

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ЦМК Сестринского дела

**ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

Дипломная работа

**студента очной формы обучения
специальности 34.02.01 Сестринское дело
4 курса группы 03051505
Рамазанова Гаджирамазана Ибрагимовича**

Научный руководитель:
преподаватель Еремеева Е. М.

Рецензент:
Старшая медицинская сестра отделения
профилактики ОГБУЗ «Городская
поликлиника г. Белгорода»,
поликлиническое отделение №2 Деева Л.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 6 |
| 1.1. Определение здорового образа жизни. Аспекты и понятия..... | 6 |
| 1.2 Актуальный здорового образа жизни | 7 |
| 1.3 Обучение взрослого населения здоровому образу жизни..... | 14 |
| ГЛАВА 2. ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ..... | 18 |
| 2.1 Методика исследования | 18 |
| 2.2 Результаты собственного исследования..... | 18 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 32 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ..... | 35 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 37 |

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека - это главное в жизни.

«Когда мы видимся с родственниками, друзьями и близкими или прощаемся с родными и очень дорогими нам людьми мы им желаем хорошего, твердого здорового и крепкого иммунитета, потому что это – самое хорошее что мы можем пожелать близким – это и есть залог удовлетворенной и красочной жизни. Здоровье – это самое главное в жизни человека, будет здоровье – будет работа и благо. Залог успеха помогает нам достичь самых важных целей в жизни, ставить глобальные основные жизненные задачи, преодолевать все плохое и трудное все то, что нам встречаются в жизни, то есть и трудные и сложные перегрузки. Наше здоровье, которое мы правильно поддерживаем и закаляем, обеспечивает самому человеку долгую, счастливую и здоровую жизнь на протяжении всей нашей жизни. Обучение здоровому образу жизни в наше современное время является самой распространенной темой» [15, с. 63].

На сегодняшний день быть здоровым – Значит быть Успешным! Очень модно быть здоровым. Открываются новые тренажерные залы, современно-обустроенные спортивные залы, как в учебных заведениях, так и в крупных рабочих организациях. Пропаганда здорового образа жизни – Залог здорового поколения страны.

В последние вот время во всем мире упало соблюдение правильного образа жизни и состояния здоровья. Но поднялся рост заболеваемости по основным группам болезней, вырос рост смертности, меньше рождаемости, продолжительности жизни. Остановить это почти невозможно, опираясь только на медицину, так как в большинстве случаев врачи имеют дело с уже больными пациентами. Чтобы не заболеть, нам надо научиться оставаться быть здоровыми» [1].

Дойти до самого предельного уровня всех видов здоровья, такие как: психического, физического, социального, культурного и т. п. Здоровый образ

жизни – образ жизни отдельного человека, направленный на заботу о собственном организме, предупреждение болезней [11].

В современном мире - расставание с вредными привычками, занятия спортом, здоровое питание, прогулки на свежем воздухе, закаливание, становится важнее, чем вредные привычки. К сожалению, в нынешнее время многие люди не соблюдают даже самые простейшие нормы здорового образа жизни [7].

Актуальность данной темы заключается в значения здорового образа жизни для успеха и благосостояния человека и изучение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни является причиной для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций [5].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением нагрузок на организм человека, со сложностью общественной жизни, увеличением рисков [3].

Целью исследования является анализ материала по данной тематике, с целью изучения и анализа здорового образа жизни взрослого населения.

Задачи исследования:

- анализ научной медицинской литературы по проблеме здорового образа жизни;
- проанализировать эффективность принципов обучения здоровому образу жизни взрослого населения;
- провести описание организации и методов исследования;
- опишите результаты исследования.

Объектом исследования являются принципы здорового образа жизни.

Предметом исследования является профессиональная деятельность медицинского персонала по обучению принципам здорового образа жизни.

Гипотеза данного исследования состояло в предположении, что проблемы пациентов в усвоении принципов здорового образа жизни будут устранены при соблюдении ряда условий:

- изучены и проанализированы возможные проблемы пациентов в процессе электронного обучения.

- разработаны и внедрены рекомендации по решению проблем взрослого населения в обучении принципам здорового образа жизни.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что анализируются литературные данные по изучаемой программе, направленной на расширение профессиональной деятельности здорового образа жизни взрослого населения.

Практическая значимость: изучить группы пациентов и сделать анализ результатов здорового образа жизни и дать рекомендации пациентам по данному виду деятельности.

Методология исследования при написании работы использовались следующие методы исследования: анализ статистических данных, сравнение, индукция и дедукция, абстракция, анализ литературы, анализ юридической документации.

Структура и объем работы определяются целями, задачами и логикой исследования. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и литературы и приложений.

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Определение здорового образа жизни. Аспекты и понятия

В современном мире на проблемы здорового образа жизни все большее количество людей стали относиться более ответственно и активно. Проблема здорового образа жизни встает очень остро перед человеком, почему в период, когда человек заболевает каким-то заболеванием, что мотивирует его относиться к своему здоровью серьезно и более ответственно. Поэтому пропаганда здорового образа жизни, различные тренинги высокопрофессиональных медицинских работников, профилактика медицинских мероприятий, а также ежегодные медицинские осмотры все это могут предотвратить развитие различных серьезных заболеваний, а также все выше проделанные мероприятия у взрослого населения, помогут не только предотвратить развитие различных заболеваний, но также укрепить здоровье, и бодрость духа. Здоровый образ жизни представляет собой основную роль играющую в жизни каждого человека, которая охватывает различные области его деятельности, такие как: трудовую, социальную, психологическую, интеллектуальную, физическую, двигательную, культурную деятельность [2].

Здоровый образ жизни можно объяснить, как одну из самых важных особенностей сторон в жизни человека, как единое целое.

Термина «Здоровье» впервые было определено Всемирной организацией здравоохранения в 1940 году, например, «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» [5].

Правильное определение не всегда точно показывает всех возможных человеческих состояний.

Достаточно серьезным недостатком является его отсутствие, любое упоминание о человеческом мире, отношении к себе, к окружающей действительности и места человека в ней [11].

Мировоззрение каждого человека основано на его знаниях, умениях и навыках, даже с момента рождения, а именно с детства. С самого начала рождения ребенка в семье, в которой он родился, и после в семье, которую он создает сам. Культуры и полученные знания расширяются и углубляются. Наши знания формируют то, что мы знаем и узнаем на протяжении всей нашей жизни. Сейчас данный момент речь идет о медицине, то есть о гигиенической культуре [14].

Здоровый образ жизни делится на простые формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и развитие остальных функций организма человека. [6].

