

УДК 614.23

## СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

<sup>1</sup>Стародубов В.И., <sup>2</sup>Алексеев С.Н., <sup>1</sup>Соболева Н.П.

<sup>1</sup>ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России, Москва, [www.mednet.ru](http://www.mednet.ru), e-mail: [mail@mednet.ru](mailto:mail@mednet.ru);

<sup>2</sup>ГБОУ ВПО «Кубанский государственный медицинский университет» Минздрава России, Краснодар, e-mail: [rector@ksma.ru](mailto:rector@ksma.ru)

Подготовка в медицинском вузе предусматривает интеграцию в образовательном процессе вопросов профилактики заболеваний и приобретения навыков формирования здорового образа жизни. В Кубанском государственном медицинском университете разработаны Концепции для трех уровней обучения профилактике заболеваний и здоровому образу жизни: Концепция обучения профилактике заболеваний, укреплению, сохранению и формированию здоровья на додипломном уровне, Концепция послевузовского профессионального образования в клинической ординатуре по дисциплине «Формирование здорового образа жизни» и Концепция здорового образа жизни (сохранение, укрепление и формирование здоровья) студентов Кубанского государственного медицинского университета). Идеологическую основу Концепций составляет обеспечение системного подхода в вопросах повышения здоровья населения через формирование здорового образа жизни, сокращение потребления алкоголя и табака, мотивации к здоровому образу жизни населения за счет поддержания резервов здоровья и использования здоровьесберегающих технологий, в первую очередь среди трудоспособного, детского населения и личного здоровья студентов. Предложена базовая модель комплексной программы, включающая следующие модули: информационно-аналитический, административно-правовой, здоровьесберегающей инфраструктуры, научно-методический, физкультурно-спортивный, просветительско-воспитательный, профилактическо-оздоровительный, модуль организационно-массовых мероприятий. Разработана система образования в области профилактики в медицинском ВУЗе, обеспечивающая уровень знаний о формировании здорового образа жизни в контексте профессиональной деятельности будущих врачей. Реализация программы предполагает широкое вовлечение студентов и сотрудников вуза в оздоровительный процесс, профилактику заболеваний и укрепление здоровья, повышение производительности труда, уменьшение заболеваемости, снижение распространенности табакокурения и потребления алкоголя, повышение двигательной активности сотрудников и студентов и снижение распространенности повышенной массы тела. Обучение будущих специалистов современным формам профилактической работы с населением должно стать актуальным направлением образования в вузах.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, студенты, здоровье, профилактика, здоровый образ жизни

## METHODS OF EDUCATION FOR PREVENTIVE TREATMENT AND HEALTHY MODE OF LIFE FORMATION IN THE MEDICAL UNIVERSITY

<sup>1</sup>Starodubov V.I., <sup>2</sup>Alekseenko S.N., <sup>1</sup>Soboleva N.P.

<sup>1</sup>FRI «Central Scientific Research Institute of the Organization and Information of Health Care» of the Ministry of Health Care of Russia, Moscow, [www.mednet.ru](http://www.mednet.ru), e-mail: [mail@mednet.ru](mailto:mail@mednet.ru);

<sup>2</sup>SBIHE «Kuban State Medical University» of the Ministry of Health Care of the Russian Federation, Krasnodar; e-mail: [rector@ksma.ru](mailto:rector@ksma.ru)

Training in any medical university includes the integration of the problems devoted to preventive treatment and healthy mode of life formation into the process of education. The following Concepts concerning these problems have been developed in the Kuban State Medical University: the Concept of disease prevention aiming at health acquiring, promotion and preserving (undergraduate level); the Concept of post-graduate professional training on the subject «Healthy Mode of Life Formation»; the Concept of Healthy Mode of Life among the students of the Kuban State Medical University (health acquiring, promotion and preserving). Ideological Basis for the Concepts: systemic approach to the problems of public health promotion through the healthy mode of life formation, decrease in drinking and smoking, healthy mode of life motivating through health preserving techniques (primarily applied for able-bodied population, children and students). Basic complex program sample has been brought forward. It focuses on the following modules: information – analytic, administration – legal, health preserving infrastructure, scientific – educational, physical – training and sports, educative, prophylactic – health-improving, organizing activity. The System of education in the field of prophylaxis in a medical university has been worked out. It ensures the necessary level of knowledge of healthy mode of life formation within the professional activity of future doctors. The implementation of the program presupposes the staff and students involvement into the health-improving activity, disease prevention, working efficiency increasing, sickness rate smoking and drinking decreasing, staff and students motor activity increasing and body weight losing. Future specialists' mastering modern techniques for the work with the people should become one of the acute vectors in the educational programs for higher educational institutions.

