



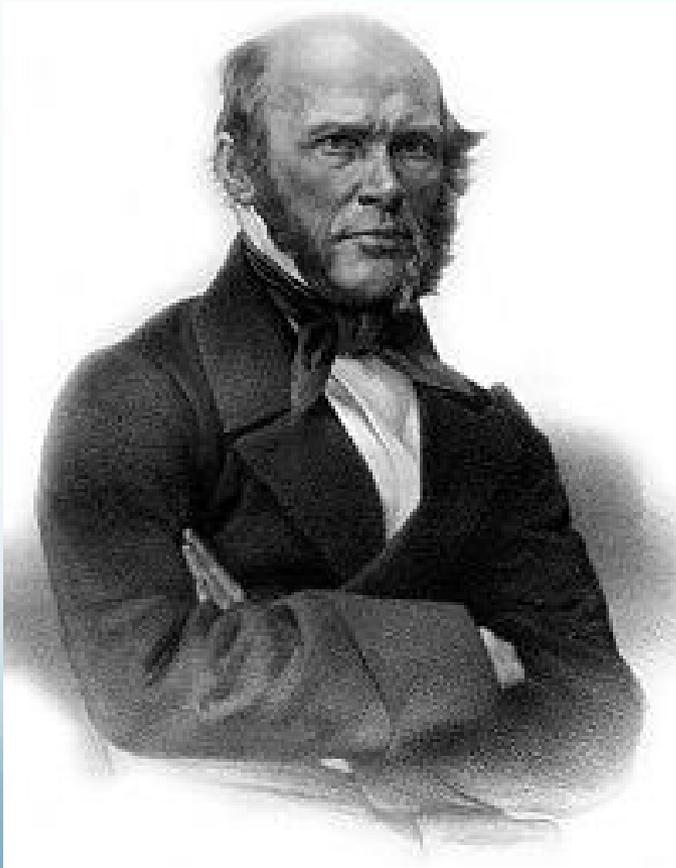
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России)**

**Кафедра профильных гигиенических дисциплин, эпидемиологии и общей гигиены**

# **Гигиеническое воспитание и обучение граждан. Здоровый образ жизни**

Хочава Медея Рудиковна, доцент кафедры,  
Киёк Ольга Васильевна, зав. кафедрой.

# Пирогов Николай Иванович (1810 – 1881)



«... будущее принадлежит  
**медицине**  
**предупредительной**,  
а главное предназначение  
врача состоит в научении  
людей быть здоровыми  
и в лечении тех, кого не  
удалось обучить этому...»

# Здоровье и факторы риска

# Здоровье

состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Преамбула к Уставу Всемирной организации здравоохранения, принятому Международной конференцией здравоохранения, Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г.; подписанному 22 июля 1946 г. представителями 61 страны (Официальные документы Всемирной организации здравоохранения, № 2, стр. 100) и вступившему в силу 7 апреля 1948 г.

**С 1948 г. это определение не менялось.**

# Фактор риска

характеристика, состояние или привычка, увеличивающая шансы определенного лица на развитие определенного заболевания или поражения.

Например, отсутствие физической активности может, с течением времени, способствовать увеличению массы тела, повышению артериального давления и уровня холестерина

# Виды факторов риска

**Поведенческие факторы риска** обычно относятся к действиям, которые совершает человек по своему усмотрению. Поэтому такие факторы могут быть устранены или уменьшены изменением образа жизни или привычек поведения. В качестве примеров можно привести (курение табака, злоупотребление алкоголем, образ питания, отсутствие физической активности и т.д.

# Виды факторов риска

**Физиологические факторы риска** связаны с организмом или биологическими особенностями человека. На них могут оказывать воздействие наследственность, образ жизни и многие другие факторы. В качестве примеров можно привести повышенный вес или ожирение, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови, высокое содержание сахара (глюкозы) в крови.

# Виды факторов риска

**Демографические факторы** относятся к населению в целом.

В качестве примеров можно привести возраст, пол, подгруппы населения в зависимости от рода занятий, религиозной принадлежности или уровня дохода.