Другими словами, образ жизни - это система взглядов, появляющаяся у человека в течение его жизни, под воздействием различных причин или факторов, на проблему нашего здоровья не как на некое отвлечение, а как твердое и прямое выражение способности человека достичь любой поставленной перед собой цели [15].

1.2 Актуальный здорового образа жизни

В настоящее время здоровый образ жизни стал популярной темой для жизни практически везде: на телевидении, в книгах и журналах, в интернет источниках, различных интернет сообществах, и даже в социальных сетях. В ходе бесед раньше об этом вопросе говорили только при осмотре с врачом, а сейчас мы слышим и видим призывы к здоровому образу жизни. В данный момент умножилось возраст исследователей, изучающих отношение нынешнего как молодого поколения, так и взрослого населения к здоровому образу жизни и рассматривающих влияние социально – психологических

факторов, отношение в молодежи и образу жизни, ответственного отношение взрослого населения к своему здоровью, и все больше именно к здоровому образу жизни [12].

В данном исследовании изучается отношение взрослого населения к здоровому образу жизни. Прежде всего – нужно выяснить причины, которые влияют на образ жизни взрослого населения. Потому, что ведение нездорового образа жизни наносит серьезную угрозу здоровью, который не появляется сразу, но проявляется в будущем, а с тем, что у взрослого населения уже имеются различные приобретенные и имеющиеся заболевания и не дуги, вопрос об укреплении здоровья и как можно дольше оставаться здоровыми и молодыми, активными и социально–защищенными, является самым актуальным на сегодняшний день [11].

Здоровый образ жизни – это ряд различных направлений деятельности. Сюда можно включить: правильное питание, физическую культуру, отдых, саморазвитие, общение с людьми и многие другие. На научном языке это понятие включает в себя духовное, социальное и культурное пространство развивания человека и зависит от производственных, экономических, коммуникационных факторов [1].

«Причины актуальности здоровья в наше время повышенная, а актуальность темы здоровый образ жизни помогает людям прийти к тому, что несбалансированное и не рациональное и не правильное питание, вредные привычки, то есть наркотики, курение и алкоголь, огромное масса стрессов, отсутствие достаточной физической активности отрицательно влияют на состояние здоровья человека, количество заболеваний и продолжительность жизни. Больше всех концепция беспокоит наше общество, потому что люди хотят жить дольше и в то же время чувствовать себя хорошо и не болеть [4].

«Правительственные и неправительственные организации дают людям понять, что плохие условия жизни - это личная неправильная гигиена и вредные привычки, неправильное не сбалансированное питание, отсутствие

спорта, несвоевременное обращение к медицинским работникам, все это плохо сказывается на нашем здоровье. В свою очередь, наличие заболеваний может оказать негативное влияние на социальную сферу человека. Такая популярность не всегда находит ответы. Люди так же продолжают пить алкоголь, курить табак, не правильно питаться, перестают заниматься физическими упражнениями» [12, с. 21].

Этот список еще можно бесконечно продолжать.

Стержень проблемы немного скрывается еще в детстве каждого человека. В нашем современном, новом обществе у молодых намного больше соблазнов в помещении, чем на улице [9].

Очень часто можно увидеть молодых, кто предпочитает компьютерные игры с большим количеством времени, проводящим перед компьютером, чем занятиям спорта и физическим упражнениям на свежем воздухе. Воспитание здорового образа жизни у детей чаще сейчас беспокоят их родителей, которые стремятся отправить своего ребенка в разные спортивные клубы, секции и школы, научить его гигиене и стараться всесторонне развивать своего ребенка. При этом очень главный вопрос в том, подходит ли эта вашему ребенку или хочет ли он этого, является то, подают ли родители правильный пример сами своему ребенку [3].

Актуальность здорового образа жизни вызвана повышением и изменением видов нагрузок на организм человека в соответствии с увеличением травмоопасных рисков техногенного и экологического характера и жесткости социальной структуры. В наше время забота о своем здоровье и благополучии связана с выживанием и сохранением человеческого вида [6].

Здоровый образ жизни и его составляющие - это способ или образ жизни, направленный на оздоровление и укрепление и закаливания организма человека, предупреждение различных заболеваний, поддержание здоровья на хорошем уровне [8].

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального здоровья, а не только отсутствие болезней или физических нарушений нашего организма, здоровье на 50% зависит от правильного образа жизни, а остальные факторы влияния разделяют следующим образом:

- окружающая среда – 25%,
- генетическая база – 15%,
- уровень здоровья – 10%» [13].

Здоровья - это активное участие человека любого возраста в социальной, трудовой деятельности.

Факторы, способствующие ухудшению здоровья:

- Курение делится активное и пассивное. У курильщиков риск хронической обструктивной болезни легких превышает на 70-80.

- Воздействие аллергенов – это увеличение вещей или присутствие аллергенов в окружающей нас среде. Оно приводит к тому, что каждые 10 лет заболеваемость не правильного образа жизни среди взрослого населения только увеличивается уже в полтора раза.

- Воздействие профессиональных вредностей – это пыль, пары кислот, щелочей и многие другие. Заболевание возникает при работе на производствах, заводах, шахтах, связанных с работой с веществами потенциально вредными для дыхания удовлетворительно повышен.

- Загрязнение воздуха. Бытовое загрязнение воздуха это - пыль, дым, волокна, чистящие средства, микрочастицы различных материалов, пепел, вызывает развитие разных заболеваний, ухудшения состояния здоровья и влияет тяжелому их дальнейшему протеканию [12].

«Избыточный вес и ожирение, а точнее переедание.

- Избыточный вес вызывает одышку и осуществляет нагрузку на сердце, требует усиленной работы не только сердца как написано в предыдущем предложении, но и легких и кроме того, является одним из основных причин ночного апноэ.

– Неправильное питание. Недостаток или нехватка таких полезных элементов, как витамины С и Е, бета-каротин, магний, омега-3 жирные кислоты, может быть одним из источника заболевания и ухудшения состояния здоровья человека [2].

– Ослабление иммунитета. Слабый организм, не защищенный крепким иммунитетом, больше подвержен воздействию заболеваний. Риск заболеть всегда выше у тех, чей иммунитет понижен» [11, с. 13].

– Низкая физическая активность. Плохо действует на тонус вашего тела, выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышает риск заболевания сердца и сердечно - сосудистых заболеваний в 2 раза. Повышает риск внезапных сердечных приступов.

– Абдоминальное ожирение. При превышении нормальной окружности талии (более 92 см у мужчин и более 78 см у женщин), опасность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы увеличивается.

– Стресс. В состоянии стресса организм функционирует неадекватно, особенно для кровеносных сосудов, обмена веществ и всех других систем, связанных с нервной системой. Хронический стресс способствует развитию сердечно - сосудистых заболеваний, а острый стресс может стать главной причиной и быстрым толчком к возникновению угрожающего жизни приступа.

