

## **ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

**Комарова Дарья Дмитриевна**

студент, Медицинский колледж железнодорожного транспорта, РФ, г. Иркутск

**Нижегородцева Елена Алексеевна**

научный руководитель,

Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди взрослого населения является не просто весьма значимой, однако также одной с основных с целей нашей страны. В большинстве своем у взрослого населения отсутствует четкого квалифицированного понятия об состоянии здоровья и как предотвратить преждевременное старение, эти темы для них являются какой-то абстракцией. Поэтому в ценностной иерархии взрослого населения здоровье и здоровый образ жизни занимает далеко не самые высокие позиции.

Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, и снижения риска неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска.

Данная работа проводилась с целью определения уровня информированности взрослого населения в вопросах здорового образа жизни, и нахождения оптимальные методов работы медицинской сестры с пациентами областного государственного бюджетного учреждения здравоохранения "Иркутская городская клиническая больница № 3" города Иркутск.

Из проведенной работы было выяснено, что многие отмечают постоянную тревожность и беспокойность относительно своего здоровья 21 респондент (29%). 39 респондента (69%) испытывают легкое проходящее беспокойство. Это может свидетельствовать о том, что данная категория пациентов имеют определённого рода страхи, связанные со своим здоровьем. Обычно, такое состояние чаще всего возникает, когда у человека есть дефицит информации. Ведь понимая все процессы, которые происходят в организме, обладая достаточными знаниями, как контролировать свое состояние, это позволит вовремя предупредить развитие болезни. Также, мы не можем быть уверенными, что 10 респондентов (2%), которые не испытывают переживаний по поводу своего здоровья, адекватно относятся к данному вопросу или обладают достаточным уровнем знаний. Утомление же наступает у всех по-разному в зависимости от рода деятельности. 26 респондентов (39%) ощущают утомление через 3-5 часов деятельности, 19 же респондентов (29%) к окончанию трудового дня. Данное явление может быть связано с перезагрузкой в период трудового дня. Кроме того, установлено, то что 12 респондентов (14%) ощущают утомление регулярно, 9 респондентов (12%) ощущают утомление сразу уже после просыпания, это может говорить о том возможно у данных пациентов присутствуют физиологические, психологические и эмоциональные проблемы, которые стоит обговорить с лечащим врачом для того что бы найти пути решение для данной категории пациентов. В данном случае могут помочь разговоры с родными и близкими, либо занятие которое будет им по душе. У 4 респондентов (6%) утомление совсем не наступает, это свидетельствует об том, что пациент со собою пребывает в полной гармонии или нет факторов способствующих этому.

Кроме того, 32 респондентом (46%), недостаточно времени, для того что бы придерживается

здоровому образу жизни. У 10 респондентов (14%) имеются материальные трудности, по которым они отказывают себе в соблюдении здорового образа жизни. У 7 респондентов (10%) отсутствуют познания согласно этой проблеме. Во всех случаях есть необходимость предоставить информацию, что для поддержания здорового образа жизни не требуется большого количества времени, крупных вещественных инвестиций, данное значительно легче нежели они для себя предполагают, что б убрать прочерк о незнаниях здорового образа жизни, следует пригласить пациентов на личную, групповую встречу и обсудить все вопросы согласно данной теме. 21 респондент (30%) признались, что у них не имеется настойчивости, желая также упорства, которое необходимо для соблюдения режима питания, гигиены, отказа от вредных привычек, занятия спортом. Это может говорить о том, что пациент попросту не имеет желания или не представляет всю полезность здорового образа жизни с данной категорией требуется хорошо поработать и найти подход. Также каждому из респондентов было предоставлено в анкете дать оценку собственному состоянию здоровья, итог опроса выявил, то что 46 респондентов (66%) дают оценку своему состоянию здоровья «удовлетворительно». Это говорит нам о том основательных заболеваниях у них не имеется и ровным счетом ничего их не тревожит, 14 респондентов (20%) дали ответ, то что чувствуют себя хорошо. Но 10 респондентов (14%) чувствуют бессилие собственного самочувствия, возможно допустить, что у данной категории пациентов имеются физиологические, психологические заболевания, которые их тревожат.

Посещение врачей, 18 респондентов (28%) проходят ежегодный медосмотр, 22 респондента (34%) 2-3 раза в год посещают медицинские организации. Это является нормой, которую должен соблюдать каждый человек. Ежемесячно посещают всего 15 респондентов (23%) можем предположить, что данное явление связано с регулярными проблемами со здоровьем. Также 15 респондентов (15%) появляются у врача редко, скорее всего по мере необходимости, которую считают нужной либо по мере заболеваемости. Значительная доля анкетированных респондентов никак не придерживаются режима питания. 11 респондентов (16%) насыщаются в целом один раз в день, 15 респондентов (24%) насыщаются 2-3 раза в день, это может способствовать частой усталости, нехватки полезных веществ, которые необходимы для поддержания нормального функционирования организма. 21 респондент (27%) насыщаются 4-5 один раз в день, то что считается нормой режима питания. 11 респондентов (16%) питаются, так как получится это считается не сбалансированным питанием, так как человек может переесть либо не доесть. Это способствует послужить причиной к ожирению либо худобе, спровоцировать за собою не благоприятные последствия. 11 респондентов (16%) питаются наиболее 5 раз в день, что также может способствовать к ожирению и отразиться на состоянии здоровья. Относительно занятий спортом 42 респондента (53%) не занимаются спортом. Стоит объяснить данной группе людей, что занятия спортом укрепляют кости и суставы, также с помощью занятий спортом снимается стресс, снижается риск онкологических заболеваний, улучшается сон, улучшается работа сердца. Всего 17 человек (25%) же иногда занимаются спортом, а 11 человек (22%) занимаются спортом регулярно 2-3 раза в неделю, что говорит о том, что их организм наиболее вынослив и лучше функционирует по сравнению с респондентами вообще не увлекающимися физической активностью. При всем этом практически 1/3 из опрошенных отвечая на вопрос о табакокурение, дали ответ, то что часто употребляют табачные изделия 40 респондентов (62%) основе привычки к курению лежат индивидуально — различные мотивы, основанные на комплексе условнорефлекторных связей, включающих в себя процесс курения и конкретные условия, в которых он происходит и закрепляется в сознании курящего. Это впечатление закрепляется в сознании, и всякий раз после приема пищи курящему человеку хочется курить. Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью). Окись углерода из дыма и никотина увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. 16 же респондентов (20%) курили, но бросили, также 14 респондентов (18%) дали ответ, что они вовсе не курят. Кроме всего мы решили уточнить от кого хотели бы получать информацию о здоровом образе жизни 38 респондентов (72%) ответили, что от медицинского персонала. Можно предположить, что от медицинского работника пациент получит более точную и подробную информацию, так же сразу сможет задать все интересующие его вопросы. 14 респондентов (3%) хотели бы получать информацию из интернета, данный способ удобен тем, что не нужно куда ходить и легко в любое время можно узнать интересующую информацию. 12 респондентов (17%) дали ответ, из средств массовой информации, а 6 человек (2%) из специальной литературы на

данную тему.

Проанализировав результаты анкетирования, можно определить следующие основные направления в деятельности по формированию здорового образа жизни. Первоначально имеется потребность в информировании о теме здорового образа жизни всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения в целом.

Во-вторых, немаловажным считаются меры по снижению распространенности табакокурения и снижению потребления алкоголя. Третьим пунктом является побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.