

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛІКАРІВ НА ЕТАПІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

М.М.Потяженко, Н.Л.Соколюк, Н.О.Люлька, С.О.Гаєвський, О.Ф.Гонко
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Однією з актуальних проблем сьогодення є прогресивне зниження рівня здоров'я населення України. Це пов'язане, насамперед, з несприятливими соціально-економічними змінами, погіршенням екологічної ситуації, збільшенням фізичного та психологічного навантаження громадян, а також недостатньою освіченістю населення у сфері організації здорового способу життя. Вирішення цієї проблеми неможливе без активної участі лікарів на всіх рівнях надання медичної допомоги - від сільської амбулаторії до спеціалізованих профільних центрів та НДІ. Особлива роль у формуванні здорового способу життя та підвищенні інформованості населення про стан свого здоров'я відводиться лікарям загальної практики та дільничним лікарям-терапевтам, адже саме вони постійно забезпечують безпосередній контакт з широкими верствами населення та мають безперечний авторитет серед своїх пацієнтів та їх рідних і близьких.

Основною запорукою ефективного впливу на свідомість пацієнтів та їх родичів насамперед є добрий власний приклад, коли лікар наглядно демонструє беззаперечну перевагу здорового способу життя та показує конкретні шляхи досягнення гармонії у відносинах людини і довкілля. Саме лікарі повинні бути першими в прагненні до здорового способу життя, адже завдяки своїм знанням та досвіду вони добре розуміють небезпеку ігнорування проблем власного здоров'я.

На сучасному етапі розвитку суспільства активізувалася увага до здорового способу життя вже на етапі формування особистості - під час набуття освіти; середньої спеціальної, вищої та післядипломної. Адже саме освітній процес безпосередньо пов'язаний з набуттям людиною основних елементів внутрішньої культури, в тім числі ставлення в першу чергу, до себе як до частки суспільства

Крім того, саме на цьому життєвому етапі майбутні фахівці, в тім числі і медики, отримують максимальне психофізичне навантаження, пов'язане з інтенсифікацією навчального процесу. Це може впливати на здоров'я фахівців, які навчаються у вищій школі та закладах післядипломної освіти, що призводить до зростання захворюваності вже в процесі їхньої професійної підготовки з наступним зниженням працездатності.

Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я медиків - лікарів-інтернів та курсантів підвищення кваліфікації, формування у них здорового способу життя сьогодні має дуже велике значення

У результаті численних досліджень учені дійшли висновку, що серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, котра проживає в цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізмів, приблизно 20-

22% припадає на екологічні та соціальні чинники, 20-22% - на спадковість та генетичні порушення, 8-10% - на розвиток медицини і якість медичного обслуговування та охорони здоров'я, а близько 50% припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного здоров'я, тобто дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності, харчування, нормальних стосунків у сім'ї та побуті, усунення шкідливих звичок та запобігання їх формуванню. Зрозуміло, що більшість чинників, котрі негативно позначаються на стані здоров'я, значною мірою залежать від самої людини. На превеликий жаль, більшість населення не приділяють власному здоров'ю належної уваги: палять, уживають наркотичні речовини та алкоголь, мало займаються фізичними вправами, нераціонально харчуються. Результат один – втрачається здоров'я.

Політичні і соціальні зміни, що відбуваються в Україні і в усьому світі, зумовлюють необхідність змін і в галузі освіти, в підготовці підростаючого покоління до повноцінного життя в умовах, що змінюються. Однією з цілей Національної патріотичної програми виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку і зміцнення моральних засад суспільства є збереження фізичного розвитку дітей і молоді.

Молодь нашої країни формується в складних умовах економічних та політичних суперечностей, невірноваженості соціальних процесів, криміногенності суспільства. Спостерігається тенденція до загострення соціально-економічних, психолого-педагогічних та медико-біологічних факторів, які детермінують деструктивну поведінку молоді. Це свідчить про зниження самоцінності людського життя, нівеляцію духовних цінностей, перекручення понять совісті і моралі, що не може не хвилювати педагогів, адміністраторів та керівників усіх рівнів системи освіти.

Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я молоді в усіх її складових, але пріоритетним завданням вищої освіти є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Це здійснюється через оптимізацію режиму навчально-виховного процесу та створення екологічного сприятливого життєвого простору.

Формування здорового способу життя суспільства неможливе без «передового резерву» - сформованої школи професіоналів-лікарів, здатних вести активну пропаганду серед широких верств населення. Тому ключове значення в сучасних умовах має післядипломна підготовка медичних кадрів, адже саме на цьому навчання мається можливість змінити старі стереотипи та сформувати раціональні підходи до здорового способу життя у лікарів-медиків.

На кафедрі внутрішніх хвороб та медицини невідкладних станів проходять спеціалізацію та підвищення кваліфікації лікарі з фахів «Терапія» та «Медицина невідкладних станів». Під час проходження очної частини інтернатури, передатестаційних циклів та курсів тематичного удосконалення колектив кафедри приділяє значну увагу питанням формування здорового способу життя. Так, до тематики семінарів з пульмонології включені питання

організації заходів боротьби з тютюнопалінням, з гастроентерології - раціонального харчування, з кардіології – безпечного тренування та фізичної культури. Викладачі кафедри використовуючи власні приклади та великий досвід роботи в медико-профілактичній сфері, створюють методичні матеріали, інформаційно-довідкові та інформаційні бюлетені, що дає можливість ефективно донести до свідомості лікарів-інтернів та курсантів всі переваги здорового способу життя, підготувати їх для подальшого розповсюдження цієї концепції серед широких верств населення.

Таким чином, ефективне поширення ідей здорового способу життя серед населення України неможливе без безпосередньої участі лікарів на всіх рівнях надання медичної допомоги. Найбільш ефективним бачиться саме власний приклад лікаря як основного носія ідеї здорового способу життя.

Тому формування концепції здорового способу життя засобами післядипломної лікарської освіти є особливо актуальним сьогодні і в значній мірі обумовлює стан здоров'я нації.