– Злоупотребление кофе и газированными напитками. В кофе содержатся хлорогеновые кислоты, это может вызвать изжогу, раздражение слизистой оболочки желудка. Что касается злоупотребления газированными напитками (превышением дозы считается употребление более 1 литра напитка в сутки), то отрицательный эффект проявляется в раздражающем воздействии углекислого газа на стенки желудка, что, в свою очередь, приводит к развитию гастрита, язвы и другие.

– Инфекции мочевыделительной системы (уретрит, цистит, пиелонефрит). Несоблюдение правил личной гигиены. Нарушение правил гигиены половых органов приводит к большому увеличению риска заболеть инфекционным заболеванием мочевыводящей системы.

– Инфекции мочеполового тракта. Неизлеченные инфекции и болезни мочевыделительной системы, могут по крайней мере 15% -20% женщин страдают циститом один раз или несколько раз в течении всей жизни, а 15% - хроническим циститом. Пиелонефрит встречается у 15-25% людей (чаще всего - женщин). При своевременном лечении и правильном лечении мочевые инфекции излечиваются полностью, может быть и наоборот, при отсутствии адекватной медицинской помощи они могут перерасти в более серьезные заболевания даже могут способствовать развитию рака мочевого пузыря [9].

– Незащищенный случайный секс. Незащищенный случайный секс – важный и серьезный фактор риска в случае с инфекциями, которое может передаться половым путем [11].

– Беременность. При беременности наблюдается иногда повышенное давление матки на мочевой пузырь, что способствует к частому мочеиспусканию; кроме того, увеличивается вероятность к возникновению цистита ну или осложнения хронического цистита. Развитие бессимптомной бактериурии во время беременности, которое характерно в 10% случаев, может привести к пиелонефриту.

– Здоровый образ жизни предполагает хорошее отношение к здоровью как отдельно человека, так и всего общества в целом и обеспечивает активное долголетие при хорошем уровне здоровья и работоспособности.

Формирование здорового образа жизни - это комплекс общегосударственных мероприятий, направленных, с одной стороны, на формирование позитивного и ответственного в отношении здоровья

поведения, с другой стороны, на создание условий, предоставляющих равные возможности его реализации всем гражданам во всех сферах деятельности [7].

– Эти социологические исследования выявили плохую картину: при абсолютно удовлетворительном отношении людей к здоровому образу жизни только 15-20% населения практически используют рекомендации и рекомендации по сохранению и укреплению здоровья, а в ранге наиболее актуальных признанных ценностей (богатство, образование, социальный статус) здоровье занимает всего лишь 7-8 место.

– Сложившиеся плохие тенденции в состоянии здоровья населения говорит о необходимости целенаправленной принудительной работы, воспитания у населения личной ответственности за собственное здоровье, улучшение потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни и сознательном отказе от вредных привычек [7].

– При плановой, целенаправленной и систематической работе по гигиеническому воспитанию и формированию здорового образа жизни населения можно добиться повышения уровня гигиенических знаний, увеличения медико-социальной активности, стабильности и снижения показателей заболеваемости и смертности среди населения.

Так, профилактические компании против табакокурения снижают его изготовление на 20%, и как доказательство, на 7% уменьшается заболеваемость среди населения, временная нетрудоспособность и смертность от основных хронических неинфекционных заболеваний.

– Антиалкогольные и антинаркотические программы позволяют снизить распространенность алкоголизма на 10%, потери от временной нетрудоспособности и инвалидности на 5%, заболеваемость соматическими болезнями на 15%, риск травматизма уменьшается на 15-20%.

– Проблемы сохранения и укрепления и закаливания здоровья населения могут быть решены только при системном, общем подходе, реализованном в государственных программах [10].

1.3 Обучение взрослого населения здоровому образу жизни

Здоровье - это самое ценное и незаменимое, что есть у человека. Нездоровая нация не может быть процветающей. Поэтому здравоохранение – это не только медицинская, но и социально – экономическая проблема, то есть, прежде всего, государственная. Она охватывает все сферы человеческой жизни.

Национальная стратегия социально – экономического развития Белгорода до 2020 года определяет, что «стратегической целью в области укрепления здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, создание высокого спроса на здоровье, создание подарка для его удовлетворения [5].

Жизнь и здоровье нашего населения должны стать главными ценностями в общественном сознании, в стратегии и тактике государственной социально – экономической политики.

Важнейшей задачей нашего государства в этом направлении является создание осознанных потребностей граждан, которые относятся к своему здоровью как к самому ценному. Здоровье должно быть закалено и сохранено в первую очередь [5].

Однако, опыт показывает, что без активного и сознательного участия каждого гражданина в этом процессе, невозможно решить общую проблему улучшения здоровья населения и улучшение качества жизни, а также образа жизни. В настоящее время признано, что улучшения состояние здоровья населения происходит в первую очередь за счет медицинских вмешательств, а зависит от качества образа жизни человека. Для этого должны создаваться

специальные комиссии, которые будут следить за своевременными медицинскими осмотрами взрослого населения, за своевременными прохождением врачей, сдачи анализов и прохождения основных обследований, таких как рентген легких (флюорография), ЭКГ [13].

Показано, что более 63% факторов, влияющих на здоровье населения, являются управляемыми, т. е., зависит от состояния и поведения человека. Часто бывает так, что человек вступает в неправильный образ жизни, плохие привычки, отсутствие физических нагрузок, переедание к 25 – 35 годам и человек доводит себя до серьезного состояния и только тогда вспоминает о своем здоровье.

Здоровье является важнейшей потребностью человека, которая определяет его трудоспособность и обеспечивает оздоровление человека. Это очень важная предпосылка для познания окружающей среды, самоутверждения и человеческого счастья. Активная долгая жизнь – это важная часть в жизни человека.

Основная часть физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру. На которые у нас как всегда нет возможности и времени, сил и желания. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и переедание и остальные недуги связанное со здоровьем [2].

Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений и т. д.

Сегодня, в индустриальную революцию, почти все работы производятся машинами. Которые лишают человека физической нагрузки и активности. Но это в свое время не дает право не заниматься спортом, тем более что в современном мире спорт очень важен, и заниматься спортом становится все более модно.

Также на состояние здоровья человека по-прежнему сильно влияют окружающая среда по месту его жительства, правильное питание и наличие природных условий. В районе с экологическими проблемами поддержание здоровья имеет первостепенное значение [11].

«В свою очередь, необходимо определить основные направления формирования здорового образа жизни:

- Прекратите курить и избегайте пассивного курения.

