## ПРОФИЛАКТИКА И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

Понятие о профилактике. Основные ее принципы и виды

Термин профилактика (prevention) можно определить как «действия, направленные на уменьшение вероятности возникновения заболевания или нарушения, прерывание или замедление прогрессирования заболевания, уменьшение вероятности нетрудоспособности».

**Профилактика** — составная часть медицины. Социальное профилактическое направление в деле охраны и укрепления здоровья народа включает в себя медицинские, санитарно-технические, гигиенические и социально-экономические мероприятия. Создание системы предупреждения заболеваний и устранение факторов риска является важнейшей социально-экономической и медицинской задачей государства.

Выделяют индивидуальную и общественную профилактику.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии у человека рассматривают 3 вида профилактики.

**Первичная профилактика** — это система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, оздоровление окружающей среды и, др.).

К первичной профилактике относят социально-экономические мероприятия государства по оздоровлению образа жизни, окружающей среды, воспитанию и др. Профилактическая деятельность обязательна для всех медицинских работников. Не случайно поликлиники, больницы, диспансеры, родильные дома называются лечебно-профилактическими учреждениями.

**Вторичная профилактика** — это комплекс мероприятий по устранению выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (снижение иммунного статуса, перенапряжение, адаптационный срыв) могут привести к возникновению, обострению или рецидиву заболевания.

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, направленного лечения, рационального последовательного оздоровления.

Ряд специалистов предлагают термин **«третичная профилактика»** как комплекс мероприятий по реабилитации больных, утративших возможность полноценной жизнедеятельности. Третичная профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности личности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем) реабилитацию.

Важнейшей составной частью всех профилактических мероприятий является формирование у населения медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни.

Основные методы и формы пропаганды здорового образа жизни

Цель пропаганды здорового образа жизни — формирование гигиенического поведения населения, базирующегося на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Для реализации этой цели должны быть решены следующие задачи:

- обеспечение необходимой медико-гигиенической информацией о здоровом образе жизни;

- стимулирование деятельности государственных органов и общественных организаций по созданию условий для здорового образа жизни населения;

- вовлечение всех медицинских работников в санитарно-просветительную работу и воспитательную деятельность;

- организация всенародного движения за формирование здорового образа жизни, объединение усилий с национальными движениями такого рода в зарубежных странах.

Санитарное просвещение — это раздел здравоохранения, содержанием которого является гигиеническое обучение и воспитание населения.

Повышение уровня санитарной культуры населения, проведение мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, должны основываться на следующих принципах:

- научность (пропаганда тех сведений и положений, которые являются научным знанием, прочно установленным и утвержденным в науке);

- правдивость и объективность;

- дифференцированность и целенаправленность;

- массовость;

 - систематичность и последовательность;

- комплексность (то есть пропаганда здорового образа жизни должна вестись не только медиками, но и психологами, социологами и т.п.);

- связь с жизнью общества, профильность.

Важнейшими направлениями воспитания санитарно-гигиенических навыков, пропаганды санитарно-гигиенических медицинских знаний, формирования здорового образа жизни можно считать следующие:

Пропаганда факторов, способствующих сохранению здоровья:

- гигиена труда;

- рациональное питание;

- гигиена отдыха;

- оптимальный двигательный режим;

- физкультура и спорт;

- гигиена супружеских отношений;

- закаливание;

- личная гигиена;

- медико-социальная активность;

- психогигиена;

- гигиена окружающей среды.

2. Пропаганда профилактики факторов, пагубно влияющих на здоровье:

- злоупотребление спиртными напитками, наркотиками, курение;

- соблюдение некоторых этнических обрядов и привычек;

- религиозно-культовые отправления.

Формирование здорового образа жизни, в частности, осуществление первичной профилактики, требует совместных усилий государственных, общественных организаций, медицинских учреждений, самого населения. Именно в таком направлении должна действовать государственная комплексная программа по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, разработанная Центром медицинской профилактики и другими научными учреждениями.

Формирование здорового образа жизни — это основное направление первичной профилактики.

Для каждого медицинского работника пропаганда здорового образа жизни является важным и необходима разделом работы, его профессиональной обязанностью.