# Виды факторов риска

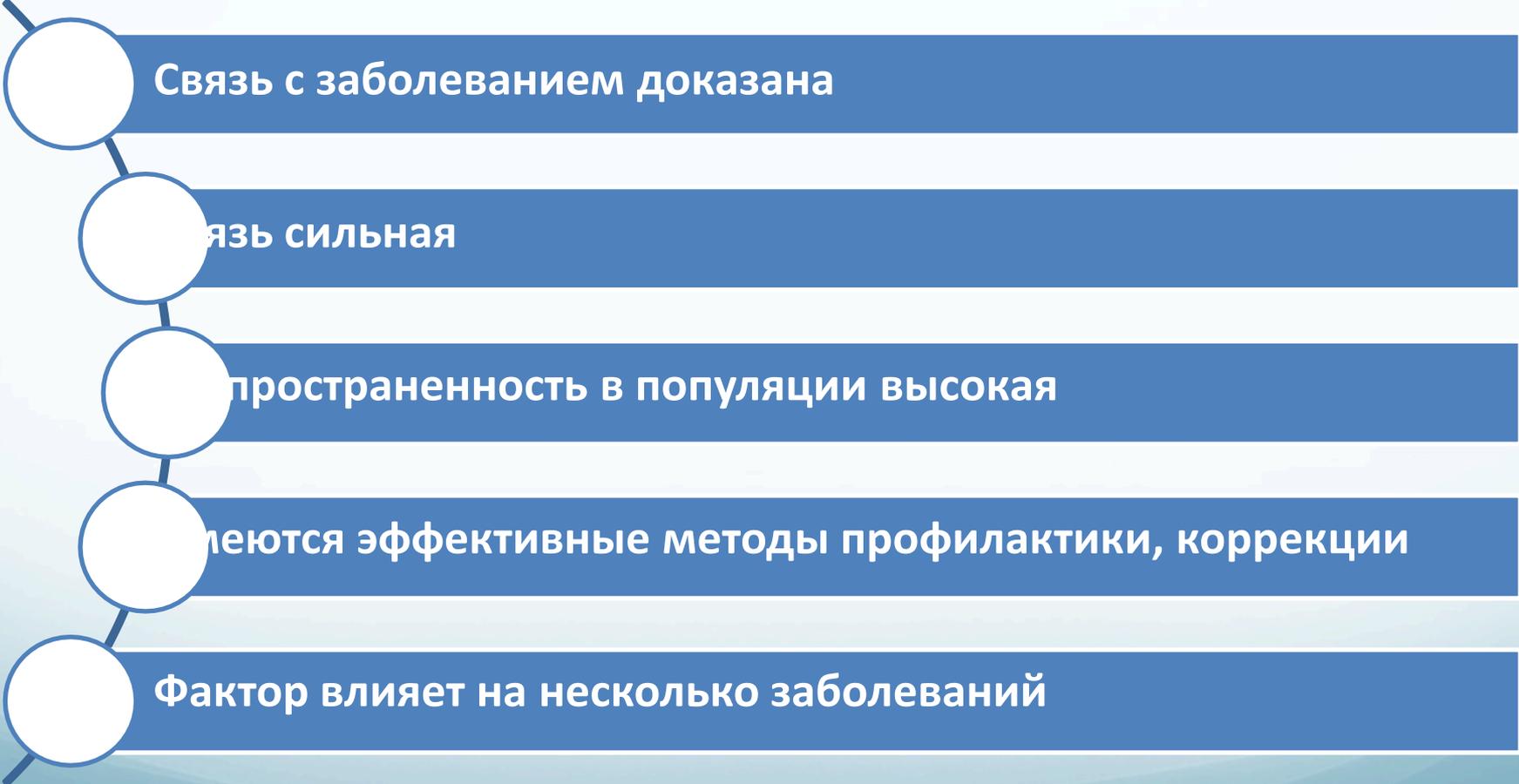
**Факторы риска, связанные с окружающей средой**, охватывают широкий круг явлений, таких как социальные, экономические, культурные и политические факторы, а также факторы физического, химического и биологического характера. В качестве примеров можно привести доступ к чистой воде и санитарным условиям, риски на рабочем месте, загрязнение воздуха, социальная среда

# Виды факторов риска

**Генетические факторы риска** связаны с генами человека. Ряд болезней, таких как муковисцидоз и мышечная дистрофия, вызваны «генетическим строением» организма.