- Курение является одним из основных причин проблем со здоровьем человека.

- При этом через полгода или год после отказа от курения объем легких увеличивается на 5%, исчезают кашель и другие проблемы которые были связаны с нарушением дыхания.

Избегайте аллергенов и вещества, вредные для организма. К ним относятся пыль, химические пары, дым, пыльца и другие аллергены, зола, антитела, обнаруженные в самых опасных отраслях промышленности. Регулярно делайте влажную уборку дома, проветривайте комнату и сбрасывайте пуховые подушки и одеяла, будьте осторожны с чистящими средствами, будьте внимательны при выборе рабочего места, особенно если ваша работа связана с вредными производствами [10].

- Укреплять иммунитет. Постоянное присутствие в небольшом помещении, особенно плохо проветриваемом, изготовленном из синтетических материалов, оборудованном кондиционером или обогревателем, вентилятором, со временем ослабляет организм.

Поэтому для профилактики полезно чаще гулять на свежем воздухе, выбираться из города, быть на природе. Ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом, следите за своим здоровьем, ведь у нас он один на всю жизнь» [9].

Контролируйте свой вес. Если у вас избыточный вес, старайтесь похудеть, но медленно, соблюдая здоровое питание и правильное питание. Даже сбросив всего 5% веса своего тела, вы почувствуете облегчение своего тела, похудеете.

Ешьте правильно. Убедитесь, что ваш рацион сбалансирован, включая все необходимые витамины. Особенно обратите внимание на наличие в

рационе таких полезных элементов, как витамины С и Е, магний, селен и омега – 3 жирные кислоты [9].

Исследование предмета данной работы, было выявлено, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни человека. Формирование здорового образа жизни способствует множество факторов. Эти факторы необходимо выстраивать в определенном порядке.

В связи с этим возникает необходимость проведения санитарно – практической работы по обучению населения княжескому и ведению здорового образа жизни, специфике его соблюдения.

ГЛАВА 2. ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

2.1 Методика исследования

Исходя из вышесказанного, поставленная цель выявить условия, способствующие наиболее точному формированию потребностей здорового образа жизни у взрослого населения города Белгорода.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать состояние здоровья населения Белгородской области, выявить факторы, оказывающие на него неблагоприятное влияние;
- проанализировать основные приоритеты государственной политики по формированию здорового образа жизни;
- рассмотреть механизмы формирования здоровья и особенно возможности профилактических мероприятий по здоровому образу жизни в среде взрослого населения с позиции культа здоровья и долголетия;
- выявить механизмы, позволяющие наиболее эффективно пропагандировать здоровый образ жизни взрослому населению.

В опросе участвовало 30 респондентов. Заданные им вопросы указаны в анкете в приложении. Расчет результатов велся в процентах.

Принимали участие люди обоих полов, различного возраста, проходивших плановое или незапланированное обследование больнице г. Белгород.

2.2 Результаты собственного исследования

В ходе проведенного исследования было выяснено, что 45% респондентов часто ощущают легкое проходящее беспокойство по поводу своего здоровья, 19% отмечают частую тревогу, 7% иногда тревожатся о

своем здоровье, 23% иногда ощущают легкое беспокойство и 7% не беспокоятся.



Рис. 1. Беспокойство относительно здоровья

2. На вопрос о мобильности 64% пациентов ответили, что передвигаются самостоятельно, 23% передвигаются с одной опорой, 3% передвигаются с двумя опорами или ходунками и 10% передвигаются на коляске только на улице.



Рис. 2. Мобильность пациента

3. Анкетирование показало, что 33% респондентов имеют частые, но быстро проходящие проявления болезненных состояний, связанных с заболеванием, 31% ощущают частые (постоянные) болезненные состояния, 18% ощущают болезненные состояния иногда, но те быстро проходят, у 8% не имеется никаких болезненных состояний и у 10% имеется направление на обследование на МРТ.



Рис. 3. Проявления болезненных состояний

4. На вопрос о влиянии болезненных состояний на выполнение повседневных дел 50% пациентов ответили, что частично влияет, но они продолжают деятельность, 20% заметили, что это значительно влияет на деятельность и они прекращают ее на время, 14% признались, что это сильно влияет на деятельность, 8% ответили, что совсем не влияет.



Рис. 4. Выполнение повседневных дел

5. Из опроса выяснено, что 37% респондентов чувствует усталость после 3–5 часов работы, у 31% она проявляется в конце рабочего дня, 12% чувствуют усталость сразу после пробуждения, 14% постоянно имеет чувство выраженной усталости и только у 6% усталость не проявляется часто.



Рис. 5. проявление чувства усталости

6. На вопрос о проблемах со сном 34% опрошенных признались, что часто испытывают бессонницу, у 28% сон значительно нарушен и они часто

просыпаются среди ночи, у 22% нарушения сна незначительны и они изредка просыпаются ночью, у 10% проблем со сном не имеется.

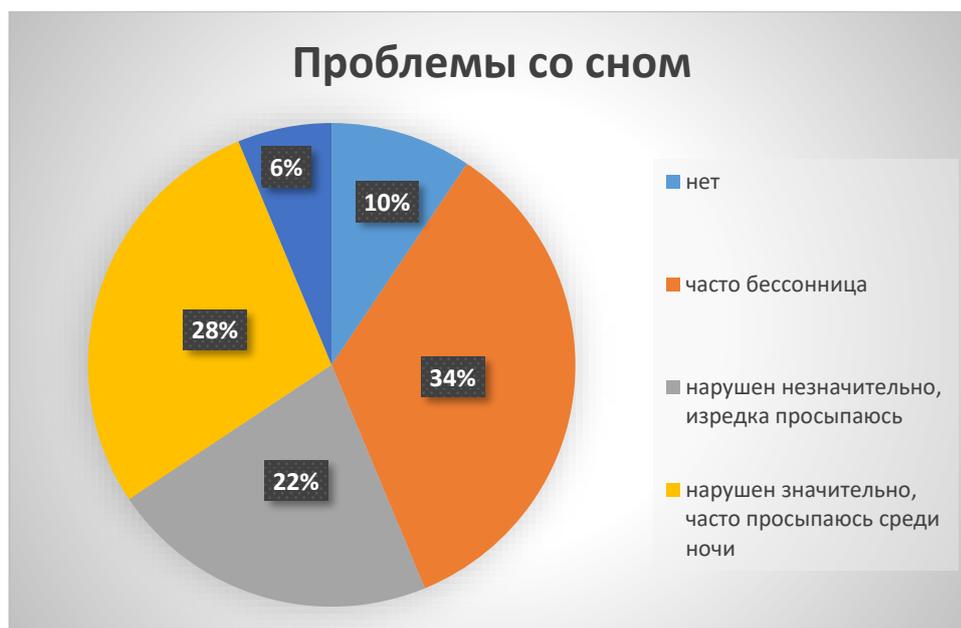


Рис. 6. Проблемы со сном

7. Из проведенного анкетирования следует, что 20% респондентов затрудняются ответить на вопрос о том, известно ли им, что неправильное питание приводит к заболеваниям, 44% ответили, что осведомлены в этом вопросе, 36% не осведомлены.