С 1.01.89 г. реорганизована служба санитарного просвещения и создана служба формирования здорового образа жизни, а Дома санитарного просвещения преобразованы в Центры здоровья, затем в Центры медицинской профилактики.

Пропаганда медицинских знаний бывает трех типов: 1) массовая, 2) групповая, 3) индивидуальная.

Все врачи, фельдшеры, акушерки, медицинские сестры, кроме повседневной индивидуальной санитарно-просветительной работы с больными и посетителями лечебно-профилактических учреждений, должны уделять ежедневно часть рабочего времени массовой и групповой пропаганде медицинских и гигиенических знаний среди населения.

Общую организацию и руководство пропагандой здорового образа жизни и гигиеническим воспитанием населения осуществляет МЗ России, в котором есть отдел профилактики и сектор здорового образа жизни.

В областях и городах имеются **Центры медицинской профилактики.** Структурная организация центров соответствует их функциям и включает следующие основные отделы:

- организационно-методический;

- организационно-пропагандистский;

- редакционно-издательский;

- консультационно-оздоровительный.

В составе территориальных поликлиник, поликлинических отделений центральных районных (городских) больниц, медико-санитарных частей организуется отделение (кабинет) медицинской профилактики.

Организационно-методическое руководство деятельностью отделения осуществляет Центр медицинской профилактики совместно с главным врачом лечебно-профилактического учреждения.

Отделение возглавляет врач (фельдшер), имеющий соответствующую подготовку в области медицинской профилактики и обладающий организаторскими способностями.

Заведующий отделением непосредственно подчинен главному врачу лечебно-профилактического учреждения.

Основные задачи отделения (кабинета) медицинской профилактики

1. Обеспечение взаимодействия лечебно-профилактического учреждения с территориальным Центром медицинской профилактики.

2. Организационно-методическое обеспечение деятельности медицинских работников лечебно-профилактического учреждения по выявлению факторов риска, коррекции образа жизни, пропаганда медицинских и гигиенических знаний и здорового образа жизни.

3. Осуществление информационного обеспечения специалистов и различных групп населения по вопросам охраны здоровья, в том числе и через средства массовой информации.

4. Изучение и оценка знаний вопросов профилактики и здорового образа жизни у прикрепленного населения в соответствии с характером и особенностями работы различных отделений и кабинетов лечебно-профилактического учреждения.

5. Внедрение научно обоснованных мероприятий по первичной и вторичной профилактике заболеваний, медицинских проблем формирования здоровья, гигиеническому обучению и воспитанию населения с учетом показателей заболеваемости прикрепленного контингента.

6. Координация и обеспечение консультативно-оздоровительной деятельности по вопросам сохранения и укрепления здоровья прикрепленного населения.

7. Организация, контроль и анализ деятельности медицинских работников лечебно-профилактического учреждения по вопросам сохранения и укрепления здоровья, снижения преждевременной смертности и выхода на инвалидность, по выявлению факторов риска, коррекции образа жизни, пропаганде медицинских и гигиенических знаний.

В соответствии с основными задачами отделение (кабинет) медицинской профилактики:

1. Осуществляет взаимодействие с Центром медицинской профилактики по вопросам:

- подготовки сотрудников ЛПУ по разделу здорового образа жизни и гигиенического обучения и воспитания, а также усовершенствования знаний и внедрения новых методов профилактики заболеваний;

- приобретения и распространения инструктивно-методических документов по сохранению и укреплению здоровья, наглядных пособий санитарно-просветительного характера (включая видеофильмы) среди работников и населения (организованного и неорганизованного);

- организации и проведения акций профилактической направленности среди прикрепленного населения;

- создания банка санпросвет литературы, лекций, бесед, статей медицинского профиля из периодической печати и т.д. для использования в работе;

- внедрения новых методов профилактической направленности в деятельность ЛПУ при работе с населением;

- организации лекториев, школ, семинаров для различных групп населения по вопросам охраны здоровья;

- рецензирования текстов лекций, бесед, викторин и др. материалов, подготовленных работниками ЛПУ. Проводит работу с сотрудниками ЛПУ:

- обобщает индивидуальные планы работы по вопросам, входящим в задачи отделения (кабинета) медицинской профилактики;

- оказывает организационно-методическую и консультативную помощь при подготовке радиопередач, лекций, бесед и т.д.;

- контролирует и анализирует деятельность медицинских работников с населением по разделу гигиенического обучения, воспитания, сохранения и укрепления здоровья;

- принимает отчеты о проделанной работе, составляет сводный статистический отчет по ЛПУ, результаты доводит до сведения главного врача;

- сдает годовой отчет в Центр медицинской профилактики в установленные сроки.