Многие другие болезни, такие как астма или диабет, отражают взаимодействие генов человека и факторов, связанных с окружающей средой

# Принципы отбора факторов риска



Связь с заболеванием доказана

Связь сильная

Распространенность в популяции высокая

Существуют эффективные методы профилактики, коррекции

Фактор влияет на несколько заболеваний

# Гигиеническое воспитание и обучение

# Гигиеническое воспитание и обучение **граждан**

обязательны и направлены на:

- повышение их санитарной культуры;
- профилактику заболеваний;
- распространение знаний о здоровом образе жизни.

# Гигиеническое воспитание и обучение граждан



Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ  
"О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"

# Гигиеническое воспитание

разработка современных технологий  
гигиенического воспитания различных групп  
населения, научно обоснованной системы  
популяризации приверженности здоровому  
образу жизни

# Гигиеническое воспитание



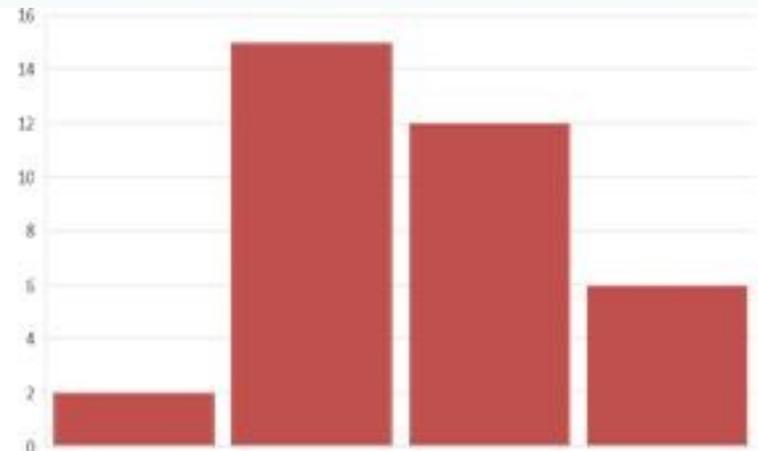
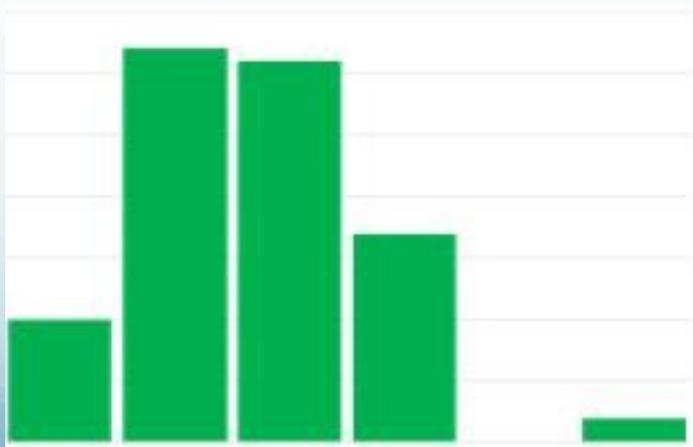
# Гигиеническое воспитание и обучение. Принципы

- научность, т.е. пропаганда тех сведений, которые являются научным знанием, прочно утвержденным и доказанным научными исследованиями;
- правдивость и объективность;
- дифференцированность и целенаправленность;
- массовость;
- систематичность и последовательность;
- комплексность (участие в работе по гигиеническому воспитанию различных специалистов и учреждений).

# Гигиеническое воспитание и обучение. Направления

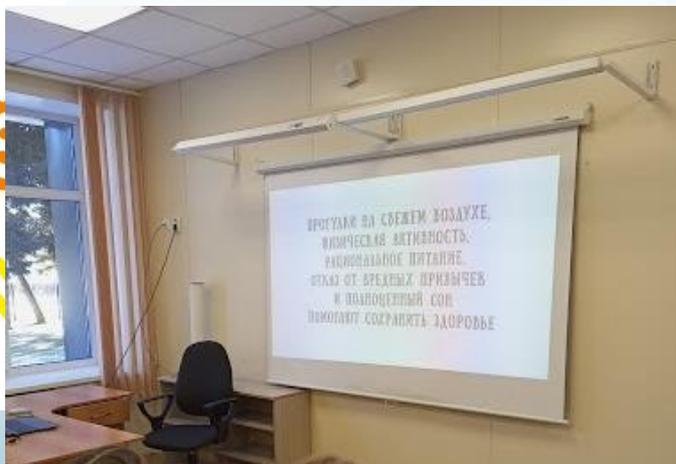
1. Пропаганда факторов, позитивно влияющих на здоровье.

