

*Г.А. Кураева, доцент кафедры «Адаптивная физическая культура»  
Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)*

*Ключевые слова:* профилактика заболеваний; информирование населения; школы здоровья; сбалансированная двигательная активность; немедикаментозные методы; просветительская и оздоровительная работа; артериальная гипертензия; средства коммуникации; сердечно-сосудистая патология; средства массовой информации.

*Аннотация:* В данной статье речь идет об основах контроля за уровнем физического здоровья и профилактических мероприятиях, направленных на улучшение качества жизни человека, а также о том, что индекс напряжения здоровья населения в современных условиях возрастает, имеется тенденция к увеличению количества людей с пограничными состояниями и инвалидизацией, в связи с чем представляется важным предупредить риски развития различных патологий путем донесения через современные средства массовой информации до населения основ здорового образа жизни.

В рамках статьи анализируются основные причины возникновения различных заболеваний, проводятся связи между психическим и физическим здоровьем человека.

Выделяются три основные группы заболеваний, являющихся самыми частыми причинами повышения смертности населения: рак, сердечно-сосудистая патология и психические расстройства. Дается краткая характеристика этих групп заболеваний и рекомендации по их профилактике и лечению.

Основной упор делается на необходимости для населения вести здоровый образ жизни и поддерживать высокую двигательную активность. Рассматривается ряд специальных упражнений, разработанных в рамках лечебной физкультуры, способствующих оздоровлению организма в целом и лечению конкретных заболеваний в частности.

Описаны медицинские профилактические мероприятия, проведенные в городе Тольятти на территории ОАО «АВТОВАЗ», на базе которых в 2008–2010 годах в программе «Здравствуйте!» на телеканале ТВЦ ВАЗа был разработан и показан цикл передач, состоящий более чем из 30 сюжетов, где обсуждались причины возникновения различных патологий, меры профилактики, восстановительного лечения и физической реабилитации людей, имеющих проблемы со здоровьем. Кроме того, рассматриваются другие виды пропаганды здорового образа жизни с помощью средств массовой информации.

*«Будущее принадлежит медицине предохранительной.*

*Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству».*

*Николай Иванович Пирогов*

На сегодняшний день, безусловно, становится важной задачей государственного уровня просветительская работа среди населения с целью разъяснения значимости основных средств профилактики, методов восстановительного лечения и аспектов пожизненной реабилитации при различных повреждениях и заболеваниях. К сожалению, приходится констатировать, что наше общество мало осведомлено в данной области знаний, а недостаток специалистов и учреждений данного направления в медицине еще больше омрачает картину. Более того, средства массовой информации (телевидение, печатные издания) распространяют ложную информацию о «чудесах исцеления», «знахарях», «костоправах», «целителях» и прочих доблестях «народной медицины».

Учитывая то, что на здоровье влияет множество факторов, а здоровье, в свою очередь, влияет на самые разнообразные аспекты жизни, современному человеку очень важно владеть качественной медицинской информацией, которой он мог бы пользоваться в повседневной жизни, избегая факторов риска и не допуская обострений. Достичь прогресса в сфере охраны общественного здоровья можно только путем объединения усилий всего общества и всего государства. Вот почему свою роль в реализации оздоровительных программ могут сыграть и президент, и губернатор, и общественные организации, и средства массо-

вой информации, и медицинские работники, и рядовые граждане.

Поэтому в дополнение к работе, направленной на снижение заболеваемости и смертности и на совершенствование деятельности систем здравоохранения, в частности, путем достижения всеобщего охвата медицинскими услугами, необходимо всемерно стремиться к поддержанию и укреплению здоровья, повышению уровня благополучия и к формированию более глубоких представлений о сути этих понятий.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения «благополучие» является ключевым понятием определения здоровья. Согласно данному уставу здоровье – это «не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Нами рассмотрены болезни трех основных категорий, которые являются самой частой причиной смерти или инвалидизации населения развитых стран мира. Лидером вот уже много десятилетий в развитых странах является сердечно-сосудистая патология, далее рак и психические расстройства. Как ни странно, все три направления очень тесно взаимосвязаны между собой.

Как повлиять или приостановить развитие данной спирали? С чего начать?

