

### 3. Формирование здорового образа жизни у населения

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение им социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Формирование ЗОЖ, как рычага первичной профилактики и укрепления здоровья, подразумевает оздоровление стиля и уклада жизни населения на основе валеологических знаний, борьбы с вредными привычками, гиподинамией и гипокинезией, преодоления неблагоприятных факторов бытовой и профессиональной деятельности.

Политика по формированию ЗОЖ возможна лишь на основе усилий и организованных действий всех структур общества и государства, а не только медицинских учреждений.

Немаловажная роль принадлежит государству, которое самое пристальное внимание уделяет сохранению здоровья населения республики, формированию ЗОЖ. Например, меры, принятые государством по борьбе с курением, как фактора ухудшающего здоровье населения (ратификация Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака и ее реализация в Беларуси), уже привели к тому, что в молодежной среде так же, как в обществе в целом отмечается тенденция к снижению доли курящих граждан.

В период с мая по ноябрь 2012 года сотрудниками отдела общественного здоровья УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии» методом анкетного опроса среди учащихся 9-11 классов школ и учащихся средне-специальных заведений города Могилева было проведено социологическое исследование, направленное на изучение поведенческих факторов риска в молодежной среде. В рамках исследования, были проанализированы основные жизненные приоритеты молодёжи, распространение среди учащихся таких факторов риска как табакокурение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ. В ходе социологического исследования было опрошено 830 человек. Из них 46,6% юношей и 53,4% девушек.

В ходе исследования было выяснено, что современная молодёжь достаточно хорошо информирована о последствиях табакокурения для организма человека: лишь 1,1% опрошенных считают, что табак никак не влияет на здоровье, 2,9% затруднились ответить на данный вопрос.

На настоящий момент среди школьников не курят 65,7% опрошенных, 12,5% отмечают вариант «курил, но бросил», 14% из общего числа опрошенных курят от случая к случаю, 7,8% курят постоянно. Молодёжь, как правило, употребляет табак в компании: вариант «на улице» выбрали 84,2% из числа всех, когда-либо курящих юношей и девушек. Необходимо отметить тот факт, что табак на сегодняшний день очень доступен: его 15-18-летние подростки без труда могут приобрести в торговых объектах практически любой формы собственности.

Самым популярным среди алкогольных напитков среди подростков и молодёжи является пиво, от него несколько отстают вино и слабоалкогольные напитки, завершает «рейтинг популярности» крепкий алкоголь.

В результате опроса была выявлена группа школьников, которые пробовали наркотические вещества. Эта группа составила 18 человек, что составляет 2,2% от общего числа опрошенных, причём 14 человек из них (77,6%) утверждают, что пробовали наркотики всего 1 раз.

Однако, при всём своём скептическом отношении к информационно-образовательным мероприятиям по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании, 66,9% из числа опрошенных считают, что беседы о вреде табака, алкоголя и наркотиков необходимы.

Формирование ЗОЖ – это не пассивный процесс, а активная деятельность людей.

В 2012 году специалистами организаций здравоохранения города Могилева и Могилевского района проведено 68 акций и дней здоровья, где охвачено около 150 000

человек; 101 выступление по ТВ (областное и городское), 152 выступления в печати (республиканская, областная, городская, районная), 807 выступлений по радио (областное, городское и ведомственное). Регулярно размещалась информация по ЗОЖ и на сайтах Могилевского городского исполнительного комитета, Могилевского районного исполнительного комитета, УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии».

На базе учреждений здравоохранения активно проводились конференции по профилактике различных заболеваний и пропаганде ЗОЖ (в 2012 году – 72, где охвачено около 5000 человек). Проведено 12 заседаний «круглый стол», 1 «пресс-конференция», 23 обучающих семинара, более 100 вечеров вопросов и ответов, где охвачено около 5000 человек, лекции – около 2000, около 6000 бесед (где приняли участие более 100 000 человек), а так же организована 61 выставка, 25 конкурсов, 15 диспутов, 179 киноvideолекториев. В учреждениях образования проводятся уроки здоровья, спортивные мероприятия, ежегодно проводится олимпиада по ЗОЖ. Информационные стенды профилактической направленности оформлены не только в организациях здравоохранения, но и на каждом предприятии города.

Медицинскими работниками в 2012 году проведено около 50000 индивидуальных и групповых консультирований.

В организациях здравоохранения города организована работа 135 школ здоровья, в которых обучено почти 20000 человек.

В 2012 году издано и распространено 193 наименования информационно-образовательных материалов (памятки, буклеты, брошюры, плакаты и т.д.), общим тиражом 30000 экземпляров и переиздано – 94 наименования, общим тиражом – 7000.

На всех предприятиях города и в организациях здравоохранения коллективными договорами предусмотрено поощрение сотрудников, ведущих ЗОЖ, и поощрение сотрудников за отсутствие случаев временной нетрудоспособности в течение года.

На протяжении 2012 года продолжал свою работу городской межведомственный координационный совет по формированию здорового образа жизни населения, который обеспечивал комплексный подход, объединяющий возможности и ресурсы всех структур, имеющих отношение к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья. В процессы профилактики вовлекались не только служба здравоохранения со своими преимущественно лечебными функциями, но и другие социальные сектора (образование, культура, социальная защита, физкультура и спорт), общественные, профсоюзные организации, органы законодательной и исполнительной власти.