



## УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ И РОЛЬ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА

Расулова Н.Ф., Азаматова Ф.А.

Ташкентский педиатрический медицинский институт,  
Узбекистан

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14277002>

### ARTICLE INFO

Received: 26 th November 2024

Accepted: 29 th November 2024

Published: 30th November 2024

### KEYWORDS

здоровый образ жизни,  
рациональное питание, физическая  
активность, медицинская сестра,  
окружающая среда.

### ABSTRACT

*В статье представлены данные о роли медицинских сестер в пропаганде здорового образа жизни среди населения, разъяснения необходимости рационального питания, физической активности. О воздействии на организм вредных привычек: курения, алкоголизма, а также в статье говорится о необходимости соблюдения режима дня и отдыха. Никакие энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья.*

**Актуальности.** Пропаганда здорового образа жизни является одной из основных задач медицинских работников в деле укрепления здоровья населения. В настоящее время в этом направлении акцент делается на понимании людьми важности ЗОЖ. Никто не может сделать за нас зарядку, отказаться от лишней рюмки спиртного и сигареты, создать для себя правильный режим работы и отдыха, придерживаться принципов здорового и сбалансированного питания. Здоровье и благополучие в руках каждого. Поэтому не случайно помощь в развитии личных навыков является одним из главных направлений деятельности по укреплению здоровья. В 1986 году в Оттаве (Канада) состоялась 1 Международная конференция по укреплению здоровья. На этой конференции была принята хартия. «Здоровье для всех к 2017 году», которая была подписана государствами – членами Всемирной организации здравоохранения. Медицинские работники должны предоставлять максимально полную информацию о различных аспектах здоровья, помогать людям в формировании ответственного и позитивного отношения к своему здоровью и здоровью общества в целом, менять не всегда здоровые привычки своих сограждан и содействовать развитию навыков ЗОЖ. Оттавская Хартия, как ее стали называть, выделила следующие направления для укрепления здоровья:

- Создание ориентированной на здоровье государственной политики.
- Создание благоприятной социальной среды.
- Усилие действий на местном уровне пропаганде ЗОЖ, поддержку местных инициатив по укреплению здоровья и борьбу с негативными явлениями в обществе с учетом специфики каждой страны, каждого решения
- Развитие личных навыков основывается на обучении людей всему, что касается здоровья и ЗОЖ.

- Переориентация существующих медицинских услуг состоит в том, что больший упор делается на усиление роли профилактики болезней и их предотвращении, нежели на лечении уже имеющейся болезни.

Такая переориентация может проводиться в той или иной степени, в зависимости от национальной политики здравоохранения в странах и входила в число приоритетных. При этом отмечается, что средства и стратегия здравоохранения должны быть переориентированы на профилактику заболеваний и травм, в первую очередь в первичном звене, где необходимо больше говорить о профилактических услугах, нежели о лечебных. Подобная переориентация вызывает необходимость медицинских работников пересмотра своего отношения к проблеме оздоровление населения и расширения профилактической работы, чтобы усилия были действительно эффективными. В этом направлении большие задачи стоят не только перед врачами, но в первую очередь перед средним медперсоналом, который наиболее тесно связан с населением, знает условия жизни, труда и состояния здоровья каждого прикрепленного. В течение многих лет в сестринском деле основное ударение делалось на помощь «острым» больным в условиях стационара. Теперь – как и во многих странах мира, так и в Узбекистане особенно после приобретения независимости – акцент смещается в сторону 103 профилактической помощи, осуществляемой на общественных основах. При этом упор делается на усиление каждого индивидуума в выборе за собственное здоровье, которое должно воспитываться государственными общественными организациями и особенно организации здравоохранения. При этом большая роль отводится врачам и средним медицинским работникам. Роль медсестры в борьбе за здоровье пациентов, прежде всего, заключается пропаганде здорового образа жизни, которая состоит в том, чтобы:

- обучать пациентов способам поддержания здоровья в хорошем состоянии;
- объяснять каждому пациенту о природе и последствиях разных заболеваний, когда факторы риска уже определены;

- предоставлять конкретную информацию о том, как снизить влияние факторов риска.

Медсестра должна, прежде всего, пропагандировать соблюдение здорового образа жизни. Добиваться, чтобы каждый знал, от чего зависит его здоровье и что он лично должен сделать, что его сохранить. Прежде всего, для поддержания здоровья и благополучие необходимо:

- быть физически активным;
- регулярно и сбалансировано питаться;
- не употреблять табака, алкоголя;
- ответственно относиться к сексуальной жизни;
- избегать травм, насилия и химических отравлений;
- сохранять психическое здоровье;
- умеренно регулярно следить за физической нагрузкой каждый день;
- соблюдать ежедневный 7-8 -часовой сон;
- постоянно следить за качеством окружающей среды.

Все эти девять показателей здоровья, в том числе, питание являются сферами, которые должны соблюдаться каждым для улучшения своего здоровья. Медсестры играют важную роль в обеспечении пациентам роли каждого из этих показателей. Но все, же основная ответственность лежит исключительно на пациенте. Существует множество методов обучения и много возможностей для пропаганды здорового образа жизни. Важно, прежде всего, заинтересовать пациентов, а затем приступить к обучению, и дать ему как можно больше информации и на примерах показать, как влияет выполнение всех условий на здоровье каждого. Медсестра должна внимательно слушать пациента, его сомнениях и возникших вопросах, на которые они должны получать интересующие ответы, главные примеры. Но многие пациенты не могут

прочитать информационные материалы, потому что те написаны достаточно сложно. Важно, чтобы печатные материалы отвечали на интересующие пациента вопросы. Медсестра должна, прежде всего, узнать, в чем нуждаются пациенты, используя фокус-группы участников – они отбираются из аудитории, на которую направлена их деятельность. Разумным является использование простого языка, коротких слов и предложений. Рисунки «мультфильмы» или фотографии могут иногда иллюстрировать мысли лучше слов. Необходимо добиваться, чтобы пациенты были активными участниками планирования и сохранения своей здоровой жизни.

**Выводы.** Таким образом, завязываются доверительные отношения и одновременно оцениваются потребности пациента и обучения. Роль медсестры скорее состоит в том, чтобы помочь пациентам с таким планированием, чем в том, чтобы контролировать процесс. Во всех ситуациях медсестра должна начинать процесс обучения с установления доверия и взаимоуважения, дружелюбных отношений с пациентом. Одним из способов для этого является изучение интересов пациента с объема уже имеющихся у него знаний. Во многих других ситуациях перед тем, как начинать занятия, медсестры должны помочь пациенту понять и принять ответственность за собственное здоровье.

#### Литературы

1. Закон Республики Узбекистан - Национальная программа подготовки кадров. Т., 2017. Тошкент // Нормативные документы высшего образования.
2. Закон Республики Узбекистан - О государственной молодежной политике. – Т., 2018.
3. Шавкат Мирзияев. // Мы все вместе построим свободное, демократическое и процветающее государство Узбекистан. – Т. – 2017.
4. Пронина Е.Н., Лукашевич В.В. // Психология и педагогика. Учебник для студентов ВУЗов. – М.: 2018.

INNOVATIVE  
ACADEMY