Рис. 7. Знания о неправильном питании

При проведенном опросе было выявлено, что большая часть опрошиваемых не имеет представления о вреде неправильного питания.

8. На вопрос о том, считают ли они свое питание здоровым, 20% пациентов ответили положительно, 44% - отрицательно и 36% затруднились ответить.

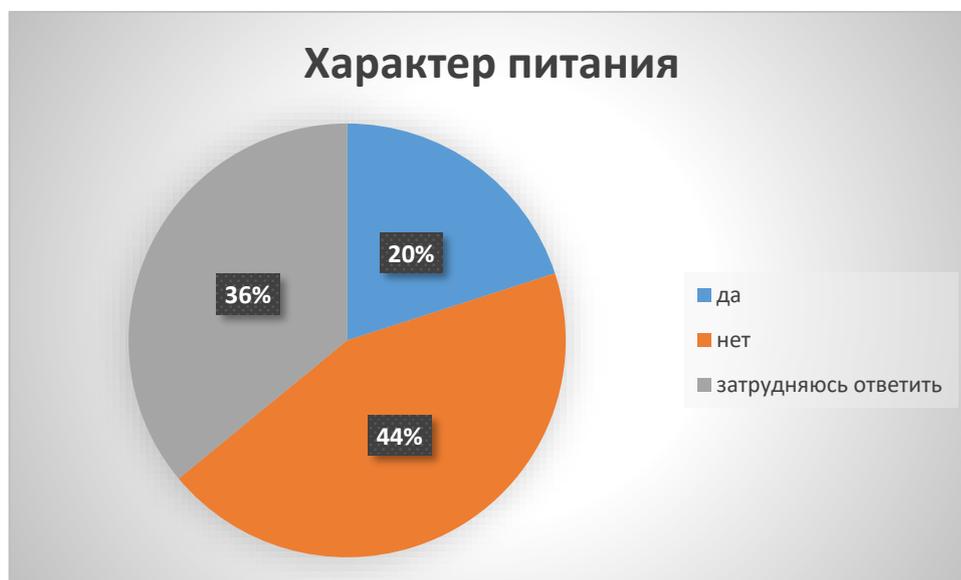


Рис. 8. Характер питания

Также считаю необходимым подчеркнуть, что большая часть пациентов, считают свою питание рациональным.

9. Из опроса видно, какие из правил здорового питания стараются соблюдать опрошенные: 27 % – соблюдают режим питания; 24% – соответствие калорийного питания энергетическими затратами организма; 20% – правильное соотношение белков, жиров, углеводов; все вышеперечисленное вместе – 18 % опрошенных; затрудняются ответить на данный вопрос – 11 %.



Рис. 9. Соблюдение питания

Что касается основ правил здорового питания, то большая часть опрошенных не уделяют должного внимания данному фактору.

10. Из проведенного анкетирования по вопросу, что из нижеперечисленного могло бы привести к ожирению следует:

- Малоподвижный образ жизни – 39 %;
- Генетические факторы (наследственность) – 29 %;
- Нерациональное питание – 21 %;
- Заболевания эндокринной системы – 11 %.



Рис. 10. Фактор ожирения

Что касается информированности о факторах ожирения, то большая часть имеют представление о факторах возникновения ожирения.

11. Из опроса следует, что по вопросу сколько раз в сутки вы принимаете пищу в процентном соотношении:

- Один раз в день – 4 %;
- 2 – 3 раза в день – 11 %;
- 4 – 5 раз в день – 22 %;
- Более 5 раз – 52 %;
- Как получится – 11 %.



Рис. 11. Режим питания

По полученным данным можно сделать вывод, что большая часть пациентов, ведут правильный режим питания.

12. При исследовании активности выявлены следующие показатели:

- очень низкий: (большую часть дня вы сидите на работе или дома, немного медленной ходьбы, иногда стоите, легкая работа по дому) – 26 %;
- низкий: (сидячая работа, иногда вы стоите и медленно ходите плюс физический труд около 2 часов в день) – 32%;
- средний: (работа связана больше с ходьбой, чем с сидением; дополнительная физическая активность, например, танцы, плавание) – 23 %;

- высокий: (работа связана с постоянной физической нагрузкой, ежедневные занятия физкультурой и спортом) – 19 %.



Рис. 12. Физическая активность

По данным полученным в ходе опроса можно сделать вывод, что в группе анкетированных, есть те, которые занимались спортом, но также есть опрошенные, которые оценили свою физическую активность на низком уровне.

13. Из опроса по поводу необходимости заниматься физической активностью, выяснили, что:

- да – 40% анкетированных;
- нет – 27% анкетированных;
- не знаю – 33% анкетированных.

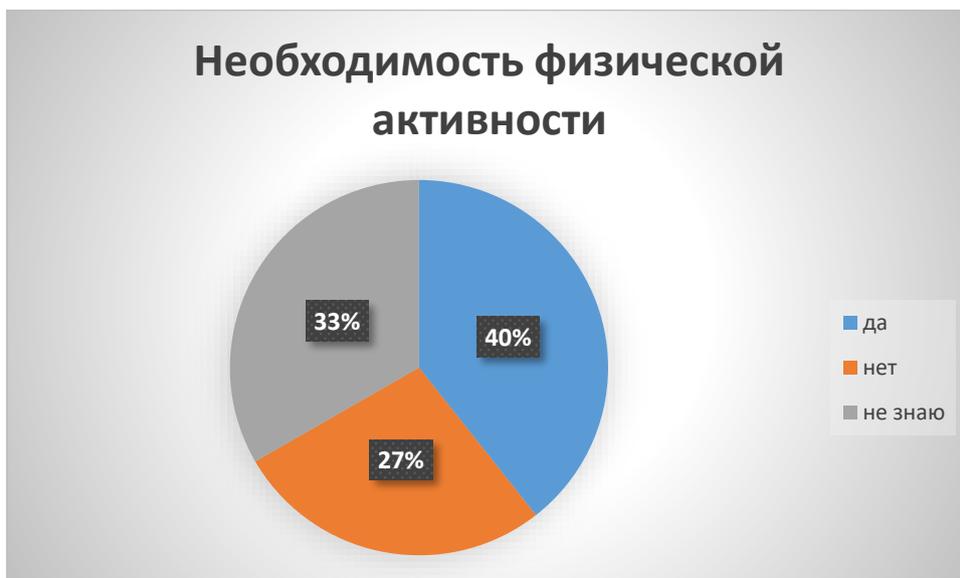


Рис. 13. Необходимость физической активности

При ответе на данный вопрос, анкетированные выразили желание в необходимости занятиям спорта.

