

Н. О. Ляхова, І. А. Голованова, В. П. Лисак, В. Л. Філатова
 ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ В ПРАКТИЦІ СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ

Мета дослідження: дослідити роль сімейного лікаря в формуванні здорового способу життя населення.

Матеріали та методи: бібліосемантичний – для аналізу наукової літератури; контент-аналіз для дослідження нормативно-правової бази; системного аналізу – для аналізу системи формування здорового способу життя на рівні первинної медико-санітарної допомоги.

Результати і обговорення. Здоровий спосіб життя – це форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють адаптаційні і резервні можливості організму, що забезпечує успішне виконання соціальних і професійних функцій.

Реалізація перелічених форм поведінки надзвичайно складна. Причинами цього є відсутність належної мотивації позитивного ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя, необхідних знань та умінь у населення, низька якість роботи з формування здорового способу життя у населення закладів охорони здоров'я і, зокрема, сімейних лікарів, практична відсутність санітарно-просвітницької роботи в засобах масової інформації.

Висновки. Основною метою настанови з формування здорового способу життя у населення є формування у людей знань і умінь самостійно приймати рішення з питань збереження і зміцнення свого здоров'я, основну роль в цій роботі повинен виконувати сімейний лікар.

Ключові слова: формування здорового способу життя, сімейний лікар, первинна медико-санітарна допомога.

Концентрованим вираженням взаємозв'язку і взаємного впливу способу життя та здоров'я населення є поняття «здоровий спосіб життя».

За твердженням фахівців ВООЗ, здоров'я на 50–55% залежить від способу життя людини, на 20–23% – від спадковості, на 20–25% – від стану навколишнього середовища (екології) і на 8–12% – від роботи національної системи охорони здоров'я. Отже, найбільшою мірою здоров'я людини залежить від способу життя, тобто генеральною лінією формування і зміцнення здоров'я повинен бути здоровий спосіб життя.

Згідно визначення ВООЗ, «Здоровий спосіб життя (далі ЗСЖ) – це оптимальна якість життя, обумовлена мотивованою поведінкою людини, спрямованою на збереження та зміцнення здоров'я в умовах впливу на нього природних і соціальних факторів навколишнього середовища». ЗСЖ передбачає позитивне ставлення до здоров'я як окремої людини, так і суспільства в цілому і забезпечує активне довголіття при високому рівні здоров'я і працездатності.

Мета даного дослідження дослідити роль сімейного лікаря в формуванні здорового способу життя населення. **Завданням** є вивчити та проаналізувати місце сімейного лікаря в формуванні здорового способу життя населення серед дорослих та дітей.

Для дослідження використовувалися наступні **методи:** бібліосемантичний – для аналізу наукової літератури; контент-аналіз для дослідження нормативно-правової бази; системного аналізу – для аналізу системи формування здорового способу життя на рівні первинної медико-санітарної допомоги.

Результати та обговорення

Згідно сучасним уявленням, здоровий спосіб життя – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють адаптаційні (приспосувальні) і резервні можливості організму, що забезпечує успішне виконання соціальних і професійних функцій.

В основі будь-якого способу життя лежать принципи, тобто правила поведінки, яких дотримується індивід. Розрізняють біологічні та соціальні принципи, на основі яких формується здоровий спосіб життя.

Біологічні принципи: спосіб життя повинний бути віковими, забезпеченим енергетично, зміцнюючим, ритмічним, помірним. Соціальні принципи: спосіб життя повинен бути естетичним, моральним, вольовим, самообмежувальним.

В основу класифікації покладено принцип єдності індивідуального й загального, єдності орга-

нізму і середовища – біологічної та соціальної. У зв'язку з цим ЗСЖ – це не що інше, як раціональна організація життєдіяльності людини на базі ключових біологічних і соціальних життєво-важливих форм поведінки – поведінкових чинників. Основні з них:

- культивування позитивних емоцій, які сприяють психічному благополуччю – основі всіх аспектів життєдіяльності і здоров'я;
- оптимальна рухова активність – провідний вроджений механізм біопрогресу і здоров'я;
- раціональне харчування – базисний фактор біопрогресу і здоров'я;
- ритмічний спосіб життя, відповідний до біоритмів, – основний принцип життєдіяльності організму;
- ефективна організація трудової діяльності – основна форма самореалізації, формування і відображення людської сутності;
- сексуальна культура – ключовий фактор життєдіяльності як адекватна і прогресивна форма відтворення виду;
- здорове старіння – природний процес плідного довголіття;
- відмова від згубних звичок (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління тощо) – вирішальний фактор збереження здоров'я.

