

**Шахбазян Алина Александровна**

студентка

**Стращенко Ирина Юрьевна**

старший преподаватель

Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская

таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

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

***Аннотация:** в статье подчеркивается важность медицинской профилактики и наблюдение за здоровьем, поскольку от него зависит психологическое и физическое состояние человека. В работе представлен краткий анализ медицинской профилактики, наблюдения за состоянием здоровья.*

***Ключевые слова:** поддержание здоровья, медицинская профилактика, наблюдение за состоянием здоровья.*

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

Самое важно в жизни человека – это его здоровье. Здоровый человек – это счастливый человек. Здоровье человека зависит от таких факторов как:

- наследственность,
- образ жизни,
- окружающая среда,
- уровень медицинской помощи.

Для поддержания здоровья необходимо проходить медицинскую профилактику и тщательно наблюдать за его состоянием.

Медицинская профилактика – это совокупность мер, направленных на предупреждение образования заболеваний и травм также устранение факторов риска их возникновения. Профилактические мероприятия – это основная составляющая системы здравоохранения, направленная на развитие у населения медико-социальной активности на здоровый образ жизни.

В зависимости от состояния здоровья человека, наличия у него факторов риска заболевания или образования патологии выделяют следующие три вида профилактики:

1. Первичная профилактика (радикальная) – нацелена на устранение причины болезни, формирование здорового образа жизни, оздоровление окружающей среды.

2. Вторичная профилактика – нацелена на повышение сопротивляемости организма на внешние факторы, также на лечебно-профилактическое питание и т. д.

3. Третичная профилактика – нацелена на предупреждение осложнений уже присутствующих заболеваний и перехода их в хроническую форму.

Формированием здорового образа жизни и координацией медицинской профилактики занимаются центры медицинской профилактики, которые должны находиться в каждом субъекте России.

Наблюдение за состоянием здоровья человека представляет собой обследование организма для установления отклонений от нормы. Итоги наблюдения используются для защиты и оздоровления человека. Процедуры наблюдения включают в себя:

- медицинский осмотр,
- рентгенологический снимок,
- биологический контроль,
- обследования,
- опросы,
- анализы.

Подводя итоги, хотелось бы сказать, что если каждый из нас будет бережно относиться к своему здоровью, проходить медицинскую профилактику и другие медицинские наблюдения, то ваш организм непременно вас отблагодарит. Вы будете чувствовать себя комфортно, энергично и постоянно находиться в тонусе. Поэтому нужно обращать внимание на свое плохое самочувствие и заниматься

устранением данных проблем своевременно во избежание каких-либо серьезных заболеваний.

### ***Список литературы***

1. Материалы для подготовки и квалификационной аттестации по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение»: учебное пособие / под ред. В.С. Лучкевича и И.В. Полякова. – СПб., 2005.
2. Здоровье населения – основа развития здравоохранения / О.П. Щепин [и др.]; под ред. О.П. Щепина. – М.: Нац. НИИ общественного здоровья, 2009. – 376 с.
3. Медицинская профилактика: современные технологии: руководство / Г.П. Сквирская [и др.]; под ред. А.И. Вялкова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 232 с.
4. Шарипова Э.А. Основы здоровьесбережения: как сохранить и укрепить здоровье / Э.А. Шарипова. – Самара: Офорт, 2009. – 152 с.
5. Акционерный капитал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.praktik-rw.ru/bukh-wiki/16-aktsionernyj-kapital> (дата обращения: 09.12.2019).