

заболевания, поступили бы правильно. Большинство респондентов отрицают возможность заражения ИППП при их образе жизни, допускает такую возможность один респондент-девушка и затрудняются ответить два респондента.

Заключительный вопрос предлагал респондентам оценить их общее состояние здоровья. Результаты подсчета ответов показали, что практически здоровы 26 респондентов (50%), из них 5 юношей (19%) и 21 девушка (81%), отметили временные расстройства здоровья 22 респондента (42%), из них 1 юноша (4%) и 21 девушка (96%), указали на наличие хронического заболевания 4 респондента (8%), из них 1 юноша (5%) и 3 (75%) девушки. В целом состояние здоровья по результатам самооценки респондентов признано удовлетворительным.

Список использованных источников:

1. Мартынова, В.В., Курило, Т.И. Формирование ценностного отношения подростков к репродуктивному здоровью: пособие / В.В. Мартынова, Т.И. Курило. – Минск: Современ. шк., 2007. – 168 с.
2. Сайт ГУ «Витебский зональный центр гигиены и эпидемиологии». – <http://vzcg.by/>.
3. Концептуальная основа и основополагающие принципы деятельности. Стигма и дискриминация в связи с ВИЧ / СПИДом. – UNAIDS, 2002. – 24 с.
4. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие / В.В. Марков. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 320 с.
5. Образование против ВИЧ / СПИДа // Образование сегодня. Информационный бюллетень ЮНЕСКО. – 2004. – №10. – С.3-8.

УДК 613:614.21(476.5)

**ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В МЕДИЦИНСКОМ УЧРЕЖДЕНИИ
(на примере ГУЗ «Полоцкая центральная городская больница»)**

М.П. Силина

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: marina.silina.1979@mail.ru)*

Одним из приоритетов современной государственной политики является создание условий для качественного развития человеческого потенциала, здоровой и достойной жизни населения, сохранения и укрепления здоровья населения Республики Беларусь, реализация комплекса мер по увеличению рождаемости и ожидаемой продолжительности жизни, усиления пропаганды здорового образа жизни [2]. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека почти на 50% связано с его образом жизни, примерно на 20% зависит от влияния окружающей среды (воздух, вода, пища), на 15% связано с наследственностью, оставшиеся же 15% подвластны медицине. Следовательно, состояние организма во многом зависит от того, насколько здоровый образ жизни ведет человек [1].

Важный метод укрепления здоровья населения – это обучение граждан здоровому образу жизни, пропаганда и информирование их о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества. Под пропагандой здорового образа жизни понимают широкий спектр деятельности – от просветительских и выездных программ работы с населением до использования средств массовой информации. Она направлена на то, чтобы люди более ответственно относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его со-

хранения и укрепления. Пропаганда формирования здорового образа жизни населения требует создания массовой информационно-пропагандистской кампании с использованием широкого спектра разнообразных средств, с широким использованием средств массовой информации [3].

Основу здорового образа жизни составляют следующие теоретические положения: гигиеническое представление о здоровье; концепция здорового образа жизни как системы комплексных мер; представление о формировании здорового образа жизни как конечной цели воспитания человека. Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали. Теоретическую основу здорового образа жизни составляют три положения: гигиеническое представление о здоровье; концепция здорового образа жизни как системы комплексных мер; представление о формировании такого образа жизни как конечной цели воспитания человека. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества [4].

Медицинские учреждения играют важную роль в формировании здоровья населения, в увеличении трудового потенциала общества в целом. Деятельность по формированию здорового образа жизни должна быть организована и проводится на популяционном и индивидуальном уровнях.

В государственном учреждении здравоохранения «Полоцкая центральная городская больница» деятельность по формированию здорового образа жизни организована и проводится в соответствии с действующими нормативными правовыми и программными документами на популяционном и индивидуальном уровнях.

В Полоцком районе внедрены и реализуются инновационные профилактические проекты, нацеленные на повышение медицинских знаний населения по профилактике и своевременному выявлению факторов риска болезней системы кровообращения, выработки мотивации к ведению здорового образа жизни и формированию ценностных установок на сохранение и укрепление здоровья населения.