14. На вопрос какие физические активности предпочтительнее для вас, выявлено:

- индивидуальные занятия в зале ЛФК – 47% анкетированных;
- групповые занятия в зале ЛФК – 27% анкетированных;
- плавание – 94% анкетированных;
- другое – 10% анкетированных.

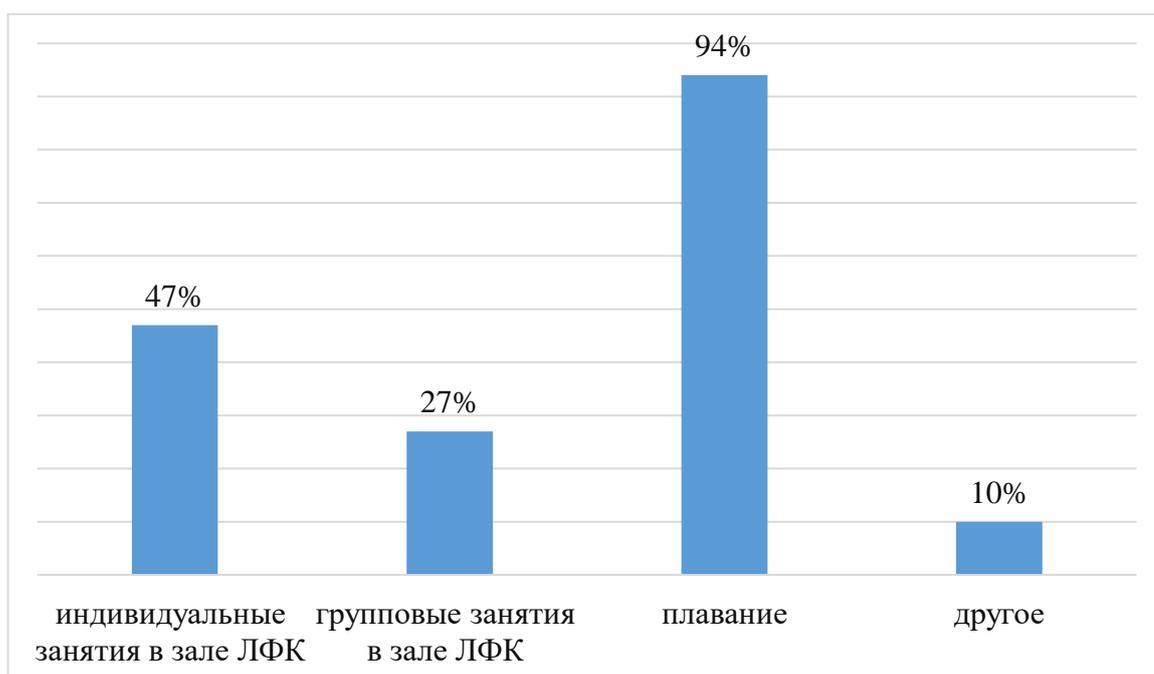


Рис. 14. Предпочитаемый вид физической активности

По полученным данным необходимо отметить, что большее количество опрошенных отмечают интерес к плаванию.

15. Из анкетирования по физической активности, можно сделать вывод, что при занятиях по физической культуре не требуется специалист:

- да, она обязательна – 20% анкетированных;
- нет, можно справиться самой (самому) – 60% анкетированных;
- не знаю – 20% анкетированных.

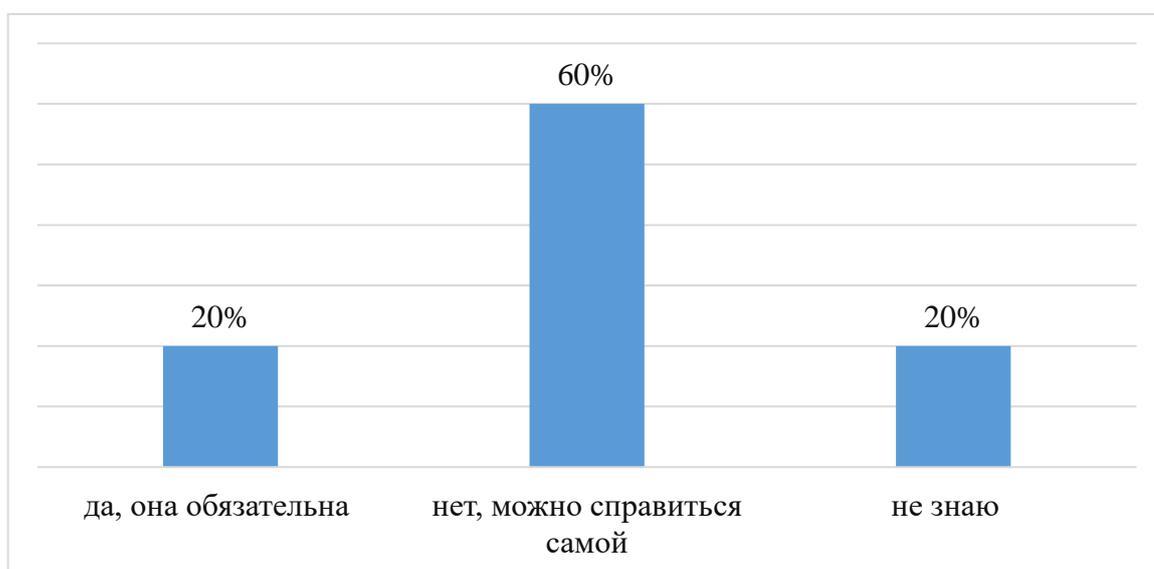


Рис. 15. Занятия физической культурой

Необходимо отметить, что по мнению опрошенных консультация специалистов перед занятиями физической культурой.

16. Как часто Вы употребляете в пищу фрукты и овощи (не считая картофеля)?

- Несколько раз в день -19% опрошенных.
- 2-3 раза в неделю -14% опрошенных.
- Очень редко 36% опрошенных.
- Затрудняюсь ответить – 31% опрошенных.



Рис. 16. Употребление фруктов

Что касается употребления фруктов, то почти все пациенты употребляют фрукты ежедневно.

17. Выберите фразу, наиболее точно характеризующую Ваше отношение к потреблению соли.

