



**I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
И ПРОФИЛАКТИКА  
НАРУШЕНИЙ СОСТОЯНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ.**

**II. ПРОФИЛАКТИКА:  
ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ФОРМЫ  
И УРОВНИ  
ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

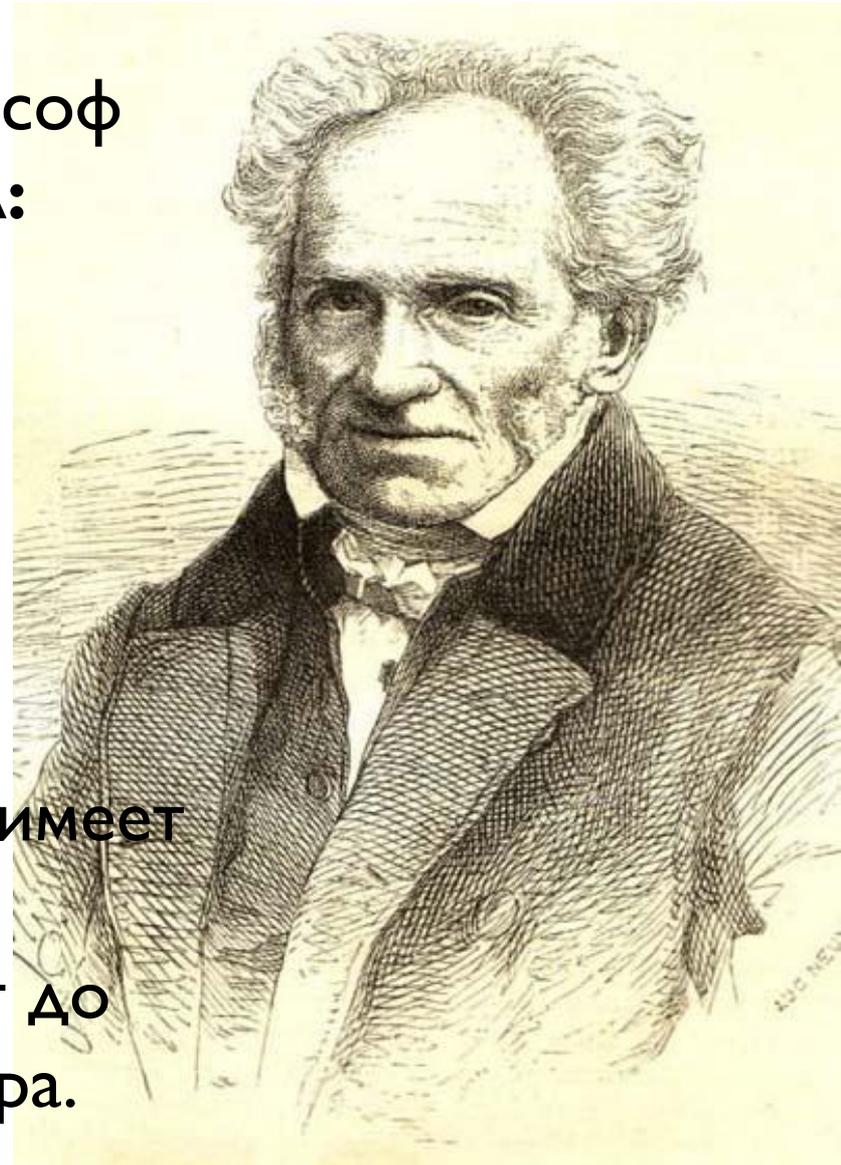


Профилактика заболеваний и формирования здорового образа жизни населения, особенно молодежи, являются сегодня актуальной проблемой.

Среди современной молодежи можно выделить две противоположные группы: одна резко ограничивает свою двигательную активность и игнорирует средства физического воспитания, а другая одержима большими спортивными результатами и стремлением использовать для этого максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки. Это не способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию человека и готовности к разнообразной деятельности. Поэтому необходимо творческое осмысление теоретических и практических основ существующей системы физического воспитания с учетом необходимости укрепления здоровья молодежи.

В XIX веке немецкий философ  
**А. Шопенгауэр** говорил:  
**"Вообще 9/10 нашего  
счастья основано на  
здоровье. При нем все  
становится источником  
наслаждения"**.

Формирование здорового  
образа жизни у молодежи имеет  
исключительное значение.  
Молодые люди составляют до  
30% населения земного шара.  
В молодости (16-29 лет)  
закладывается основа трудовых,  
нравственных позиций, а также



# Определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)

ЗДОРОВЬЕ- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.