**Keywords:** educational process, students, health, prophylaxis, health mode of life

Проблема укрепления здоровья как на индивидуальном, так и на популяционном уровне является одной из наиболее актуальных в стране [3, 4]. Для решения этой проблемы важными являются ресурсы: в первую очередь кадры и финансирование. Прямой зависимости между количеством врачей, развитием высокотехнологичных

методов лечения и состоянием здоровья населения (заболеваемость, смертность) нет. Однако в отечественном здравоохранении существует четкая финансовая зависимость, обусловленная диспропорцией в направлении денежных средств: преимущественное вложение в стационарную помощь и минимум – в профилактику. При этом речь не идет о проводимых профилактических осмотрах, в т.ч. и дополнительной диспансеризации, на которую были затрачены значительные суммы. Речь идет о той профилактике, в которой нуждаются люди – первичной, направленной на укрепление, сохранение и формирование здоровья через влияние на управляемые факторы риска и воспитание здорового образа жизни [5, 8]. А это уже относится к знаниям врачей в данной области, которых явно недостаточно.

Существующая сегодня система медицинской профилактики, осуществляемая Центрами (отделениями, кабинетами) медицинской профилактики не в состоянии обеспечить выполнение этой достаточно трудоемкой задачи в силу следующих причин: маломощности учреждений, недостатка кадров, финансирования, в большинстве своем несамостоятельности, низкой заработной платы сотрудников и др. Кроме того, региональные центры в большинстве субъектов Федерации объединены с другими медицинскими и профилактическими учреждениями (врачебно-физкультурные диспансеры, центры здоровья) или входят в структуру других учреждений – медицинских, медицинских информационно-аналитических центров или отсутствуют. Таким образом, возложенные на данную систему функции – образовательная, координационная и информационная – не могут быть реализованы, а, следовательно, и деятельность в области формирования здоровья у населения малоэффективна.

Европейская стратегия профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями определяет конкретные действия в этой области и, в частности, инвестирование в людские ресурсы на благо здравоохранения:

- обеспечение образования и профессиональной подготовки работающих и будущих работников здравоохранения с целью углубления их знаний для профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями (НИЗ);

- вооружение населения соответствующими знаниями с тем, чтобы они становились важным ресурсом профилактики и борьбы с болезнью как для самих себя, так и для других людей;

- использование существующих людских ресурсов с большей отдачей, например, посредством расширения возможностей в области укрепления здоровья и профилактики в работе медицинских сестер, стоматологов и фармацевтов.

Исходя из этого, комплексная, ориентированная на действия стратегия профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями возможна только при наличии подготовленных кадров в этой области.

В выступлении на коллегии Минздрава РФ 28 сентября 2012 г. министра здравоохранения В.И. Скворцовой [6] среди приоритетов развития в сфере здравоохранения первое место было отдано профилактике болезней и здоровому образу жизни. Таким образом, новой парадигмой в здравоохранении страны становится смещение от лечения заболеваний к их предотвращению и поддержанию здоровья.

Целевыми ориентирами государственной программы «Развитие здравоохранения» [3] определены к 2018 г.:

- увеличение продолжительности жизни при рождении – 74,1 (70,3 в 2011 г.);

- снижение смертности от болезней системы кровообращения до 590,9 на 100 тыс. населения (753,0 в 2011 г.);

- снижение смертности от новообразований (в т.ч. от злокачественных) до 192,6 на 100 тыс. населения (204,6 в 2011 г.).

Одним из важных условий достижения этих показателей является совершенствование обучения медицинских работников (врачей и средних медработников) в области профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья. Необходимы новые подходы к обучению на додипломном и постдипломном уровнях.

Важным направлением в воспитательной работе в медицинском вузе должно стать и формирование у студентов правильного представления о здоровом образе жизни и соответствующих психологических установок [2]. Чтобы улучшить здоровье людей, нужно воспитать в них культуру здорового образа жизни, стремление и желание заботиться о своем собственном здоровье, тогда это будет эффективно и в отношении населения.

Медицинский профиль вуза предусматривает интеграцию вопросов профилактики заболеваний и приобретения навыков формирования здорового образа жизни в образовательном процессе. В соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта нового поколения выпускники медицинского вуза независимо от полученной специальности должны обладать необходимыми компе-

тенциями в области профилактической деятельности:

– осуществлять мероприятия по формированию здоровья и здорового образа жизни среди населения;

– формировать у пациентов и здоровых граждан мотивацию к сохранению и укреплению здоровья;

– проводить профилактические и противоэпидемиологические мероприятия, направленные на предупреждение возникновения инфекционных заболеваний.