- Вся пища мне кажется недосоленной, я всегда её досаливаю -21% опрошенных.
- В нашей семье традиционно часто принято употребление солёной пищи (рыбы, колбас, консервов) 26% опрошенных.
- Я стараюсь уменьшать потребление соли, моя пища кажется другим недосоленной -12% опрошенных.
- Затрудняюсь ответить -24% опрошенных.



Рис. 17. Употребление соли

Что касается употребления соли, то необходимо отметить, что половина опрошенных злоупотребляют солью.

18. Следите ли Вы за своим весом?

- Да -26% опрошенных.
- Нет -31% опрошенных.
- Иногда взвешиваюсь - 43% опрошенных.



Рисунок 18. Наблюдение за весом

По полученным данным можно отметить, что большая часть не считает нужным следить за своим весом.

При проведении исследования был применен метод анкетирования, опрос 30 человек. В ходе проведения анкетирования были получены следующие данные. При проведенном опросе было выявлено, что большая часть опрошенных не имеет представления о вреде неправильного питания, что они не придают особого значения правилам здорового питания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Обучение здоровому образу жизни взрослого населения – это сложный структурный процесс, который охватывает множество сторон образа жизни современного общества и включающий основные факторы и направления человеческой деятельности. По основным составляющим существует три категории образа жизни: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Уровень жизни – это понятие комплексное, оно характеризуется системой показателей, каждый из которых даёт представление о какой-либо одной стороне жизнедеятельности населения. В первую очередь экономическая категория, представляющаяся степенью удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей. Чтобы иметь достаточно полное представление об уровне жизни, необходимо изучение доходов и его потребностей населения, уровень образования, доходы населения, медицинской помощью, обеспеченность жильем, продолжительность рабочего и свободного времени» [5].

Качество жизни – это сложное и неопределённое по своей природе. В первую очередь понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей, преимущественно социологическая категория.

Одна из основных категорий -это стиль жизни – это поведение конкретного человека или группы людей, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности, это определенная социально-психологическая категория. Здоровье человека во многом зависит от стиля жизни, от качества жизни и от уровня [3].

«Оценивая роль каждой из этих категорий в формировании здоровья, следует помнить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека во многом зависит от образа жизни, который в значительной степени индивидуальный и определяется историческими и национальными традициями и личными наклонностями. Таким образом, здоровый образ жизни можно определить,

личностно-активное поведение людей, направленное на поддержание и улучшение здоровья населения» [7].

Обучение здоровому образу жизни - это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

«Здоровый образ жизни включает следующие компоненты: сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности, активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, отказ от вредных привычек то есть от алкоголя и от курения, рациональное и сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье, формирование межличностных отношений в трудовых коллективах и семьях, отношения к больным и инвалидам» [8].

Бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в общественных местах и транспорте. Сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы и многие другие. В практической деятельности при определении индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни существуют два альтернативных подхода [1].

«Задачей традиционного подхода является достижение всеми одинакового поведения, которое считается правильным, то есть, отказ от курения и употребления алкоголя, отказ от наркотиков, повышение двигательной активности, ограничение потребления с пищей насыщенных жиров и поваренной соли, сохранение массы тела в рекомендуемых рамках» [5].

«Любое поведение следует оценивать, как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе

критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Если здоровье человека не улучшается, казалось бы, разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое общество. Для оценки количества здоровья в этом подходе разработана методика, дающая человеку возможность с учетом индекса здоровья и его положения по шкале здоровья самому принимать решение, какое поведение считать здоровым» [4, с. 15].

Итак, в рамках этого подхода здоровый образ жизни определяется, исходя из индивидуальных критериев, личного выбора наиболее предпочтительных мер оздоровления и контроля над их эффективностью. Для лиц с большим количеством здоровья любой образ жизни, являющийся для них обычным, будет вполне здоровым. Таким образом, при выполнении общих рекомендаций по формированию здорового образа жизни, человек должен проявлять и творческий интерес к своему здоровью [8].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://docs.cntd.ru/document/1200076084> - МР 2.3.1.2432-08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации.
2. http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_8502.htm - Особенности питания людей.
3. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": Автореф. докт. дис. Барнаул, 2016. – С. 48.
4. Агаджанян, Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2015. – С. 176.
5. Айзман, Р. И. с соавт. Валеология: учебная программа для общеобразовательных школ. - Новосибирск: НГПУ, 2015. – С. 19.
6. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФиС, 2015 – С. 63.
7. Андрейченко, Л.А. Философия. Ставрополь, 2014.
8. Антропова, М.В., «Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей». //Физическая культура в школе. – 2015.
9. Бальсевич, В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // теория и практика физической культуры. 2014, № 4. – С. 44.
10. Беляев, Н.Г. Возрастная физиология. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2015. – С. 103.
11. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Мысль, 2014. – С. 288.
12. Виноградов, П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи //Теор. и практ. физ.культ., 2015, № 7. – С. 22-29.

13. Здоровье и долголетие: список литературы / Нац. б-ка Респ. Карелия, Отдел мед. лит.; [сост. Г. Н. Милютина]. – Петрозаводск: Национальная библиотека Республики Карелия, 2014.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТА

Уважаемые респонденты! С целью изучения участия медицинских сестёр в работе школ здоровья «Анкета по здоровому образу жизни» и оценки качества оказания медицинских услуг просим Вас ответить на следующие вопросы (*нужное указать галочкой*).

Анкетирование проводится анонимно.

1. Ваш пол?

- муж.
- жен.

2. Ваш возраст?

- 18 – 30 лет
- 31 – 54 лет
- 46 – 60 лет
- 62 год и выше

3. Имеются ли у Вас признаки беспокойства по поводу своего здоровья?

- нет признаков беспокойства
- иногда бывает легкое проходящее беспокойство
- часто бывает легкое проходящее беспокойство
- иногда бывает длительное тревожное состояние и беспокойство
- часто (постоянно) отмечается тревожное состояние и

беспокойство по поводу здоровья

4. Какова Ваша мобильность?

- передвигаюсь самостоятельно
- передвигаюсь с одной опорой
- передвигаюсь с двумя опорами или ходунками
- передвигаюсь в коляске только по улице

5. Имеются ли у Вас проявления болезненных состояний, связанных с Вашим заболеванием?

- не имеется
- иногда, быстро проходящее
- часто, но быстро проходящее
- часто, (постоянно) болезненное состояние

6. Как влияет на выполнение повседневных дел проявление болезненного состояния?

- совсем не влияет
- частично влияет, но деятельность продолжаю
- влияет значительно и деятельность на время прекращаю
- влияет сильно, деятельность прекращаю

7. Как часто у Вас проявляется выраженное чувство усталости в течение дня?

