

**Ганцевич Алина Юрьевна**

студентка

Научный руководитель

**Евдаков Александр Тимофеевич**

преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА И НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация:** *поддержание здоровья – важная задача современного общества. Авторы статьи отмечают, что проблема здоровья особо актуальна, поскольку в юношеский период происходят стрессовые ситуации, которые влияют на состояние здоровья людей.*

**Ключевые слова:** *профилактика, здоровый образ жизни, патологии, стресс, наблюдение за здоровьем, медицинский осмотр.*

**Методы исследования:** теоретическое исследование, анализ психолого-педагогической литературы.

Для начала следует дать определение слову профилактика. Профилактика – комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния, на здоровье человека факторов среды его обитания [1].

В современное определение здорового образа жизни включают следующие элементы, такие как: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; здоровое питание; личная гигиена.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания выделяют три вида профилактики:

1. Первичная профилактика – система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, охрана окружающей среды и т. д.). Такой ряд мероприятий первичной профилактики вероятнее всего осуществляется в масштабах государства.

2. Вторичная профилактика – комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания. Наиболее эффективным методом вторичной профилактики – диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, направленного лечения, рационального последовательного оздоровления.

3. Третичная профилактика – 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) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию [3, с. 23].

Здоровье человека зависит от целого комплекса причин: наследственных, социально-экономических, экологических, развития системы здравоохранения. Однако особое место в их числе занимает профилактика от различных заболеваний и патологий. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения.

Нас сегодняшний день стресс – неотъемлемая часть жизни человека. Лучший способ профилактики последствий стресса – здоровый образ жизни. Существуют эффективные советы для преодоления последствия стресса:

1. Необходимо урегулировать свой сон, так как человеку в среднем необходимо 7–8 часов в сутки, для того чтобы выспаться.
2. Нельзя принимать пищу на бегу. Прием пищи должен стать неким отдыхом и переключением мыслей в мирное русло.
3. В течение дня обязательно нужно выделить время на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход в музей, кино, на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

Наблюдение за состоянием здоровья производится путем соответствующих медицинских осмотров.

Основные цели проведения медосмотров:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья работников, позволяющее вовремя выявить начальные формы заболеваний, в том числе профзаболеваний;
2. Выявление болезненных состояний (как физических, так и психических), являющихся медицинскими противопоказаниями для продолжения работы, в целях охраны здоровья населения, предупреждения возникновения, и распространения заболеваний;
3. Проведение своевременных профилактических и реабилитационных мероприятий, для сохранения физического благополучия работников, либо для восстановлений их трудоспособности;
4. Профилактика развития и распространения инфекционных и паразитарных заболеваний;
5. Предупреждения несчастных случаев на производстве.

Базовый медицинский осмотр включает (для мужчин и женщин): осмотр терапевта; осмотр психиатра; осмотр нарколога; ЭКГ; общий анализ крови; общий анализ мочи; биохимический скрининг: глюкоза и холестерин; заключение профпатолога [2].

### ***Список литературы***

1. Вопросы здорового образа жизни, профилактики (предупреждения) заболеваний и факторов риска их развития в федеральном законе Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 12.04.2011 №302н. – Приложение №1, сноски №3, №5; Приложение №2, сноски №1, №3.
3. Солодовников Ю.Л. Основы профилактики: учебное пособие. – СПб.: Лань, 2017. – 292 с.