На практиці реалізація перелічених форм поведінки надзвичайно складна. Однією з головних причин цього слід визнати відсутність належної мотивації позитивного ставлення до свого здоров'я і ЗСЖ. Це пов'язано з низькою індивідуальною і загальною культурою суспільства, що обумовлює відсутність настанови на верховенство цінності здоров'я в ієрархії людських потреб.

У книзі видатного кардіохірурга Н. М. Амосова «Роздуми про здоров'я» говориться: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим». Отже, формування здоров'я – це насамперед проблема кожної людини. Його слід починати з виховання мотивації здоров'я і ЗСЖ, бо ця мотивація і є системоутворюючим фактором поведінки.

Формування ЗСЖ повинно бути комплексом загальнодержавних заходів, спрямованих, з одного боку, на формування позитивної та відповідальної щодо здоров'я поведінки, з іншого боку, на створення умов, що надають рівні можливості його реалізації всім громадянам у всіх сферах діяльності.

Формування ЗСЖ є завданням органів охорони здоров'я, соціального захисту, освіти, лежить в основі будь-якої профілактичної діяльності, різноманітних програм, спрямованих на підвищення здоров'я суспільства.

Пропаганда ЗСЖ є найважливішою функцією і завданням усіх органів охорони здоров'я (особливо установ первинної медико-санітарної

допомоги), центрів санітарної освіти, закладів освіти, органів соціального захисту і т. д.

На жаль, обізнаність населення щодо видів і методів профілактики захворювань, запобігання дії факторів ризику, установ на ЗСЖ та його принципів є дуже низькою. Санітарно-просвітницька робота практично не проводиться через брак коштів та часу, через відсутність організованих колективів на підприємствах, небажання і неможливості лікарів витратити свій час на просвіту тощо. Таким чином, люди змушені отримувати необхідну інформацію в інших місцях: в інтернеті, у знайомих, сусідів, з реклами тощо, тобто з джерел, які далеко не завжди можуть похвалитися достовірністю, точністю та доступністю для сприйняття. Часто отримана інформація просто не може бути «засвоєна» через недостатність освіти, через надмірну складність, через відсутність системи знань та умінь.

Тут на перше місце повинна виходити роль сімейного лікаря – як лікаря «першого контакту», до якого пацієнти приходять перш за все. Сімейний лікар повинен бути дійсно «сімейним» не тільки за назвою, а й за своєю роботою та покликанням.

Від сімейного лікаря залежить якість та своєчасність надання первинної медичної допомоги. Лікар загальної практики – це лікар «першого контакту» пацієнта із системою охорони здоров'я взагалі. Він надає пацієнту первинну медико-санітарну допомогу, і саме йому повинна належати провідна роль в профілактиці захворювань, а також пропаганді та формуванні здорового способу життя у населення.

Саме сімейний лікар повинен надати необхідну інформацію пацієнту про збереження здоров'я та запобігання захворюванню, про методи профілактики і наслідки неправильного чи запізнього лікування, про правильне харчування і необхідність фізичної активності. Саме він може це зробити в доступній, цікавій формі, тому що повинен знати і розуміти, як саме потрібно розмовляти з кожним із своїх пацієнтів.

Особливе значення лікарі «першого контакту» набувають в сільській місцевості, де лікарі вузьких спеціальностей є переважно в районних лікувальних закладах і де люди вимушено звертаються майже з усіма проблемами здоров'я до сімейного лікаря.

В Наказі Міністерства охорони здоров'я України 05.08.2013 № 686 «Зміни до Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників Випуск 78 «Охорона здоров'я» в Кваліфікаційній характеристиці лікаря із спеціальності «загальна практика - сімейна медицина» визначений обсяг знань і умінь, якими повинен володіти сімейний лікар, зокрема, в розділі «Завдання та обов'язки»: «...Веде роботу щодо поширення медичних знань серед населення, зокрема, щодо запобігання захворюванням та їх

ускладненням. Пропагує здоровий спосіб життя. Координує процеси профілактики, лікування, догляду, паліативної та реабілітаційної допомоги. ... Використовує біо-психо-соціальну модель діяльності з урахуванням культурних та екзистенціальних характеристик пацієнта». В розділі «Повинен вміти»: «...форми і методи санітарно-освітньої роботи».

Установка на ЗСЖ повинна формуватися за наступними напрямками:

- посилення та створення позитивного в собі життя;
- подолання, зменшення факторів ризику.

Здоровий спосіб життя базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормах, спрямованих на зміцнення здоров'я: раціональне харчування; фізична активність; загартовування; відсутність шкідливих звичок; вміння виходити із стресових станів (наприклад, володіння методиками аутотренінгу); висока медична активність (своєчасність проходження медоглядів, своєчасність звертання за медичною допомогою у разі захворювання, активну участь у диспансеризації); вміння надати першу допомогу при раптових захворюваннях, травми і т. д.