Изучение технологий и методов пропаганды здорового образа жизни является актуальной проблемой для современного общества. В связи с актуальностью вопроса проведен анализ работы медицинского учреждения по вопросам пропаганды здорового образа и жизни, проведено исследование по уровню информированности населения по вопросам сохранения здоровья.

С целью определения уровня информированности о здоровом образе жизни среди пациентов, находящихся на стационарном лечении в ГУЗ Полоцкая центральная городская больница» нами проведено анкетирование в октябре 2017 года, опрошено 20 пациентов.

Среди респондентов 70,0% составили женщины, 30,0% мужчины. Среди опрошенных преобладали лица в возрасте от 59 до 67 лет (40,0%). В возрасте от 49 до 55 лет процент опрошенных составил 35,0 % респондентов, от 29 до 42 лет – 15,0 %, 77 лет и старше 10,0%. Таким образом, основной возраст пациентов колеблется от 59 до 67 лет.

При оценке социального положения респондентов зарегистрировано одинаковое количество пенсионеров и служащих или по 50% соответственно. Что касается образования респондентов, то распределились следующим образом: начальное – 3 человека или 15,0%, среднее – 12 человек или 60,0%, высшее – 5 человек или 25,0%.

Качество жизни, несомненно, связано с уровнем материального благополучия. По определению Всемирной организации здравоохранения качество жизни – это индивидуальное восприятие людьми собственного положения в жизни в контексте культурных и других ценностных ориентаций общества. Это определение отражает взгляд на качество жизни как на субъективную оценку конкретных социальных условий и куль-

турного окружения и включает личную оценку физического здоровья, психологического состояния, социальных связей и условий жизни. В нашем исследовании к высокообеспеченным слоям населения себя отнесли 10% опрошенных или 2 человека, к среднеобеспеченным – 70,0% или 14 человек, к малообеспеченным – 20,0% или 4 человека.

В начале социологического исследования пациентам было предложено определить основные источники информации о здоровом образе жизни. Материалы исследования показали, что ими являются телевизионные передачи (40,0%), газеты и журналы у 20,0% опрошенных, 30,0% респондентов обращаются за информацией о здоровом образе жизни к интернету и 10% опрошенных слушают радиопередачи. Таким образом, роль средств массовой информации в формировании здорового образа жизни лиц трудоспособного и старшестудоспособного возраста высокая.

На вопрос анкеты, «Какая информация о здоровом образе жизни вас интересует больше всего?» большинство (45,0% анкетированных) ответило, что их интересуют темы связанные с рациональным питанием. Актуальны вопросы, связанные с предотвращением стрессов – так считают 30,0%. Получить сведения о пользе физкультуры и спорта хотят 20,0% респондентов. Информация о вреде курения интересует лишь 5,0% респондентов.

Большинство опрошенных или 90% респондентов считают, что в медицинских учреждениях достаточно информационно-наглядных средств о здоровом образе жизни. Можно с уверенностью утверждать о 100% эффективности информационно-наглядных средств, расположенных в медицинском учреждении (плакаты, стенгазеты, уголки здоровья, информационные стенды), так как результаты исследования очевидны: 50,0% опрошенных считают, что информационные стенды представлены наиболее актуальной информацией о здоровом образе жизни; 25% интересуют плакаты о здоровом образе жизни; стенгазеты предпочитают 15,0% респондентов и уголки здоровья с рекомендациями по здоровому образу жизни интересны 10,0% респондентов.

С целью активного вовлечения пациента в лечебно-профилактический процесс в медицинских учреждениях города и района организованы «Школы здоровья». В школах здоровья проводятся мероприятия, направленные на повышение уровня знаний, информированности и практических навыков по рациональному лечению заболеваний, профилактику заболеваний и повышения качества жизни, используются средства и методы индивидуального и группового воздействия на пациентов и население. Считают необходимым проведение таких программ 95,0% анкетированных.