# При оценке здоровья, население распределяется по ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

I гр.

- практически здоровые граждане, не нуждающиеся в диспансерном наблюдении, с которыми проводится профилактическая беседа и даются рекомендации по здоровому образу жизни;

II гр.

- граждане с риском развития заболевания, нуждающиеся в проведении профилактических мероприятий. Для них составляется индивидуальная программа профилактических мероприятий, осуществляемых в учреждениях здравоохранения по месту жительства;

III гр.

- граждане, нуждающиеся в дополнительном обследовании для уточнения (установления) диагноза (впервые установленное хроническое заболевание) или лечения в амбулаторных условиях (ОРЗ, грипп и другие острые заболевания, после лечения которых наступает выздоровление);

## При оценке здоровья, население распределяется по ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

IV гр.

- граждане, нуждающиеся в дополнительном обследовании и лечении в стационаре заболеваний, выявленных во время дополнительной диспансеризации, которые направляются на плановую госпитализацию

V гр.

- граждане с впервые выявленными заболеваниями или наблюдающиеся по хроническому заболеванию и имеющие показания для оказания высокотехнологичной медицинской помощи.

# КОНСТИТУЦИЯ РФ СТ.41



1. Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.

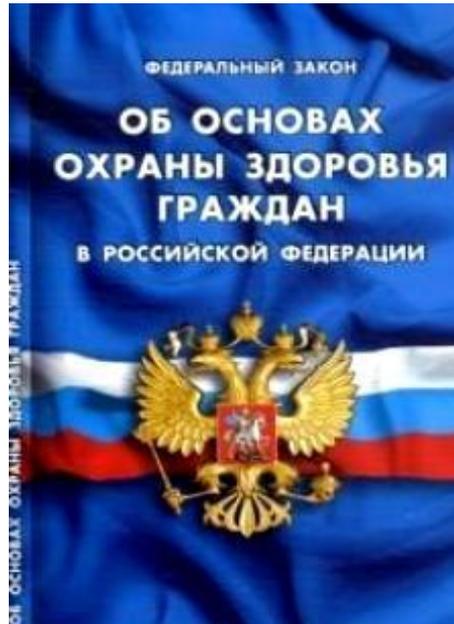


2. В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.



3. Соккрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии

Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г.  
N 323-ФЗ  
"Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"



## Статья **12.** Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья

Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья обеспечивается путем:

- 1) разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;
- 2) осуществления санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий;
- 3) осуществления мероприятий по предупреждению и раннему выявлению заболеваний, в том числе предупреждению социально значимых заболеваний и борьбе с ними;
- 4) проведения профилактических и иных медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- 5) осуществления мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения и трудовой деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

## Статья **30.** Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни

**1.** Профилактика инфекционных заболеваний осуществляется органами государственной власти, органами местного самоуправления, работодателями, медицинскими организациями, общественными объединениями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, в том числе в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, программы иммунопрофилактики инфекционных болезней в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

## Статья **30.** Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни

**2.** Профилактика неинфекционных заболеваний осуществляется на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях органами государственной власти, органами местного самоуправления, работодателями, медицинскими организациями, образовательными организациями и физкультурно-спортивными организациями, общественными объединениями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, а также на снижение риска их развития, предупреждение и устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды, формирование здорового образа жизни.



## Статья **30.** Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни

**3.** Формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

# ПРОФИЛАКТИКА

Формирование организма, моральные установки на 50% закладываются в раннем возрасте, поэтому педагоги, семья, родители должны активно заниматься формированием здорового образа жизни.

Наличие здоровья позволит человеку вести активную, творческую, полноценную жизнь.

# УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ

**ИНДИВИДУАЛЬН  
ОЕ-**

**ЗДОРОВЬЕ  
ОТДЕЛЬНОГО  
ЧЕЛОВЕКА**

**ОБЩЕСТВЕННО  
Е-**

**ЗДОРОВЬЕ  
НАСЕЛЕНИЯ,  
ПОПУЛЯЦИИ,  
НАЦИИ**

**ГРУППОВОЕ-**

**ЗДОРОВЬЕ  
НЕСКОЛЬКИХ  
ЛЮДЕЙ,  
ОБЪЕДИНЁНН  
ЫХ ПО КАКИМ-  
ЛИБО  
ПРИЗНАКАМ**

# СТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

**РОЖДАЕМОСТЬ**

**СМЕРТНОСТЬ**

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ**

**ИНДЕКС ЗДОРОВЬЯ**

**ЗАБОЛЕВАЕМОС  
ТЬ**

**ПОТЕНЦИАЛ  
ЗДОРОВЬЯ**

**ТРАВМАТИЗМ**

**% ЛИЦ, ВЕДУЩИХ  
ЗОЖ**

**ИНВАЛИДНОС  
ТЬ**

**СРЕДНЯЯ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНО  
СТЬ ЖИЗНИ**

**КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

# СТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

**ИНДЕКС ЗДОРОВЬЯ**- численность населения, ни разу не болевшего в жизни (%), на протяжении определенного времени.

**ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ**- соотношение факторов здорового и нездорового образа жизни.

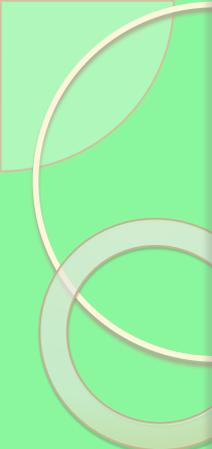
**КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**- способность индивидуума функционировать в обществе соответственно своему положению и получать удовлетворение от жизни.

# ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ



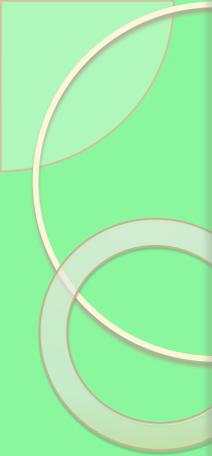
# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ – ВАЖНЕЙШИЙ ПРИНЦИП МЕДИЦИНЫ

- Составные части профилактического направления работ амбулаторно-поликлинической службы:
  - **Диспансеризация больных;**
  - **Санитарно-противоэпидемические мероприятия;**
  - **Прививочные мероприятия.**



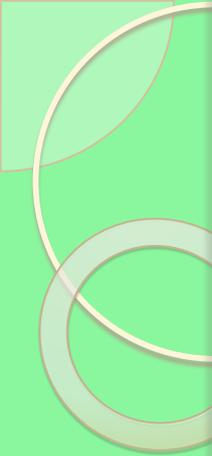
# **УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ-**

процесс предоставления отдельным людям и сообществам возможностей повысить контроль над факторами, определяющими здоровье (ВОЗ, 1986, 1999).



# **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ-**

это мероприятия, направленные на предупреждение болезней: борьба с факторами риска, иммунизация, замедление развития заболевания и уменьшение его последствий (ВОЗ, 1999 г.).



# **МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА-**

система профилактических мер,  
реализуемая через систему  
здравоохранения.

- 1) Индивидуальная;**
- 2) Групповая;**
- 3) Популяционная.**

# УРОВНИ ПРОФИЛАКТИКИ

**ПЕРВИЧНАЯ  
ПРОФИЛАКТИКА**

**ВТОРИЧНАЯ  
ПРОФИЛАКТИКА**

**ТРЕТИЧНАЯ  
ПРОФИЛАКТИКА**



# **ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА –**

**комплекс медицинских и немедицинских мероприятий, направленных на предупреждение отклонений в состоянии здоровья и предотвращение заболеваний, общих для всего населения и отдельных групп (региональных, социальных, возрастных, профессиональных и иных) и индивидуумов.**

**Первичная профилактика заболеваний включает различные компоненты.**

**1. Меры по уменьшению влияния вредных факторов на организм человека (улучшение качества атмосферного воздуха, питьевой воды, структуры и качества питания, условий труда, быта и отдыха, уровня психосоциального стресса и других факторов, влияющих на качество жизни, проведение) экологического и санитарно-гигиенического скрининга.**

**2. Формирование парадигмы здорового образа жизни через создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний населения о влиянии отрицательных факторов на здоровье и уменьшение их воздействия; санитарно-гигиеническое воспитание:**

**-снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребление алкоголя,**

**-профилактика потребления наркотиков и наркотических средств;**

**- привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение**



**3. Меры по предупреждению соматических и психических заболеваний и травм (в том числе профессионально обусловленных), несчастных случаев, инвалидизации и смертности от внешних причин, дорожно-транспортного травматизма и других.**

**4. Проведение медицинских осмотров:**

**-при приеме на работу или поступление в учебное заведение;**

**-при приписке и призыве на воинскую службу;**

**-для экспертизы допуска к профессии, связанной с воздействием вредных и опасных производственных факторов, либо с повышенной опасностью для окружающих;**

**-для раннего выявления социально-значимых заболеваний, таких как онкологические, сердечно-сосудистые, туберкулез и другие;**

**-осмотры так называемых декретированных континентов (работников общественного питания, торговли, детских учреждений и других) с целью предупредить распространение ряда заболеваний.**

**-выявление в ходе профилактических медицинских осмотров вредных для здоровья факторов, в том числе, поведенческого характера, принятие мер по их**



**5. Проведение иммунопрофилактики (вакцинации) различных групп населения.**

**6. Оздоровление отдельных лиц и групп населения, находящихся под воздействием неблагоприятных для здоровья факторов, с применением мер медицинского и немедицинского характера.**

**Профилактические мероприятия должны ориентироваться не только на какой-то один фактор риска, а на суммарный риск, определяемый имеющейся**

# **ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА-**

комплекс медицинских, социальных, санитарно-гигиенических и иных мер, направленных на раннее выявление и предупреждение обострений и осложнений заболеваний, а также комплекс мер по предотвращению снижения трудоспособности, в том числе инвалидизации и преждевременной смертности.



**Вторичная профилактика включает:**

**1. Проведение диспансерных медицинских осмотров с целью выявления заболеваний и факторов, влияющих на их течение.**

**2. Целевое санитарно-гигиеническое воспитание (обучение) пациентов и членов их семей знаниям и навыкам, связанным с конкретным заболеванием или группой заболеваний.**



### **3. Проведение оздоровительных и лечебных мероприятий по устранению отрицательных для здоровья факторов:**

**-использование дополнительных методов диагностики;**

**-санация хронических очагов инфекции;**

**-санаторно- курортное лечение;**

**-рациональное трудоустройство.**

### **4. Регулярное диспансерное наблюдение за пациентами групп**



**РЕАБИЛИТАЦИЯ ИЛИ ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА** – это комплекс медицинских, психологических, педагогических и социальных мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности и утраченных вследствие заболевания функций, с целью возможно более полного восстановления социального и профессионального статуса.



**Третичная профилактика включает:**

**-обучение пациентов с хроническими заболеваниями в школах здоровья;**

**-обучение принципам медикаментозной и немедикаментозной терапии,**

**-самопомощи в неотложных состояниях, профилактики обострения заболеваний;**

**-противорецидивная терапия;**

**-определение степени утраты трудоспособности;**

**-протезирование и обеспечение устройствами, замещающими**

Основные формы и методы укрепления здоровья и профилактики его нарушений вытекают из задач, изложенных в документе «Здоровье-21», по улучшению состояния здоровья населения в Европейском регионе (ВОЗ, 1999): «предупреждение болезней и травм, улучшение психического здоровья, сокращение инфекционных и неинфекционных заболеваний, травматизма в результате актов насилия и несчастных случаев» (табл. 1-1).

Таблица 1-1. Основные задачи по улучшению здоровья населения в Европе

<p><b>Улучшение психического здоровья</b></p>	<p>Значительное сокращение распространённости и неблагоприятного воздействия психических расстройств; предоставление людям возможности справиться с жизненными обстоятельствами, вызывающими стресс Сокращение частоты самоубийств по крайней мере на одну треть</p>
<p><b>Сокращение распространённости инфекционных заболеваний</b></p>	<p>Ликвидация полиомиелита, столбняка новорождённых, кори Иммунизация против гепатита В, дифтерии, коклюша, врождённой краснухи, эпидемического паротита Борьба с вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) / синдромом приобретённого иммунодефицита (СПИДом) и другими болезнями, передающимися половым путём, туберкулёзом, малярией и острыми респираторными инфекциями</p>
<p><b>Сокращение распространённости неинфекционных болезней (цели к 2020 году)</b></p>	<p>Сокращение показателей смертности, связанной с ССЗ, у людей до 65 лет в среднем на 40%, особенно в странах, где эти показатели высоки Сокращение смертности от злокачественных новообразований различной локализации у людей до 65 лет по крайней мере на 15% и уменьшение смертности от рака лёгкого на 25% Сокращение на одну треть числа ампутаций, связанных с СД, слепоты, почечной недостаточности, осложнений при родах и других серьёзных расстройств Последовательное снижение показателей заболеваемости, инвалидности и смертности, связанных с хроническими респираторными болезнями, мышечно-скелетными</p>

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