На формування ЗСЖ спрямовані рекомендації ВООЗ:

- харчування з малим вмістом жирів тваринного походження;
- скорочення кількості споживаної солі;
- скорочення споживання алкогольних напоїв;
- підтримання нормальної маси тіла;
- регулярні фізичні вправи;
- зниження рівня стресів і т. д.

На долю сімейного лікаря припадає одне з важких завдань формування установки на ЗСЖ – вивчення і формування громадської думки щодо оцінки власного здоров'я. Необхідне розуміння того, що здоров'я населення забезпечується не тільки відповідальністю держави та суспільства, але і відповідальністю кожного з нас за своє здоров'я і здоров'я всіх. У кожній людині повинна бути своя система здоров'я як сукупність обставин способу життя, які він реалізує.

Основними особливостями програми здоров'я повинні бути:

- добровільність;
- витрата деяких фізичних і інших сил;
- орієнтація на постійне підвищення своїх фізичних, психічних та інших можливостей.

Створення своєї системи здорового способу життя являє собою надзвичайно тривалий процес і може тривати все життя. В цьому важкому завданні людині необхідна постійна підтримка від сім'ї та, звичайно, його сімейного лікаря.

Зворотній зв'язок від змін, що настають в організмі в результаті дотримання здорового способу життя, спрацьовує не відразу, позитивний ефект переходу на раціональний спосіб життя іноді відстрочений на роки. Тому, на жаль, до-

сить часто люди лише «пробують» сам перехід, але, не отримавши швидкого результату, повертаються до колишнього способу життя. У цьому немає нічого дивного, так як здоровий спосіб життя передбачає, з одного боку, відмова від багатьох звичних приємних умов життєдіяльності (переїдання, комфорт, алкоголь і ін.), а з іншого – постійні і регулярні важкі для неадаптованого до них людини навантаження і сувору регламентацію способу життя.

У перший період переходу до здорового способу життя особливо важливо підтримати людину в її прагненні, забезпечити його необхідними консультаціями (так як в цей період він постійно відчуває дефіцит знань у різних аспектах забезпечення здорового способу життя), вказувати на позитивні зміни в стані його здоров'я, функціональних показників і т. п.

У цьому, без сумніву, також є невід'ємний обов'язок сімейного лікаря – допомагати своєму пацієнту, мотивувати його до позитивних зрушень, підтримувати під час тимчасових невдач, пояснювати незрозумілі моменти, можливо, залучати до підтримки членів сім'ї пацієнта. Лікар повинен роз'яснити, а людина повинна усвідомлювати, які ж кінцеві результати забезпечує у своїй сукупності дотримання умов здорового способу життя, заради чого варто піддавати себе тому режиму обмежень і навантажень, який лежить в його основі.

Сімейний лікар повинен розуміти сам і пояснювати своїм пацієнтам, що здоровий спосіб життя:

- позитивно і результативно знижує або усуває вплив факторів ризику, захворюваність і як результат зменшує витрати на лікування;
- сприяє тому, що життя людини стає більш здоровою і довговічною;
- забезпечує хороші взаємини в родині, здоров'я і щастя дітей;
- є основою реалізації потреби людини в самоактуалізації та самореалізації, забезпечує високу соціальну активність і соціальний успіх;
- обумовлює високу працездатність організму, зниження втоми на роботі, високу продуктивність праці і на цій основі – високий матеріальний достаток;
- дозволяє відмовитися від шкідливих звичок, раціонально організувати і розподіляти бюджет часу з обов'язковим використанням засобів і методів активного відпочинку;
- забезпечує життєрадісність, гарний настрій і оптимізм.

В державному масштабі настанова на здоровий спосіб життя повинна поряд з органами охорони здоров'я належати також засобам масової інформації.

Висновки

Основною метою настанови з формування здорового способу життя у населення є формуван-

ня у людей знань і вмінь самостійно приймати рішення з питань збереження і зміцнення свого здоров'я.

В даний час існує розрив між гігієнічними знаннями і поведінкою людей. Визначаючи напрям цієї роботи, треба говорити не про санітарний просвітництво, а про гігієнічному навчанні і вихованні, значна роль в якому повинна належати сімейному лікарю.

Найважливішими завданнями установ охорони здоров'я та, зокрема, сімейних лікарів, з гігієнічного навчання та виховання населення є

– формування здорового способу життя у населення.

– пропаганда гігієнічних і медичних знань, популяризація досягнень медичної науки

– виховання свідомого ставлення населення до охорони і зміцнення здоров'я.