2. Пропаганда предупреждения (профилактики) влияния факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье.



# Методы гигиенического воспитания

информационно-рецептивный (основан на предъявлении готовой информации и обеспечивает усвоение знаний на уровне восприятия и запоминания)



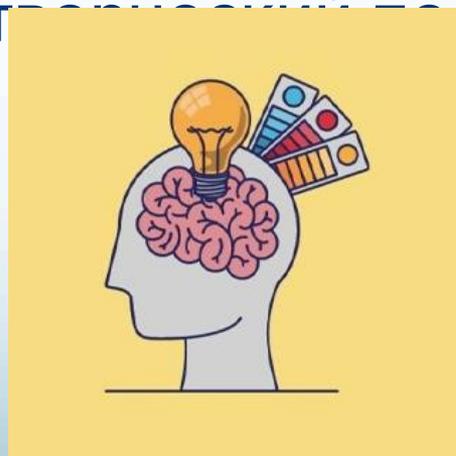
# Методы гигиенического воспитания

репродуктивный (объяснение выводов медицинской науки, освещение различных вариантов решения проблемы; нацелен на воспроизведение реципиентами полученных знаний, формирование умений и навыков)



# Методы гигиенического воспитания

проблемный (обсуждение различных вариантов решения проблемы, включение в процесс «поисков истины» и тем самым подведение к выводу, основанному на усвоении глубоких процессов



# Уровень воздействия

- индивидуальное воздействие (беседа),
- воздействие на группу лиц (доклад, сообщение, выступление),
- массовое воздействие (радио- и телепередачи, публикации в прессе).

## По длительности

- эпизодические;
- цикловые формы (лектории, школы здоровья, кружки, кино-декадники и др.)

# Способ передачи информации

- устный (лекции, беседы, доклады, дискуссии);
- печатный (плакаты, брошюры, листовки, лозунги);
- изобразительный (выставки, санитарные бюллетени и т. п.)

# Здоровый образ жизни



# Здоровый образ жизни

обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на:

- информирование граждан о факторах риска для их здоровья;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

# Здоровый образ жизни

В целях мотивации граждан к ЗОЖ проводится санитарно-гигиеническое просвещение населения посредством распространения знаний:

- необходимых для формирования ЗОЖ, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья;
- по иным вопросам обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения,

# Здоровый образ жизни

- средств массовой информации;
- информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- печатной продукции (памяток, буклетов, плакатов и другой), социальной рекламы;
- при проведении мероприятий в организованных коллективах;
- индивидуальных консультаций граждан.

# Для программ укрепления здоровья важен мониторинг факторов риска

ОН ПОЗВОЛЯЕТ:

- выявить наиболее значимые факторы риска,
- установить изменение их значимости в процессе реализации профилактических программ.

Требования к факторам риска (при проведении мониторинга):

- оказывать наибольшее воздействие на заболеваемость, инвалидность или смертность;
- поддаваться воздействию программ укрепления здоровья;
- могут изучаться с соблюдением этических норм.

# Для программ укрепления здоровья важен мониторинг факторов риска

## Формирование целевых аудиторий – потребителей информации

**Первичную целевую группу**  
формируют здоровые люди,  
дети и молодежь;  
работающие, дети  
и молодежь с факторами  
риска;  
пожилые люди и инвалиды

**Вторичную целевую группу**  
– социальные работники, врачи,  
психологи, реабилитологи, методисты и  
инструкторы по лечебной физкультуре и  
массажу; персонал учреждений  
социальной защиты. Популяризаторами  
этой работы должны стать средства  
массовой информации и рекламодатели

# Борьба с употреблением табака

## Места, где запрещается курение табака, употребление никотинсодержащей продукции и использование кальянов



**На территориях и в помещениях для оказания:**

- образовательных услуг;
- услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи;
- услуг в области физической культуры и спорта;
- медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- услуг по перевозке пассажиров



**В помещениях для оказания:**

- жилищных, гостиничных, бытовых услуг;
- услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- услуг торговли, рынков;
- социальных служб;
- услуг общественного питания



**На открытом воздухе:**

< 15 м от входа в помещения вокзалов, аэропортов, портов, станций метрополитена

На всех видах общественного транспорта, воздушных судах, в поездах, на судах.