В настоящее время в профессиональной подготовке медицинских кадров профилактика заболеваний и здоровый образ жизни не являются главной задачей ВУЗов, однако, учитывая, что профилактика стала одной из стратегических задач системы здравоохранения, обучение будущих специалистов современным формам профилактической работы с населением должно стать актуальным направлением образования в вузах [1, 7, 8].

Для обеспечения наметившихся новых тенденций в образовании будущих врачей в Кубанском государственном медицинском университете были разработаны Концепции для трех уровней обучения профилактике заболеваний и здоровому образу жизни:

1. Концепция обучения профилактике заболеваний, укреплению, сохранению и формированию здоровья на додипломном уровне.

2. Концепция послевузовского профессионального образования в клинической ординатуре по дисциплине «Формирование здорового образа жизни».

3. Концепция здорового образа жизни (сохранение, укрепление и формирование здоровья) студентов Кубанского государственного медицинского университета).

Идеологическую основу Концепций составляет: обеспечение системного подхода в вопросах повышения здоровья населения через формирование здорового образа жизни, сокращение потребления алкоголя и табака, мотивации к здоровому образу жизни населения за счет поддержания резервов здоровья и использования здоровьесберегающих технологий, в первую очередь среди трудоспособного, детского населения и личного здоровья студентов.

– Концептуальные положения обсуждаются профессорско-преподавательским коллективом и студентами вуза. Реализация Концепций осуществляется через планы, утвержденные на Ученом совете университета.

Формирование системы подготовки студентов в области профилактики осуществляется в два этапа:

*Первый этап* – включает разработку программ обучения студентов вуза в области профилактики заболеваний через формирование здорового образа жизни и внедрение их в учебный процесс на кафедрах (осуществляется в настоящее время).

*Второй этап* – организация в 2013 г. в университете «Кафедры профилактики заболеваний, укрепления, сохранения и формирования здоровья».

**Целью додипломного обучения** студентов в области формирования здорового образа жизни является подготовка будущего врача методом оздоровления и индивидуальной профилактики.

**Задачи:**

- междисциплинарный подход к профилактической медицине в рамках единой национальной системы профилактики заболеваний человека;

- обеспечение образования в текущее время и непрерывное обучение в будущем в области социальной медицины, по актуальным вопросам профилактической медицины и медицинской профилактики.

- этапность в получении знаний в области медицинской профилактики по специальностям «гигиена здорового образа жизни», «кардиология», «пульмонология», «гастроэнтерология» и др. – по мере изучения предметов в вузе.

**Целью послевузовского профессионального образования** врача-ординатора по дисциплине «Формирование здорового образа жизни» является подготовка квалифицированного врача-специалиста, обладающего системой общекультурных и профессиональных компетенций, способного и готового к самостоятельной профессиональной деятельности в области пропаганды здорового образа жизни в своей специальности и являющего собой пример приверженности здоровому образу жизни и культуре здоровья.

**Задачи:**

1. Сформировать определенный объем базовых медицинских знаний, формирующих профессиональные компетенции врача по изучаемой дисциплине.

2. Совершенствовать профессиональную подготовку врача по проведению профилактических программ, знать особенности сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.

3. Знать основные факторы риска, овладеть тактикой мониторинга и основными принципами профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

4. Сформировать основы клинического мышления по вопросам консультирования

в области пропаганды здорового образа жизни в рамках своей специальности.

В настоящее время разработаны и внедрены общие требования к уровню додипломного и профессионального образования по вопросам профилактики заболеваний и формированию здорового образа жизни, базирующиеся на принципах: ЗНАТЬ – УМЕТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ – ИМЕТЬ НАВЫКИ – ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ.

**Цель** Концепции третьего уровня – сохранение, укрепление и формирование здоровья студентов университета.

Поддерживая концепцию постоянного совершенствования медицинской помощи населению, крайне необходим новый подход – осуществление концепции воспроизводства (сохранения и укрепления) здоровья у населения и развития человеческого капитала страны и, в первую очередь, будущих врачей и вообще всех медицинских работников.

Реализация Концепции направлена на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов и преподавателей (сотрудников) Кубанского государственного медицинского университета и на пропаганду и обучение технологиям качества жизни и здоровья, позволяет повысить не только творческий, но и социально-экономический потенциал вуза. Студенты и преподаватели университета должны стать проводниками идей профилактической медицины и приверженности здоровому образу жизни.