Д.Е. Райчик по этому поводу пишет: «Исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, утверждают, что к 2020 году смертность от суицидов выйдет на второе место среди других причин смертности, опередив, таким образом, рак и оставив впереди себя лишь заболевания сердца и сердечно-сосудистой системы (т. е. инфаркты и инсульты вместе

взяты!). Иными словами, в недалеком будущем мы будем чаще умирать от самоубийств (этого «венца» депрессии), нежели от рака» [1, с.16]. Возможно, к этому периоду достижения медицины развеют миф о раке как о «смертельном заболевании». Ранняя диагностика, маркеры, современные хирургические и химиотерапевтические методы позволят успешно бороться даже с таким «монстром», информацию о котором раньше и произносить-то вслух опасались не только больному, но и его родственникам.

Современные исследования показывают, что каждый пятый представитель так называемого золотого миллиарда страдает депрессией, при этом существует еще и скрытая депрессия, которая охватывает 11–14 % населения высокоразвитых западных стран. Применительно к России цифры могут быть значительно выше. В 2001 году американцы подвели итоги самых значительных научных достижений прошлого века. Список возглавил антидепрессант «Прозак», что указывает на высокий уровень распространения депрессии среди населения [1, с. 16]. А следствием хронического стресса, как правило, являются снижение иммунитета и обострение соматических заболеваний. Получается замкнутый круг.

В целях профилактики и просвещения населения города Тольятти на телевидении ТВЦ ВАЗа с 2008 по 2010 годы в рамках программы «Здравствуйте!» нами был разработан и проведен цикл передач, состоящий более чем из 30 сюжетов, где обсуждались причины возникновения разных патологий, меры профилактики, средства восстановительного лечения и физической реабилитации в современной медицине. Запись передач проводилась на территории Физкультурно-оздоровительного центра металлургического производства ОАО «АВТОВАЗ» с непосредственным участием рабочих данного подразделения при следующих условиях: вредное производство (90 % профессий), средний возраст работников – 45 лет, более 50 % работников страдали зависимостью от никотина и алкоголя (в том числе женщины). В Центре ежемесячно занимались лечебной физкультурой от 200 до 300 человек (не только работники ОАО «АВТОВАЗ») в возрасте от 14 до 80 лет.

Все это дало широкое поле деятельности для просветительской и оздоровительной работы с населением. Отбор в группы по диагнозам, по возрасту, по уровню физической подготовленности, а также еженедельные осмотры врачом позволили выработать практически индивидуальный подход к каждому занимавшемуся. На освещение и пропаганду профилактических мероприятий при различных состояниях и заболеваниях, включающих только немедикаментозные методы, были направлены многочисленные выступления на заводском радио, радио «Новый век», организация «Школ пациента», а также публикации в газете «Волжский автостроитель». Знание факторов риска, понимание механизма профилактики и применение доступных, абсолютно незатратных средств, возможность заниматься лечебной физкультурой под контролем врача – все это позволило значительно снизить процент потенциальных больных с сердечно-сосудистой патологией, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, неврологическими заболеваниями, хроническими заболеваниями органов дыхания, нарушением обмена веществ и др.

А это, в свою очередь, дало снижение уровня психических расстройств (доказана прямая психосоматическая зависимость кардиологических больных с психическими расстройствами – кардионеврозы, артериальная гипертензия, остеохондрозы, диабет и др.).

Можно предположить, что снижение данного критерия помогло бы косвенно в дальнейшем уменьшить и процент смертности от злокачественных новообразований, так как общеизвестно, что наличие хронического стресса является одним из факторов риска, снижающих иммунитет, что, в свою очередь, способствует началу развития онкологических заболеваний. Анализ медицинской документации показал значительные улучшения в состоянии здоровья и качества жизни занимающихся, подтвержденные отсутствием жалоб и обострений, снижением количества больничных листов, а также с помощью обследования инструментальными методами.

Еще в 1927 году Д.Д. Плетнев постулировал, несомненно, актуальный и до сих пор тезис: «Нет соматических болезней без психических, из них вытекающих отклонений, как нет психических заболеваний, изолированных от соматических симптомов» [2, с. 5]. В последнее время все чаще стали выявляться пациенты с болезнью Бинсвангера. Это слабоумие, вызванное высоким артериальным давлением. При проведении магнитно-резонансной томографии головного мозга у таких пациентов отчетливо видны лакуны, образовавшиеся в результате разрыва мелких сосудов головного мозга, расположенных в подкорковом слое. Причиной разрыва сосудов является высокое артериальное давление. Болезнь сопровождается нарушением памяти, нарушением походки («магнитная походка») и недержанием мочи.