На рабочих местах и в помещениях рабочих зон.

В лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов.

На детских площадках и пляжах.

На автозаправочных станциях.

**Федеральный закон от 23.02.2013 №15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции"**



# Борьба с употреблением табака

## ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

### Отказ от курения

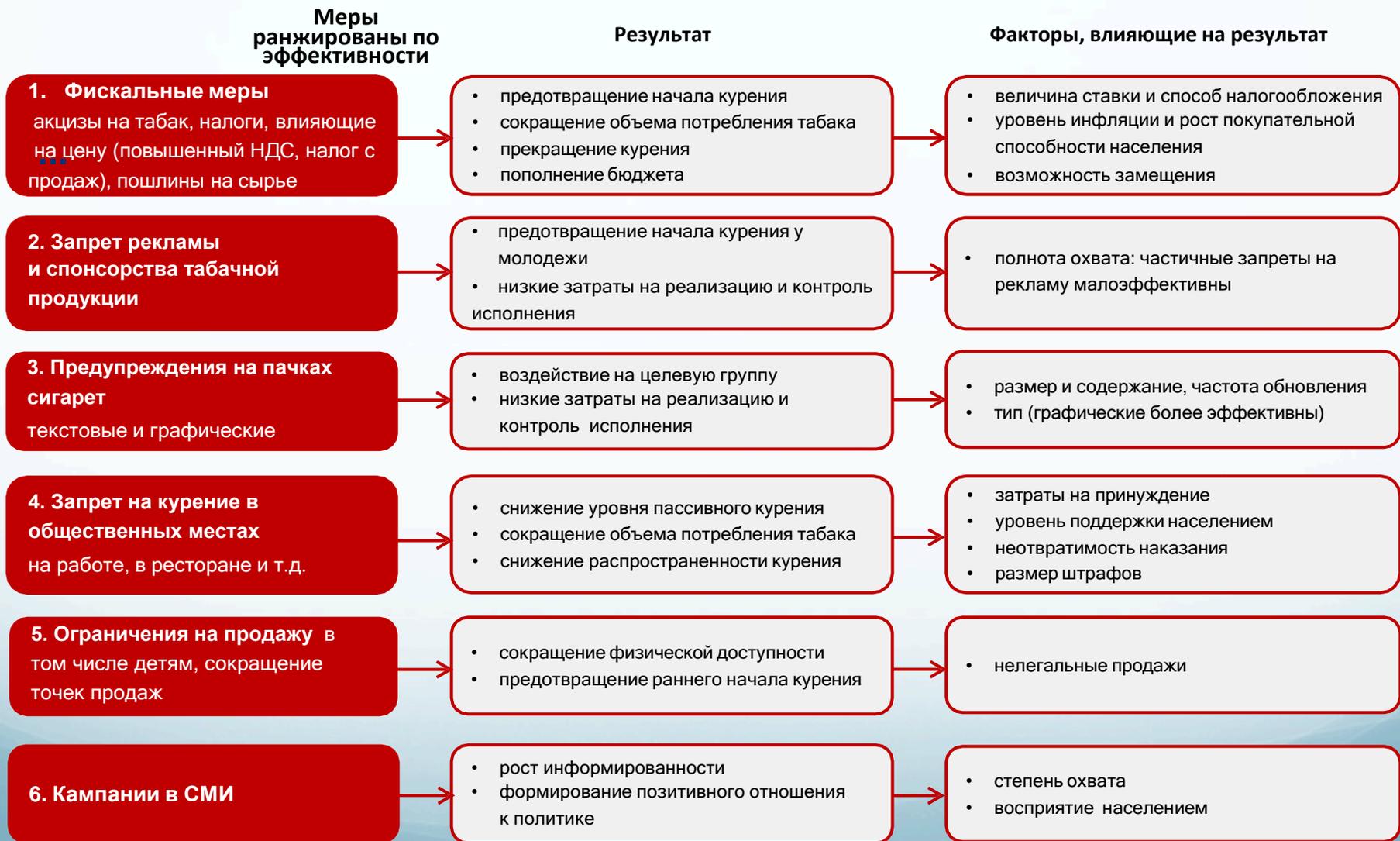
- Не курить – единственный здоровый выбор
- Нет безопасного курения
- Вейп, кальян, снюс, системы нагревания табака – не являются здоровой альтернативой сигаретам
- Не позволять курить в вашем присутствии