При разработке Программы формирования приверженности к ЗОЖ учитывались психологические особенности преподавания вопросов здоровья, базирующиеся на принципах: ЗНАТЬ – ХОТЕТЬ – УМЕТЬ. Исходя из концептуальной модели вуза как открытой системы здорового образа жизни стало возможным решение следующих **задач**:

- формирование убеждения в престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- создание необходимой инфраструктуры по формированию здорового образа жизни и диспансеризации здоровых (включая здравпункт и Центр здоровья КубГМУ);
- использование инновационных методов и способов воздействия на коллектив для выбора здорового поведения;
- обеспечение максимально возможного научного и методического сопровождения деятельности по формированию здорового образа жизни;
- разработка и внедрение эффективных программ (в т.ч. интегрированных в образовательные дисциплины) на кафедрах и факультетах по формированию здорового образа жизни;

- усовершенствование необходимой материально-технической базы, обеспечивающей деятельность по формированию здорового образа жизни (включая приобретение лечебно-диагностического оборудования для реализации мероприятий ЗОЖ за счет средств вуза);

- систематизирование занятий физической культурой и спортом;

- создание постоянно действующей системы информирования и обучения студентов и профессорско-преподавательского состава по вопросам сохранения и укрепления здоровья, включая создание постоянно действующего интернет-ресурса по формированию ЗОЖ;

- повышение эффективности работы системы оказания социально-психологической помощи.

Залогом успешного внедрения здоровьесберегающих технологий в ВУЗе должно быть соблюдение следующих методологических принципов: *комплексность, системность, целостность, динамичность (повторяемость) и методическое единство.*

Осуществляя концепцию здорового вуза, необходимо организовать процессы общения по поводу здорового образа жизни, запуская процессы самопознания, самопонимания и самоопределения студентов и преподавателей в отношении к собственному здоровью. Это позволит повысить престиж приверженности здоровому образу жизни в образовательной среде Кубанского государственного медицинского университета, а также используя информационные и коммуникационные мероприятия под единым брендом «Здоровая Россия».

Реализация Концепций обучения студентов и ординаторов Кубанского государственного медицинского университета в области профилактики заболеваний, укрепления, сохранения и формирования здоровья осуществляется через разработанные Программы.

При реализации программ особая роль отводится изучению физической культуры и гигиеническому воспитанию. Первое включает обучение:

- диагностике и самодиагностике организма при занятиях физическими упражнениями и спортом;

- врачебному контролю, его содержанию и периодичности;

- методам стандартов и антропометрических индексов для оценки физического развития;

- оценке функционального состояния систем организма;

- контролю за физической подготовленностью;

- субъективным и объективным показателям самоконтроля;
- ведению дневника самоконтроля;
- педагогическому контролю.

Самоконтроль обеспечивает регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

Педагогический контроль – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм. Практическая реализация контроля осуществляется в виде проверок, которые позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: степень освоения техники выполнения физических упражнений и уровня развития физических качеств.

Что касается гигиенического воспитания, то известно, что *гигиенические знания человека* являются неотъемлемым компонентом гигиенической культуры, одной из существенных предпосылок формирования ценностных ориентаций в отношении здоровья. Формирование системы гигиенических знаний личности или социальной группы требует специального просветительского вмешательства, которое является частью процесса гигиенического воспитания.

Гигиеническая культура рассматривается в качестве одного из ресурсов здоровья индивида, группы, социальной общности, необходимой предпосылки позитивных (с точки зрения здоровья) стилей жизни индивидов и групп и здорового образа жизни общества в целом. Гигиеническая культура как ресурс здоровья способствует улучшению других ресурсов и условий здоровья – экологических, социальных и других.

Подводя итог работы в направлении физического и гигиенического воспитания, необходимо подчеркнуть, что здоровый образ жизни должен целенаправленно формироваться в течение всей жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. В этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от социальных, политических, экономических условий жизнедеятельности человека.

Другие кафедры обеспечивают знания профилактики при важнейших неинфекционных и инфекционных заболеваниях, представляющих собой медико-социаль-

ную проблему. *Студент должен знать* особенности организации профилактики важнейших инфекционных и неинфекционных заболеваний и *уметь* применять знания по эпидемиологии, организации медицинской помощи и профилактики при обучении на профильных кафедрах.

Особое внимание в процессе обучения уделяется *алкоголизму, наркомании, токсикомании, табакокурению* как медико-социальной проблеме: динамике распространения, возрастно-половым и региональным особенностям, медицинским и социальным последствиям и их профилактике.

Программа послевузовского профессионального образования в ординатуре по дисциплине «Формирование здорового образа жизни» осуществляется в университете через очную форму обучения (срок обучения – 72 академических часа (2 недели); режим занятий – 9 академических часов в день (из них 6 академических часов – аудиторная работа, 3 академических часа – внеаудиторная (самостоятельная) работа).

