляется возможность консультироваться у преподавателей кафедры по выбранным темам и корректировать материал презентаций и тренингов с учетом накопленного опыта, а также повышать свое мастерство в организованных детских коллективах, участвуя в реализации профилактических проектов медико-профилактического факультета и кафедры.

Опыт мировой практики формирования ЗОЖ указывает на востребованность на современном этапе такой формы организации профилактической работы с населением как профилактический проект. И кафедра гигиены детей и подростков занимается данным видом деятельности, накапливая опыт и разрабатывая методологию. С 2016/2017 учебного года сотрудниками кафедры и участниками волонтерского отряда реализовано 3 информационно-профилактических проекта: «За здоровое будущее детей» (направлен на профилактику компьютерной зависимости и нарушений со стороны вовлеченных органов и систем среди учащихся 7 классов), «Сохраним здоровье будущим детям» (направлен на профилактику нарушений репродуктивного здоровья среди учащихся 8 классов), «Здоровье детей сегодня – благополучие общества завтра» (направлен на профилактику основных неинфекционных заболеваний среди учащихся 5 классов).

С 2019 года кафедрой реализуется еще одно новое направление деятельности – повышение квалификации и переподготовка специалистов системы здравоохранения. На кафедре проходят курсы повышения квалификации для врачей всех специальностей и преподавателей учреждений образования системы здравоохранения по двум программам «Актуальные вопросы питания и здоровьесбережения детей и подростков в организованных коллективах» и «Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни среди различных групп населения». Каждый цикл в объеме 80 часов.

Как указывалось выше, успешность любой профилактической программы во многом зависит и от её должного научно-технического и методического обеспечения. В этом отношении кафедра гигиены детей и подростков Белорусского государственного медицинского университета также имеет определенные достижения. Организованная профессором Н.Т. Лебедевой в 1981 году кафедра гигиены детей и подростков сегодня является разработчиком более 50 учебно-методических пособий (из них 27 за последние 5 лет), 17 типовых, учебных и базовых программ только за последние 5 лет, 24 электронных учебно-методических комплексов по всем преподаваемым дисциплинам и 3 учебных пособий для студентов медицинских ВУЗов с присвоением грифа Министерства образования: «Валеология» (Минск:

Вышэйшая школа, 2018г.), «Валеология. Практикум» (Минск: Вышэйшая школа, 2018г.) и «Основы гигиены детей и подростков» (Минск: Новое знание, 2018г.).

Кроме методической работы, сотрудники кафедры активно занимаются научно-исследовательской работой. Так, за последние 10 лет реализовано 2 инициативные темы: «Гигиеническая оценка адаптации детей 6 лет к обучению в школе» (2009-2013г.г.) и «Гигиеническая оценка состояния здоровья учащихся в условиях использования современных научно-технических средств обучения на основе анализа факторов риска» (2014-2018г.г.), а также 2 финансируемые: «Обосновать возможность использования плодоовощных консервов функционального назначения в целях оптимизации рациона питания и повышения неспецифической резистентности организма детей в организованных коллективах. Провести оценку эффективности использования плодоовощных консервов функционального назначения в организованных коллективах» задания 11.«Разработать и внедрить технологию производства плодоовощных консервов функционального назначения для питания детей дошкольного возраста» (2012-2013г.г.) и «Оценка эффективности применения обогащенных продуктов питания для коррекции питания учащихся общеобразовательных учреждений» по заданию 6 «Разработать и внедрить новые виды обогащенных хлебобулочных и мучных кондитерских изделий для коррекции структуры питания школьников» Республиканской программы «Детское питание» на 2011-2015 годы (2013-2014 г.г.). Полученные в ходе научных изысканий данные легли в основу 3 инструкций по применению: «Метод гигиенической оценки риска дезадаптации детей к школе», (регистрационный № 002-0314 от 25.03.2014г.), «Алгоритм введения продуктов функционального назначения рацион питания детей организованного коллектива» (регистрационный № 003-0314 от 25.03.2014г.), «Метод медицинской профилактики компьютерной зависимости у детей организованных коллективов» (регистрационный № 025-1218 от 23.04.2019г.).

Таким образом, накопленный кафедрой гигиены детей и подростков опыт позволяет констатировать, что формирование здорового образа жизни среди населения должно осуществляться специалистами, имеющими интегрированные знания как в области формирования здорового образа жизни, так и педагогики и психологии. Подготовка таких специалистов требует системного подхода, который может быть реализован благодаря преподаванию валеологии студентам клинических специальностей, подготовке врачей по специальности «Валеология» с введением субординатуры по валеологии на выпускном курсе, возвращению к интернатуре по специальности «Валеология» (была отменена в 2018 году), пересмотру перечня учреждений здравоохранения для последующего трудоустройства врачей-валеологов, подготовке врачей «школьной медицины».

Список литературы

1. Здоровоохранение в Республике Беларусь: офиц. стат. сб. за 2016г. – Минск: ГУ РНМБ, 2017. – 277 с.
2. Профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними: доклад на 67-й сессии Европейского регионального комитета ВОЗ – ВОЗ: Женева, 2014. – 33 с.
3. Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь STEPS 2016. – ВОЗ: Страновой офис ВОЗ, Беларусь, Минск, 2017. – 250 с.
4. Валеология: учебное пособие / Т.С. Борисова [и др.]; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – С. 6-13.
5. Исследование Сбербанка: 30 фактов о современной молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adindex.ru/news/researches/2017/03/10/158487.phtml>. – Дата доступа: 11.05.2019.