### Факт

- Пассивное курение увеличивает риск развития ревматоидного артрита
- У курильщиков:
  - В 25 раз выше риск развития рака лёгких
  - На 36% больше риск смерти от инфаркта и инсульта



# Борьба с употреблением табака



# Борьба с неправильным питанием

## ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

### Еда

- Планировать меню на неделю
- Чаще готовить дома
- Завтракать каждый день
- Брать с собой полезный перекус (фрукт, горсть орехов)
- Добавить полезных бактерий (квашеная капуста, йогурт, простокваша)
- Убирать гаджеты во время еды

### Факт

- Здоровое питание снижает риск развития инфаркта, инсульта, диабета и ожирения
- Тщательное жевание полезно для зубов и дёсен, усиливает вкус еды и замедляет приём пищи
- Чтение во время еды увеличивает количество съеденного на 15 %



# Борьба с неправильным питанием



Меры  
ранжированы по  
эффективности

Результат

Факторы, влияющие на результат

1. Кампании в СМИ  
питание

- массовый охват

- эффективнее донесение одного простого лозунга

2. Фискальные меры  
налоги и субсидии продуктов питания

- массовый охват
- изменение объема потребления
- доходы от налогов могут быть направлены на политику ЗОЖ

- реакция зависит от ценовой эластичности спроса на продукт

3. Информация о здоровом  
питании в местах  
покупки/потребления

- затраты перекладываются на производителя

- необходимо параллельное обучение потребителей

4. Школьные уроки правильного  
питания

- обучение в раннем возрасте (долгосрочная эффективность)

- необходимо, чтобы рацион школьных столовых соответствовал принципам правильного питания

5. Программы на рабочем месте  
здоровое питание

- основные затраты несет работодатель
- широта охвата

- средний и особенно малый бизнес нуждается в государственной поддержке

6. Программы по месту  
жительства  
консультации

- вовлечение неработающих - пенсионеров, многодетных семей

- дифференциация мер в отношении людей разного возраста и уровня подготовки

# Борьба с низкой физической активностью

## ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

### Движение

- Начинать утро с разминки
- Меньше пользоваться лифтом
- Чаще подниматься по лестницам
- Гулять перед сном полчаса
- Проходить 5000–10 000 шагов в день
- Каждый час делать перерыв на разминку во время работы

### Факт

- 30 минут активности (быстрая ходьба, бег) – здоровый минимум. Больше – лучше!
- Владельцы собак двигаются на 30 минут в день больше
- Ходьба-самая доступная и безопасная физическая активность





# Борьба с низкой физической активностью

Меры  
ранжированы по  
эффективности

Результат

Факторы, влияющие на результат

1. Кампании в СМИ  
физическая активность

- массовый охват

- эффективнее донесение одного простого лозунга

2. Расширение возможностей для физической активности в местах проживания

- повышение доступности
- решение проблемы неравенства

- национальные традиции
- климатические условия

3. Информация о пользе физической активности в жилых, административных зданиях

- низкие затраты
- большой охват экономически активного населения

- необходимость периодической смены плакатов и лозунгов («эффект привыкания»)

4. Школьные уроки физкультуры

- обучение в раннем возрасте (долгосрочная эффективность)

- какие виды физической активности интереснее для отдельных возрастных групп

5. Программы на рабочем месте  
возможность спортивных занятий

- основные затраты несет работодатель
- широта охвата

- средний и особенно малый бизнес нуждается в государственной поддержке

6. Программы по месту жительства  
консультации, соревнования

- вовлечение неработающих - пенсионеров, многодетных семей

- дифференциация мер в отношении людей разного возраста и уровня подготовки

7. Модификация рабочего пространства для повышения физической активности  
медленный лифт, парковка на удалении от офиса

- эффект мало изучен

# Борьба с употреблением алкоголя



## Меры ранжированы по эффективности

## Результат

## Факторы, влияющие на результат

**1. Фискальные меры** акцизы на алкоголь, влияющие на цену (НДС, налог с продаж)

- сокращение объема потребления алкоголя
- изменение структуры потребления алкогольной продукции
- пополнение бюджета

- размер ставки налога
- уровень инфляции и рост покупательной способности населения
- замещение нелегальной продукцией и самогоном

**2. Ограничения на продажу** сокращение точек продаж и времени продаж

- сокращение физической доступности
- планирование населением объема потребления алкоголя

- нелегальные продажи и самогон, особенно в сельской местности

**3. Регулирование рекламы** алкогольной продукции

- ограничение продвижения алкоголя среди молодежи
- низкие затраты на контроль

- полнота запрета (все виды алкоголя + СМИ)
- возможности саморегулирования

**4. Ограничение вождения** для разных категорий водителей

- сокращение нетрезвого вождения

- неотвратимость наказания и размер штрафов
- издержки контроля

**5. Регулирование продаж** алкоголя в барах и ресторанах способы продвижения, цены

- регулирование минимальных цен алкоголя
- изменение структуры потребления алкогольной и неалкогольной продукции

- издержки контроля
- возможности саморегулирования

**6. Кампании в СМИ**

- рост информированности
- формирование позитивного отношения к политике

- степень охвата
- восприятие населением

# Федеральные проекты



# Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора



ФБУЗ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Поиск

[О центре](#) ▾ [Населению](#) ▾ [Коллегам](#) ▾ [Бизнесу](#) ▾ [История](#) ▾ [ЛМК](#) [БАДы](#) [Дополнительно](#) ▾ [🔍](#) [Версия для](#)

**К ЗДОРОВЬЮ -  
ЧЕРЕЗ САНИТАРНОЕ  
ПРОСВЕЩЕНИЕ**



# Карта питания России



Белки Жиры Углеводы Калорийность





# Чистая вода



**Интерактивная карта**  
контроля качества питьевой воды  
в Российской Федерации



Провер



# ЧИСТАЯ ВОДА—

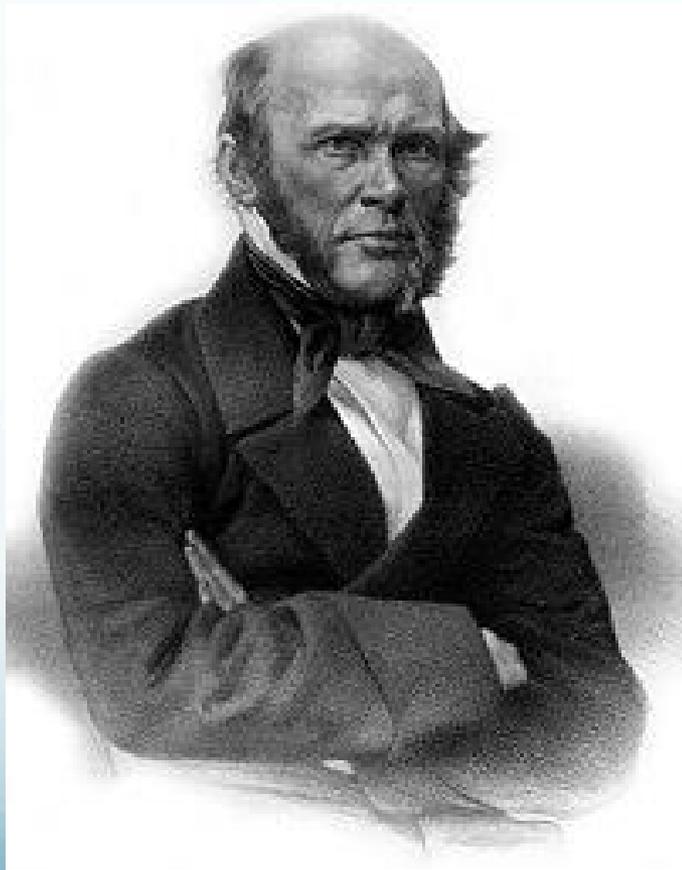
**ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ!**

На этом сайте вы можете проверить качество питьевой воды непосредственно в месте Вашего проживания или пребывания, а также сообщить в Федеральную службу по надзору в сфере защиты прав потребителей о ненадлежащем качестве питьевой воды

[Смотреть интерактивную карту](#)



# Пирогов Николай Иванович (1810 – 1881)



«... будущее принадлежит  
медицине  
предупредительной,  
а главное предназначение  
врача состоит в научении  
людей быть здоровыми  
**и в лечении тех, кого не  
удалось обучить этому...»**