Для реализации программы, направленной на сохранение и укрепление здоровья у студентов, разработана базовая модель системной комплексной работы, которая включает следующие модули: информационно-аналитический, административно-правовой, здоровьесберегающей инфраструктуры, научно-методический, физкультурно-спортивный, просветительно-воспитательный, профилактическо-оздоровительный, организационно-массовых мероприятий.

Итогом реализации программы должно стать широкое вовлечение студентов и сотрудников в оздоровительный процесс; укрепление здоровья, повышение производительности труда, уменьшение заболеваемости; снижение распространенности табакокурения и потребления алкоголя; повышение двигательной активности сотрудников и студентов и снижение распространенности повышенной массы тела.

Таким образом, реализация разработанной системы образования в области профилактики в медицинском вузе обеспечивает уровень знаний о формировании здорового образа жизни в контексте профессиональной деятельности будущих врачей, одним из направлений которой является профилактика заболеваний и укрепление здоровья как у населения, так и личного здоровья.

#### Список литературы

1. Безруких Н.А. Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И. Вавилова. – 2006. – № 4. – С. 81–85.

2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. – М., 2006. – С. 34.

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения», 2012. – URL: <http://www.rosminzdrav.ru/health/72/gprzo.pdf> (дата обращения: 17.02.13).

4. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. – СПб.: ДЕАН, 1998. – 232 с.

5. Оганов Р.Г. Оценка «пищевого риска» дислипидемий с помощью опросника, адаптированного для врачебной практики // Кардиология. – 1998. – № 10. – С. 91–94.

6. Презентация к коллегии Минздрава России, 2012. – URL: [http://www.rosminzdrav.ru/health/zdravo2020/11/Kollegiya\\_itog.pdf](http://www.rosminzdrav.ru/health/zdravo2020/11/Kollegiya_itog.pdf) (дата обращения: 17.02.13).

7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – С. 38.

8. Stoddard J.L., Augustson E.M., Moser R.P. Effect of adding a virtual community (bulletin board) to smokefree.gov: randomized controlled trial. // J. Med. Internet. Res. – 2008. – Vol. 10, № 5. – P. 53.

### References

1. Bezrukih N.A. *Ob aktual'nosti formirovanija ustanovki studentov na zdorovyy obraz zhizni* [On the relevance of healthy lifestyle formation of students]. Bulletin of the Saratov State Agricultural University, 2006, no. 4., pp. 81–85.

2. Gordeeva T.O. *Psihologija motivacii dostizhenija* [Psychology of achievement motivation]. Moscow., 2006., p. 34.

3. *Gosudarstvennaja programma Rossijskoj Federacii «Razvitie zdavoohranenija»* (The State Program of the Russian Federation «Development of health care»), 2012. URL: <http://www.rosminzdrav.ru/health/72/gprzo.pdf> (accessed 17 february 2013).

4. Kolbanov V.V. *Valeologija: Osnovnye ponjatija, terminy i opredelenija* [Valeology: Basic concepts, terms and definitions]. Saint Petersburg, DEAN, 1998, 232 p.

5. Oganov R.G., *Kardiologija*, 1998, no. 10, pp. 91–94.

6. *Prezentacija k kollegii Minzdrava Rossii* (Presentation to the board of Russian Ministry of Health), 2012. URL: [http://www.rosminzdrav.ru/health/zdravo2020/11/Kollegiya\\_itog.pdf](http://www.rosminzdrav.ru/health/zdravo2020/11/Kollegiya_itog.pdf) (accessed 17 february 2013).

7. Smirnov N.K. *Zdorov'esberegajushhie obrazovatel'nye tehnologii i psihologija v shkole* [Health-educational technology and psychology in school]. Moscow, ARKTI, 2005, pp. 38.

8. Stoddard J.L., Augustson E.M., Moser R.P. Effect of adding a virtual community (bulletin board) to smokefree.gov: randomized controlled trial., J. Med. Internet. Res., 2008, Vol. 10, no. 5, pp. 53.

### Рецензенты:

Редько А.Н., д.м.н., профессор, зав. кафедрой общественного здоровья, здравоохранения и истории медицины, ГБОУ ВПО «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Краснодар;

Авдеева М.Г., д.м.н., профессор, проректор по лечебной работе и последипломному обучению, зав. кафедрой инфекционных болезней и фтизиопульмонологии, ГБОУ ВПО «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Краснодар.

Работа поступила в редакцию 07.05.2013.