По мнению респондентов, для того, чтобы люди вели здоровый образ жизни, необходимо в рамках государства: популяризировать здоровый образ жизни в средствах массовой информации (25%), разрабатывать государственные программы (30,0%), требуются усилия каждого человека (45,0%).

Следующий вопрос был о том, чему посвящают респонденты свое свободное время. Мы получили следующие результаты: 45,0% опрошенных проводят свободное время, просматривая телепередачи; 40,0% ведут активный образ жизни, занимаются спортом; 25% ответили, что у них нет свободного времени. Было особо отмечено, что утреннюю зарядку делают 25,0% опрошенных – данный контингент респондентов осознает необходимость подготовки организма к предстоящим физическим, умственным и эмоциональным нагрузкам в течение рабочего дня. Таким образом, основная часть пациентов признает положительное влияние физкультуры на здоровье.

На вопрос анкеты: «Какая информация о здоровом образе жизни вас интересует больше всего» большинство (45,0% анкетированных) дало ответ, что это вопросы, связанные с рациональным питанием. Рациональное питание – одно из основных условий здорового образа жизни. Полученные в результате опроса данные позволяют сделать некоторые выводы по особенностям соблюдения режима и качества питания респондентов. Правильный

режим питания соблюдают 40,0% опрошенных, 60,0% не соблюдают вообще или частично. Чаще нерегулярно питаются служащие (30,0%) и пенсионеры (30,0%).

Далее выявлялось отношение респондентов к факторам риска, оказывающим влияние на их здоровье. Эта информация может быть использована при разработке информационных сообщений и обучающих программ по формированию здорового образа жизни. Известно, что одним из факторов, негативно влияющих на здоровый образ жизни, является курение. Изучение распространенности вредной привычки среди респондентов показало, что курят 83,3% мужчин и 28,5% женщин. Распределение курящих по возрастным группам: наибольший удельный вес среди курящих приходится на молодой возраст, с возрастом число курящих уменьшается: в 50–59 лет курят 19,9%, в 60–69 лет – 17,5% и старше 70 лет – данная зависимость отсутствует. Таким образом, отмечено, что в старших возрастных группах пристрастие к вредной привычке имеет тенденцию к снижению.

Фактором, негативно влияющим на здоровье населения, является употребление спиртных напитков. Установлено, что среди респондентов 10,0% употребляют алкоголь для поднятия жизненного тонуса. Оставшаяся часть испытуемых – 90,0% – считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе. Этот показатель говорит о высоком уровне информированности о здоровом образе жизни, и том, что здоровье является реальной ценностью для большинства опрошенных.

Учитывая данные многочисленных исследований о влиянии психологического микроклимата в семье на здоровье важно проанализировать ответы на вопрос о взаимоотношениях в семье. Респонденты в 75% случаев охарактеризовали их как дружные, лишь 5% как конфликтные, а напряженные – 20%. Позитивным и обнадеживающим является факт, что большая часть опрошенных отмечает, что в их семье принято заботливо и доброжелательно относиться друг к другу. В стратегии формирования здорового образа жизни должно учитываться значение семейных ценностей.

Таким образом, пропаганда и формирование здорового образа жизни в медицинском учреждении включает: создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии и возможностях снижения всех негативных факторов на здоровье; привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Обязательным условием эффективности этой работы являются ее целенаправленность, плановость и непрерывность проведения. Система мер ориентированная на формирование у населения потребности в соблюдении принципов здорового образа жизни является информационно-просветительская и агитационная деятельность; особое внимание должно уделяться созданию позитивных, привлекательных стимулов сохранения и укрепления здоровья.

Результаты исследования показали, что большая часть мер, направленных на создание условий, благоприятных для реализации принципов здорового образа жизни и укрепления здоровья, соответствует социальным ожиданиям населения и находит поддержку у людей. Для большей части опрошенных здоровье является реальной ценностью, люди информированы о здоровом образе жизни.

Список использованной литературы:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Наука, 2005. – 416 с.
2. Ворсина, Г.Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск: Тессей, 2008. – 244 с.
3. Лисицын, Ю. П.,. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2010. – 520 с.
4. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб.пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Выш. шк., 2006. – 286 с.