1. Проводит работу с пациентами лечебно-профилактического учреждения:

- инструментальные исследования (антропометрия, измерение артериального давления, взвешивание и пр.);

- сбор анамнестических данных для выявления факторов риска, а также тестирование;

- выдачу рекомендаций по коррекции здорового образа жизни;

- организует учет профилактических осмотров, а также осуществляет учет и контроль за проведением профилактических прививок;

- разъясняет целесообразность проведения прививочной кампании;

- организует лектории, школы, семинары для различных групп населения по вопросам охраны, сохранения и укрепления здоровья, обеспечивает их проведение как в организационно-методическом плане, так и санитарно-просветительной литературе.

Медицинские работники должны квалифицированно использовать все доступные и необходимые методы и средства гигиенического обучения и воспитания. Под словом «методы», в данном случае, понимают три основных способа ведения пропаганды:

- устный;

- печатный;

- изобразительный (наглядный);

- комбинированный.

К средствам метода устной пропаганды относятся:

- популярная лекция (эпизодическая, цикловая);

- агитационно-информационное выступление;

- беседа (групповая, индивидуальная);

- вечер (час) вопросов и ответов;

- дискуссия;

- викторина;

- конференция;

- занятие (курсовое, кружковое);

- инструктаж вводный.

К средствам устной пропаганды относятся средства, при использовании которых имеется непосредственный контакт с аудиторией. И средства, при использовании которых непосредственный контакт с аудиторией отсутствует (радио выступление, выступления по телевидению, запись выступлений, лекций на пленке, пластинке).

**Лекция** — наиболее распространенное средство устной пропаганды, освещающее какую-либо одну тему, один вопрос в определенный отрезок времени, имеющее форму монолога. Лекция состоит из трех частей: введения, изложения основного материала и заключения. Число участников должно быть не менее 20 человек.

**Беседа** — эффективное средство устной пропаганды. Позволяет установить тесный контакт с аудиторией за счет небольшого числа участников (1 – 20 человек). В процессе беседы в обсуждение темы допускается вовлечение возможно большее число слушателей.

**Вечер вопросов и ответов** — это та же беседа, но здесь задает вопросы аудитория, а ведущий отвечает. Успешное проведение вечера зависит от степени подготовленности ведущего. Вопросы либо собираются заранее, либо задаются на самом вечере.

**Дискуссия** — активная проработка темы в достаточно подготовленной группе. Может быть проведена кружковая подготовка с аудиторией, интересующейся отдельными вопросами. Она предполагает углубленное изучение материала на определенную тему.

Гигиеническое обучение и воспитание населения осуществляются также посредством программ на центральном и местном радиовещании и телевидении (это лекции, беседы, выступления, час «вопросов и ответов» и т.д.). Такие передачи, как правило, проходят в определенные дни и часы.

Метод устной пропаганды является одним из ведущих и наиболее эффективным методом пропаганды здорового образа жизни. Это самый популярный, экономичный, простой и доступный в организационном отношении метод.

**Метод печатной пропаганды** включает средства:

- брошюра;

- буклет;

- бюллетень;

- журнал;

- календарь;

- статья;

- книга;

- листовка;

- лозунг;

- памятка;

- стенная газета.

Метод печатной пропаганды предоставляет большие возможности для пропаганды санитарно-гигиенических знаний, методов индивидуальной и групповой профилактики заболеваний, оздоровления окружающей среды и т.д. среди широких слоев населения. Данный метод делится на две основные группы:

- средства печатной пропаганды, создаваемые силами собственного коллектива медицинских работников (рукописные лозунги, доски вопросов и ответов, санитарные стенные газеты, санитарные бюллетени, статьи и заметки в периодических изданиях);

- печатная продукция (печатный лозунг, брошюра, памятка, листовка, газетные и журнальные публикации).