Робота погігієнічному навчанню і вихованню і формуванню здорового способу життя обов'язкова в кожному лікувально-профілактичному закладі, це складова частина професійних обов'язків всіх медичних працівників незалежно від спеціальності і посади.

Список літератури

1. Білім Г. Активний руховий режим – один із основних компонентів формування навичок здорового способу життя / Г. Білім // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 34. – С. 10.
2. Ващук С. Потреба бути здоровим / С. Ващук // Директор школи. – 2006. – № 39. – С. 18.
3. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів / І. Волкова // Практика управління закладом освіти. – 2009. – № 12. – С. 5.
4. Гладощук О. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О. Гладощук // Вища освіта України. – 2007. – № 1. – с. 99.
5. Зубалій М. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників / М. Зубалій, С. Закопайло // Освіта і управління. – 2005. – № 2. – С. 153.
6. Леонов О. Оздоровлення організму засобами загартування / О. Леонов // Освіта і управління. – 2005. – № 2. – С. 165.
7. Наказ Міністерства охорони здоров'я України 05.08.2013 № 686 «Зміни до Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників Випуск 78 «Охорона здоров'я» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://moz.gov.ua/docfiles/N686_2013_dod1.pdf
8. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення / В. Обиденна, А. Проненко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 2. – С. 15.
9. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДу / за ред. С. В. Страшка : [Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів]. – [2-ге видання, перероблене і доповнене]. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.
10. Тайрова М. Р., Мельникова Н. А., Лукьянова В. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Часть I. Учебно-методическое пособие. – Саранск: МГПИ, 2005. – 105 с.
11. Тищенко Е. М., Заборовский Г. И. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебное пособие для студентов факультета медицинских сестер с высшим образованием. – Учебное пособие. – Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2004. – 156 с.
12. Човбан В. За здоровий спосіб життя : [Методична розробка] / В. Човбан // Шкільний світ. – 2009. – № 45.
13. Яременко О. Формування здорового способу життя / О. О. Яременко. – К.. 2005.

Стаття надійшла до редакції 27.09.2016

Н. А. Ляхова, И. А. Голованова, В. П. Лысак, В. Л. Филатова

ВГУЗ Украины «Украинская медицинская стоматологическая академия», г. Полтава

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В ПРАКТИКЕ СЕМЕЙНОГО ВРАЧА

Цель исследования: исследовать роль семейного врача в формировании здорового образа жизни населения.

Материалы и методы: библиосемантический – для анализа научной литературы; контент-анализ для исследования нормативно-правовой базы; системного анализа – для анализа системы формирования здорового образа жизни на уровне первичной медико-санитарной помощи.

Результаты и обсуждение. Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Реализация перечисленных форм поведения чрезвычайно сложна. Причинами этого является отсутствие должной мотивации положительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, необходимых знаний и умений у населения, низкое качество работы по формированию здорового образа жизни у населения учреждений здравоохранения и, в частности, семейных врачей, практическое отсутствие санитарно-просветительной работы в средствах массовой информации.

Выводы. Основной целью наставления по формированию здорового образа жизни у населения является формирование у людей знаний и умений самостоятельно принимать решения по вопросам сохранения и укрепления своего здоровья, основную роль в этой работе должен выполнять семейный врач.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, семейный врач, первичная медико-санитарная помощь.

N. Lyakhova, I. Golovanova, V. Lysak, V. Filatova
Higher State Educational Institution of Ukraine "Ukrainian Medical Stomatological Academy"

WAYS OF FORMING THE HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY DOCTOR PRACTICE

Objective: to investigate the role of the family doctor in the forming of a healthy lifestyle in population.

Materials and Methods: bibliosemantic - for analyzing of scientific literature; content analysis to study the legal and regulatory framework; system analysis - analyzing of system of forming the healthy lifestyle at the level of primary health care.

Results and discussion. Healthy lifestyle – it is forms and methods of everyday human activities that strengthen and modify the adaptational and the spare opportunities of the organism and ensuring the successful implementation of social and professional functions.

Implementation of these behavioral forms are extremely difficult. The reasons for this are lack of motivation for positive attitude to own health and healthy lifestyle, lack of necessary knowledge and skills in the population, low quality of work of health care system and family doctors on promoting healthy lifestyles in the population, the virtual absence of health education work in the mass media.

Conclusions. The main purpose of the guidelines of forming the healthy lifestyle among the population is the formation of knowledge and skills to make decisions for the preservation and strengthening of their health between the people, the basic and important role in this work must fulfill family doctor.

Keywords: healthy lifestyle, family physician, primary health care.