- не проявляется
- сразу после пробуждения
- проявляется через 3-5 часов работы
- проявляется к концу рабочего дня
- постоянно имеется чувство выраженной усталости

6. Имеются ли у вас проблемы со сном?

- Нет
- часто бессонница
- нарушен незначительно, изредка просыпаюсь
- нарушен значительно, часто просыпаюсь среди ночи

8. Известно ли Вам, что неправильное питание приводит к заболеваниям?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

9. Можете ли Вы назвать своё питание здоровым (рациональным)?

- Да
- Нет

- Затрудняюсь ответить

10. Какие из правил здорового питания Вы стараетесь соблюдать ежедневно?

- Режим питания
- Соответствие калорийности питания энергетическим затратам организма
- Правильное соотношение белков, жиров, углеводов
- Всё вышеперечисленное
- Затрудняюсь ответить

11. Что из нижеперечисленного, по Вашему мнению, может привести к ожирению?

- Малоподвижный образ жизни
- Генетические факторы (наследственность)
- Нерациональное питание
- Заболевания эндокринной системы

12. Сколько раз в сутки Вы принимаете пищу?

- Один раз в день
- 2-3 раза в день
- 4-5 раз в день
- Более 5 раз
- Как получится

13. Ваш уровень физической активности?

- очень низкий: (большую часть дня вы сидите на работе или дома, немного медленной ходьбы, иногда стоите, легкая работа по дому)
- низкий: (сидячая работа, иногда вы стоите и медленно ходите плюс физический труд около 2 часов в день)
- средний: (работа связана больше с ходьбой, чем с сидением; дополнительная физическая активность, например, танцы, плавание)
- высокий: (работа связана с постоянной физической нагрузкой, ежедневные занятия физкультурой и спортом)

14.Считаете ли Вы, необходимым проявлять физическую активность?

- да
- нет
- не знаю

15.Какие формы физической активности Вы, предпочли? Вы можете выбрать один или несколько ответов, или написать свой вариант

- индивидуальные занятия в зале ЛФК
- групповые занятия в зале ЛФК
- плавание
- другое

16.Считаете ли Вы, необходимой консультацию специалиста при планировании физической активности?

- да, она обязательна
- нет, можно справиться самой
- не знаю

17.Как часто Вы употребляете в пищу фрукты и овощи (не считая картофеля)?

- Несколько раз в день
- 2-3 раза в неделю
- Очень редко
- Затрудняюсь ответить

18.Выберите фразу, наиболее точно характеризующую Ваше отношение к потреблению соли.

- Вся пища мне кажется недосоленной, я всегда её досаливаю
- В нашей семье традиционно часто принято употребление солёной пищи (рыбы, колбас, консервов)
- Я стараюсь уменьшать потребление соли, моя пища кажется другим недосоленной
- Затрудняюсь ответить

19.Следите ли Вы за своим весом?

- Да
- Нет
- Иногда взвешиваюсь

Благодарим Вас за участие! Будьте здоровы!

Рационально питайтесь

Придерживайтесь калорийности рациона, чтобы поддерживать нормальный вес.

- Не употребляйте в пищу «плохие» жиры» – источник лишнего холестерина, приводящего к атеросклерозу – бараньего и говяжьего жира, свиного сала, жирных сортов мяса и птицы, субпродуктов, колбасностей. Ограничьте или полностью откажитесь от употребления в пищу продукции комбинатов быстрого питания, фаст-фудов, особенно среди детей
- Употребляйте в достаточном количестве «хорошие» жиры. Это полезные для сердца жиры, класса Омега-3, содержащиеся в жирной морской рыбе (скумбрия, сельдь иваси, сардина). Есть и «хорошие» растительные жиры, препятствующие развитию атеросклероза и улучшающие свертываемость крови. Они содержатся в растительных маслах: оливковом, подсолнечном, рапсовом, льняном.

Выбирайте полезные для работы сердца продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Они являются «метлой» для кишечника – удаляют лишний холестерин. Это все овощи и фрукты, особенно капуста, фасоль, малина, черника. Если вы или ваш ребенок сладкоежка – вместо шоколада съешьте сладкий фрукт.

- Ограничьте употребление натрия (поваренная соль). Это поможет поддерживать нормальное артериальное давление. Соль и так уже добавлена во многие продукты – полуфабрикаты, готовые соусы, консервы. А вот калий очень полезен для нормальной деятельности мышц, в том числе сердечной мышцы. Богаты калием сухофрукты, тыква, печеный картофель. Еще один защитник сердца – магний. Этот элемент в большом количестве содержится в свекле, моркови, болгарском перце, смородине.

Здоровое питание и здоровый образ жизни



Увеличьте физическую активность

В нетренированном организме главная мышца – сердце – постепенно утрачивает свои навыки. Когда физические нагрузки носят регулярный характер, то при выполнении физических упражнений сердце активизируется, выталкивает в сосуды больший объем крови, в результате по всему организму доставляется больше кислорода, при этом пульс увеличивается незначительно.

- Старайтесь круглый год ежедневно давать себе и своим детям физические нагрузки: плавать, кататься на велосипеде, на лыжах, просто ходить пешком, подниматься по лестнице без лифта, играть на свежем воздухе всей семьей.
- Ограничьте время просмотра телепередач и компьютерных игр, препятствующих повышению физической активности у вас и ваших детей.
- Планируйте свой день так, чтобы физические упражнения стали его неотъемлемой частью. Ходите пешком в магазин, гуляйте перед сном, превратите физические упражнения в полезную привычку.

Скажите «нет» табаку

Половина беременных женщин и детей по всему миру являются пассивными курильщиками из-за регулярного вдыхания воздуха, загрязненного табачным дымом, страдающая от его вредного воздействия не меньше, чем сами курильщики.

Отказ от курения в вашем доме поможет улучшить здоровье сердца и всего организма всех членов семьи, будет отличным образцом для подражания детям.

Курение нарушает работу всех органов и систем организма и сердечно – сосудистой системы, наряду с органами дыхания, страдает в первую очередь.

- Отказ от курения помогает уже через один год снизить риск развития ИБС в 2 раза, а через пять лет заболеваемость и смертность от сердечной – сосудистой отборедчно снижается до уровня никогда не куривших, причем вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет.

Здоровый образ жизни

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни – образ жизни здорового человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Питание должно быть полноценным, те содержать достаточное количество углеводов (50-75%) за счет каш, овощей, макаронных изделий, достаточное количества белка (10-15%) как растительного, так и животного происхождения, 15-30% жиров так же растительного и животного происхождения.