Среди многих ценных качеств средств метода печатной пропаганды: наиболее важными являются:

а) большой тираж печатных изданий;

б) охват широких слоев населения;

в) возможность неоднократного прочитывания, способствующего лучшему усвоению;

г) точность изложения.

Наиболее простое средство печатной информации — **лозунг**. Это призыв выполнять те или иные советы с ярким и лаконичным текстом, выразительно освещающим самую суть проблемы. (Мойте руки перед едой!)

**Листовка** — рассчитана на широкий круг читателей, имеет ярко выраженный агитационный характер.

**Памятка** — научно популярная книжка, к ней предъявляются те же требования, что и к лекции. На промышленных предприятиях большим успехом пользуются передвижные цеховые библиотечки, составленные из брошюр на медицинские темы.

**Доска вопросов и ответов** — состоит из вопросов читателей и ответов врачей-специалистов. При доске должен быть специальный ящик для вопросов. Ответы даются краткие, научно подготовленные.

**Санитарная стенная газета** — выпускается в лечебно-профилактических учреждениях, в медсанчастях промышленных предприятий, школах и др. учебных заведениях.

**Санитарный бюллетень** — выпускается в любых учреждениях медицинскими работниками и санитарной общественностью. Он должен быть хорошо оформлен, к нему предъявляются следующие требования: красочность, привлекательность, броскость, конкретность темы, интересное содержание.

Метод изобразительной (наглядной) пропаганды включает в себя:

1) плоскостные средства: плакат, рисунок, схема, чертеж, план, диаграмма, картограмма, фотография, фотолитовыставка, слайд крупномасштабный, слайд-серия, диапозитив (серия для секции), диафильм, кинофильм, видеофильм;

2) объемные средства: муляж, макет, модель, фантом, диарама, скульптура, чучело;

3) натуральные объекты (используемые как наглядные пособия и как экспонаты для выставок): макропрепарат, микропрепарат, образец (растительного, животного мира, изделия, продукты и др.);

4) комбинированные средства: вагон-выставка, праздник здоровья, театр, кукольный театр, агитбригады;

5) технические средства пропаганды: фильмоскоп, киноаппарат, эпидиаскоп, магнитофон, видеомагнитофон, проигрыватель, озвученные диапозитивы.

Наглядный метод — самый многообразный по числу входящих в него средств.

Натуральные объекты — наиболее действенное средство в силу его достоверности, К таким объектам относятся: микроскопические препараты, макроскопические и натуральные объекты, предметы ухода за ребенком, наборы витаминных препаратов, средства для оказания первой помощи и др.

Если нет возможности демонстрировать натуральные объекты, используют их воспроизведения — объемные и плоскостные. К объемным воспроизведениям относятся:

- **муляж** (отличается большей точностью воспроизведения);

- **модель** (воспроизводит объект в измененном, уменьшенном или увеличенном виде);

- **макет** (приближенное воспроизведение натуры);

- **скульптура, барельеф, горельеф** (используются для музейного оформления).

К плоскостным изобразительным средствам относятся плакаты (средства агитации с ярким рисунком и кратким текстом). Основными требованиями к содержанию плаката являются: актуальность тематики, ее социально-значимый характер, злободневность, важность для предполагаемой аудитории. Различают три основных типа сюжета: положительный, отрицательный, двойной.

Требования к тексту плаката: 1) доходчивость (краткость, удачная лексико-синтаксическая структура, смысловая точность, смысловая связь изображения и текста); 2) выразительность (применение изобразительно-выразительных средств языка).

В гигиеническом обучении и воспитании может быть использован также комбинированный метод массовой информация, когда происходят одновременное воздействие слухового и сильного зрительного раздражения для хорошего восприятия аудиторией. Используются театральные постановки (например, кукольный театр), кинофильмы (санитарно-просветительные фильмы), эстрада, телевидение и т.п.

Нормативная документация, штатное расписание, функциональные обязанности регламентируются:

1. Приказ №455 от 23. 09. 2003г. О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний РФ.
2. Приказ № 683-н от 30. 09. 2015г Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях.

Используемая литература:

1. Приказ №455 от 23. 09. 2003г. О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний РФ.
2. Приказ № 683-н от 30. 09. 2015г Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях.