

MODERN STATUS AND PROSPECTS OF BIRTH REGULATION IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

In article are estimated of birth rate in the region, considered the birth of perspective. The conditions that will help to avoid further fall in fertility.

Keywords: birthrate, reproductive behaviour of the population, necessity in kids, demographic policy.

Information about the author

Skryabina Yana Albertovna (Russia, Ufa) – Candidate of Economic Sciences, leading research worker of the Department of social and economic research, Bashkir academy of public administration and management under the Head of Republic Bashkortostan (Russia, Republic of Bashkortostan, 450008, Ufa city, Zaki Validi st., 40; tel. (347) 272-86-64. e-mail: skryana67@mail.ru).

УДК 316.245:314.07.17:330.341

Е.В. Старкова, М.В. Игошев

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В СОЦИАЛЬНОМ КОНТЕКСТЕ

В статье ставится вопрос о неоднозначности и многоплановости понятия здоровья. Указано, что на сегодняшний день здоровье – не только показатель успешно развитой личности, но и критерий высокого уровня жизни общества в целом. Описаны три вида здоровья (физическое, психическое, социальное), даны их основные признаки. Показано, что здоровье населения обусловлено комплексным воздействием множества факторов, определяющих образ жизни людей, среду и условия их обитания, наследственность и состояние системы здравоохранения. Даны основные рекомендации по улучшению состояния здоровья в связи с изменившимися в последнее время условиями жизни (загрязнение окружающей среды, малоподвижный образ жизни, утрата традиции закаливания). Сделан вывод, что здоровье является главной ценностью нашей жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровье населения, ЗОЖ, гигиена, загрязнение окружающей среды, биологические ритмы.

По общему мнению большинства наших современников, здоровье – это одна из главных ценностей жизни, эта ценность стоит на самой высокой ступени в системе человеческих запросов. Здоровье также – это одна из важнейших составляющих, образующих в общем понимании человеческое счастье. Здоровье важно не только для оценки успешности жизни одного человека, но и для оценки условий успешного экономического и социального развития общества в целом. Реализация физического, интеллектуального, нравственно-духовного и репродуктивного потенциала каждого из жителей страны возможна только в обществе, в котором здоровы все его члены и оно здорово в целом.

Одним из основных критериев высокого уровня жизни является хорошее состояние здоровья населения. В XXI в. во всех цивилизованных странах здоровье нации признается важнейшей социальной ценностью, определяющей высокий или низкий уровень социального развития государства. В связи с этим проблема обеспечения, укрепления и поддержания здоровья населения является одной из приоритетных в деятельности государственной власти.

Одновременно с таким пониманием задач власти с каждого гражданина не слагается личная ответственность: забота о собственном здоровье является непосредственной обязанностью каждого. Ни окружающие человека близкие люди, ни семья, ни общество не смогут полностью освободить гражданина от такой обязанности. Тем более это невозможно сделать по отношению к людям, которые не только не сохраняют здоровье, но и разрушают его. В каждом обществе есть люди, которые неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводят свое здоровье до катастрофического состояния. Обычно в этих случаях такие люди уповают на медицину, забывая, что даже в развитых современных странах медицина, какой бы совершенной она ни была, не может избавить каждого человека от всех болезней [3].

В разных культурах, у разных народов, в разные периоды развития человеческой культуры существовало значительное разнообразие представлений о том, что такое здоровье и как оно измеряется, о чем свидетельствует наличие более ста определений этого понятия. Рассмотрим две фундаментальные проблемы, которые возникают, когда мы начинаем работать над созданием определения здоровья.

Первая проблема отражает противопоставление двух качественно разных состояний: здоровья и болезни. Эти два понятия различаются кардинально: одно из состояний нормальное, физиологическое (ему соответствует понятие «здоровье»), а второе – нарушенное, патологическое (синонимом которого является понятие «болезнь»). Однако перейдя из области абстрактных определений в практическую область, мы видим, что в реальной жизни у каждого из нас между болезнью и здоровьем существует множество переходных состояний. Ощущение здоровья, хорошее самочувствие не исключает наличия в организме еще не проявившегося болезнетворного начала, быть может, развития болезней с продолжительным латентным состоянием. Кроме того, человек может, в целом считая себя здоровым, чаще всего хорошо себя чувствуя, иногда испытывать субъективные колебания в самочувствии, связанные с сезонными изменениями, метеозависимостью, нарушениями режима дня, избыточным питанием. У человека может быть постоянное перенапряжение защитно-приспособительных сил, если его работа связана с длительным воздействием на организм чрезвычайных раздражителей, к числу которых можно отнести низкие температуры в условиях холодного климата, производственный шум, большие физические нагрузки или значительное эмоциональное «выгорание». Со временем это может привести к развитию болезни.

Суть второй проблемы, которая возникает при создании определения здоровья, – это понимание различных системных уровней, на которых в современной науке анализируется понятие здоровье. В качестве полюсных вариантов принято рассматривать «здоровье индивида» и «популяционное здоровье», или здоровье населения. Для описания здоровья населения не могут быть применены те же термины, которые используются при описании здоровья индивида. Здоровье человека обычно определяется как динамическое равновесие функций всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. А другой системный уровень, уровень здоровья населения, рассматривается большинством исследователей в современной науке как категория социально-экономическая. На этом уровне для оценки здоровья учитывается не правильное функционирование одного организма, а возможности воспроизводства вида, показатели продолжительности жизни в целом в стране, при этом качество жизни на всех возрастных этапах и в особенности в пожилом возрасте не принимается во внимание, пусть даже при этом длительный старческий возраст протекает не только без участия в жизни общества, но и является тяжелым испытанием для индивида вследствие хронических заболеваний, например, полностью обездвиживающих человека.

Примером удачного компромисса двух системных уровней в определении здоровья служит известное определение, зафиксированное в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в соответствии с которым «здоровье является состоянием

полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

Рассмотрим три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

– физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Организм человека – система саморегулирующаяся, в естественном состоянии он правильно функционирует и развивается, способен вносить необходимые поправки в работу органов и систем, взаимозаменяя их;

– психическое здоровье – это состояние психической сферы, которое определяется несколькими компонентами: мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными. Проявляется психическое здоровье через состояние эмоционального комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и правильное, нравственное поведение человека в обществе;

– социальное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека в определенной стране в определенный период исторического развития. Отличительными признаками социального здоровья человека являются сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры. В понятие социального здоровья входит также активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни и наносящих моральный и экономический ущерб обществу. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья [3].

Для оценки здоровья определенной группы людей или населения в целом принято использовать следующие группы индикаторов:

- показатели медико-демографических процессов;
- показатели заболеваемости;
- показатели инвалидности;
- показатели физического здоровья.

Существуют комплексные оценки здоровья отдельных пациентов, населения в целом, при этом выделяют следующие пять групп здоровья:

I группа – здоровые;

II группа – здоровые лица, у которых отсутствует какая-либо хроническая болезнь, но имеются различные функциональные отклонения, снижение иммунологической резистентности, частые острые заболевания и др.;

III группа – больные с длительно текущими (хроническими) заболеваниями при сохраненных в основном функциональных возможностях организма;

IV группа – больные с длительно текущими (хроническими) заболеваниями со снижением функциональных возможностей организма;

V группа – тяжелые больные, нуждающиеся в соблюдении постельного режима [1].

Здоровье – это целый комплекс факторов, это образ жизни человека, среда его обитания, наследственность и состояние системы здравоохранения.

Общепринята следующая классификация факторов, определяющих состояние здоровья населения:

- социально-экономические (образ жизни, условия труда, жилищные условия, материальное благосостояние);
- социально-биологические (возраст, пол, наследственность);
- эколого-климатические (состояние воздуха, воды, почвы, уровень солнечной радиации);

– медико-организационные (качество, эффективность, доступность медико-социальной помощи).

Какие из перечисленных факторов являются самыми важными? Насколько от самого человека зависит сохранение и поддержание здоровья? Много ли в силах человека, желающего продолжительной, здоровой, полноценной жизни? По мнению известного ученого, академика РАМН Ю.П. Лисицына, здоровье на 50 и более процентов зависит от условий и образа жизни, на 20% – от состояния (загрязнения) окружающей внешней среды, на 20% – от генетических факторов и на 10% – от состояния здравоохранения. Как видим, человек сам кузнец своего счастья, он в значительной мере сам сможет создать то ощущение комфорта жизни, которое обеспечивается здоровьем.

Помимо непосредственных причин заболеваний (вирусы, бактерии и т.д.) существуют факторы риска, к числу которых относятся состояние окружающей среды, уровень медицинского обслуживания в обществе. Разработку и реализацию комплекса профилактических мероприятий по снижению воздействия данных факторов должно обеспечить государство.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.

1) Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. В трудовой деятельности реализуются самые разные человеческие потребности, осуществляется рост профессиональных и творческих возможностей.

2) Режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности.

3) Отсутствие или искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) является следующим звеном здорового образа жизни. Эти нарушители здоровья – причина многих заболеваний, они резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Существует два основных закона рационального питания, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон, обеспечивающий правильное здоровое питание, – равновесие получаемой и расходуемой энергии. В современных развитых странах система питания такова, что организм, как правило, получает энергии больше, чем расходует. В условиях круглосуточного постоянного температурного режима в квартирах, наличия общественного транспорта во всех направлениях по крупным городам и за их пределами полученное количество калорий просто не может быть использовано, в то время как большинство населения крупных городов потребляет высококалорийную белковую пищу вследствие определенных традиций питания, недостаточной культуры питания, отсутствия проверенной достоверной научно обоснованной информации о правильном питании. Так возникает проблема лишнего веса и связанных с ней заболеваний. Эта проблема приобрела большой размах: более трети населения нашей страны, включая детей, имеет лишний вес.

Второй закон – необходимость соотносить химический состав рациона с физиологическими потребностями организма в пищевых веществах. При этом рацион в каждом случае должен соответствовать наличию или отсутствию физических нагрузок, необходимости обеспечения определенных систем организма, например, нервной системы или опорно-двигательной. Во всех этих случаях обеспечение потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах разное.

Состояние окружающей среды оказывает немаловажное влияние на здоровье. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана сказывается

на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» вызывает образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы отрицательно сказывается на состоянии дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварении, кроме того, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Здоровье невозможно без движения, активного, постоянного, достаточного. Для одних будут достаточными систематические занятия физическими упражнениями, для других – серьезное занятие спортом. Сохранение здоровья и двигательных навыков у лиц пожилого возраста также невозможно без правильного двигательного режима, а кроме того, для усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но не всегда обеспечивает долголетие. Все мы знаем, что при хорошей физической подготовке все же следует помнить о необходимости сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Закаливание проводится для эффективного оздоровления и профилактики болезней, оно позволяет тренировать и совершенствовать одно из самых ценных качеств – выносливость, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

В России закаливание издавна было массовым, несмотря на холодный климат, продолжительные зимы. Примером могут служить деревенские парные бани со снежными ваннами. Издавна применялось зимнее купание в проруби. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Польза закаливания доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование. Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональных реакций на процедуру.

Однако в наши дни эти традиции утрачиваются, большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней и месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Поэтому проблема поиска и разработки доступных методов закаливания, информирования населения о них, привлечения внимания населения к новым эффективным формам укрепления устойчивости организма к простудным заболеваниям остается одной из важнейших [4].

Гармоническое развитие человека невозможно без систематического выполнения физических упражнений. Экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, не только способствуют укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Часто, уставая от постоянных двигательных действий, выполняемых в быту и процессе работы, человек считает свою физическую нагрузку достаточной. Это широко распространенное ошибочное мнение. Полезными для гармонического физического развития являются только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Человек сам всегда может корректировать размеры нагрузки, просто сообразуясь с реакцией организма. Это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, например, если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Это создает наилучшие условия для работы и восстановления. Режим подразумевает правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к самоутверждению человека и достижению счастья. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровье как важнейшая, высшая ценность человека формируется под влиянием ряда социальных факторов. Специалисты ВОЗ считают, что здоровье человека на 50% зависит от здорового образа жизни, поэтому первостепенной задачей является сохранение и укрепление здоровья. В настоящее время особенно актуальна мотивация к здоровому образу жизни.

В заключение еще раз подчеркнем, что здоровье человека является результатом проявления наследственных особенностей организма, воздействия окружающей среды и активности самого индивида.

© Старкова Е.В., Игошев М.В. Текст. 2016

Список источников

1. Баль Л.В., Барканов С.В., Горобатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей: книга для учителя. – М., 2005. – 191с.
2. Здоровье населения: эволюция политики охраны и укрепления здоровья [Электронный ресурс]. URL: <http://rybakovsky.ru/uchebnik2a31.html>.
3. Медков В.М. Демография: учеб. пособие (Учебники и учебные пособия). – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 448 с.
4. Шлозберг С., Непорент Л. О здоровом образе жизни. – М.: Диалект, 2004. – 256 с.

Информация об авторах

1. Старкова Елена Викторовна (Россия, Пермь) – кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры ГБОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет» (Россия, 614990, г.Пермь, ул.Сибирская, 24. e-mail: starkova@pspu.ru).

2. Игошев Михаил Владиславович (Россия, Пермь) – кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры ГБОУ ВПО «Пермская государственная фармацевтическая академия» (Россия, 614990, г. Пермь, ул. Полевая, 2. e-mail: perm@pfa.ru; igoshhev@pfa.ru; доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет» (Россия, 614990, г. Пермь, ул. Букирева, 15. e-mail: sportmig58@yandex.ru).

THE CONCEPT OF PUBLIC HEALTH IN SOCIAL CONTEXT

The article raises the question of ambiguity and diversity of health concepts. It is indicated that today's health - not only an indicator of the successful development of the individual, but also the criterion of a high level of society as a whole. We describe three types of health (physical, mental, social), are their main features. It is shown that the health of the population due to the combined action of a number of factors that determine the way of life of people, the environment and the conditions of their environment, heredity and the state of the health care system. Dana's main recommendations to improve the state of health due to the changed recently living conditions (pollution, sedentary lifestyle, the loss of tradition hardening). It is concluded that health is the main value of our lives.

Keywords: health, health, healthy lifestyle, hygiene, pollution, biological rhythms.

Information about the authors

1. Starkova Elena (Russia, Perm) – Ph. D. Perm State Humanitarian Pedagogical University Dean of the Faculty of Physical Education (Russia, 614990, Perm, Sibirskaya st., 24. e-mail: starkova@pspu.ru).

2. Igoshev Mikhail (Russia, Perm) – Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education «Perm State Pharmaceutical Academy» (Russia, 614990, Perm, Field st., 2. e-mail: perm@pfa.ru igoshev@pfa.ru; Associate Professor, Department of Physical Education Perm State National Research University (Russia, 614990, Perm, Bukireva st., 15. e-mail: sportmig58@yandex.ru).

УДК 373.9(470.83)

Ю.С. Шевалдина, Е.И. Шевалдина

РЕАЛИЗАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ» И УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН.

В статье предпринята попытка дать анализ качественных и количественных показателей, характеризующих уровень оказания медицинской помощи населению Республики Башкортостан и эффективность реализации национального проекта «Здоровье».

Ключевые слова: здоровье населения, управление качеством здравоохранения, качество оказания медицинской помощи.

Мероприятия, проводимые в рамках реализации нацпроекта «Здоровье», основными целями которого являются укрепление здоровья населения, снижение уровня заболеваемости, инвалидности, доступность, качество и эффективность медицинской помощи, проводятся на территории г. Уфа в заданные сроки, а для получения высоких результатов осуществляются с уклоном на инновационный путь развития. Реализация приоритетного национального проекта «Здоровье» в Республике Башкортостан на период 2010–2016 гг. имеет свои положительные результаты. Одним из мероприятий по управлению качеством оказания медицинской помощи населению г. Уфа является внедрение на территории города социальной карты Башкортостана, имеющей медицинское приложение.