Итак, приступая к оздоровительной работе с населением, был выбран первоначально раздел профилактики артериальной гипертензии как главного фактора в развитии таких заболеваний, как инфаркт и инсульт, дающих самый большой процент смертности населения планеты.

За основу было взято такое направление, как нефармакологические методы лечения артериальной гипертонии, в виде дополнения к обязательному назначению медикаментозной профилактики и лечению. Обязательным условием профилактики должно быть регулярное измерение артериального давления, так как артериальная гипертония – бессимптомная болезнь, а также систематический контроль уровня холестерина и сахара в крови.

Одним из важнейших факторов, несомненно, являлся отказ от курения, так как курение разрушает кровеносные сосуды. Повреждая эндотелий – внутреннюю стенку сосуда, никотин делает ее пористой. Туда проникает жир – холестерин, образуется бляшка. Если бляшка рвется, к ней прикрепляются тромбы. Сосуд тромбируется, забивается. Если это происходит в сердце – возникает инфаркт, если в мозге – инсульт.

«Эпидемиологические исследования установили тесную зависимость между употреблением алкоголя и артериальной гипертонией. Алкоголь может стимулировать симпатическую нервную систему или угнетать естественные вазодилататоры. Разъяснялось, что при употреблении более 28 г этанола в день наблюдается прямая зависимость уровня артериального давления (АД)

от количества принятого алкоголя. Действие алкоголя не зависит от возраста, этнической принадлежности или массы тела. Сокращение употребления алкоголя (менее 28 г этанола в день) обычно приводит к снижению риска возникновения инфаркта миокарда и инсульта» [3, с. 78].

Мероприятия также были направлены на снижение массы тела, сокращение потребления поваренной соли, переход на диету, богатую фруктами, овощами, клетчаткой и нежирными молочными продуктами. «Современные исследования подтверждают, что снижение веса тела облегчает течение артериальной гипертензии (АГ). Избыточным весом является показатель индекса массы тела (ИМТ) выше 25 кг/м<sup>2</sup>, а ожирением – ИМТ выше 30 кг/м<sup>2</sup>. При показателе ИМТ свыше 27 кг/м<sup>2</sup> или увеличении объема талии более 85 см у женщин и 98 см у мужчин АГ развивается гораздо чаще, и эта частота удваивается при ожирении (ИМТ>30 кг/м<sup>2</sup>). Снижение веса тела всего на 4,5 кг приводит к значительному снижению АД» [4, с. 80]. Для снижения веса тела и поддержания достигнутых результатов необходимо не только ограничение калорийности питания, но и повышение физической активности.

Назначенные физические нагрузки и упражнения аэробной направленности оказались показаны для достижения и поддержания нормального веса тела, а также снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний.

#### *Формы профилактических занятий*

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.

2. Специальные развивающие и оздоровительные занятия лечебной и оздоровительной физкультурой не реже 3 раз в неделю продолжительностью 30–60 минут под руководством методиста. Возможна ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

3. Занятия в режиме рабочего дня (физкультпаузы, физкультминутки).

Сбалансированная двигательная активность выступает в качестве важнейшего профилактического средства не только сердечно-сосудистых заболеваний, но и психических расстройств, а также непосредственно влияет на иммунитет. Поэтому мы наблюдали положительные сдвиги и в этих направлениях. Это выразилось в повышении контактности и коммуникативности занимающихся, а также в увеличении периодов ремиссии ряда хронических заболеваний.

Выполнение рекомендаций по питьевому режиму также являлось важнейшим фактором профилактики сердечно-сосудистой патологии. Вода крайне необходима для работы сердечно-сосудистой системы, так как поддерживает артериальное давление в норме, не дает крови сгущаться и сохраняет мозг здоровым. Кровь состоит из жидкой части, именуемой плазмой, и кровяных клеток – эритроцитов, тромбоцитов и лейкоцитов. Дефицит воды в организме приводит к снижению объема циркулирующей крови и нарушению сократительной способности сердца.

Недостаток воды в организме приводит к тому, что количество жидкой части крови уменьшается, поэтому кровь сгущается, образуются тромбы, которые перекрывают просветы сосудов и способствуют развитию инфаркта и инсульта. Вода снижает риск образования камней в почках, а также важна для нормального пищеварения и помогает снизить массу тела. Вода не содержит ни одной калории, а желудок – это емкость, кото-

рая реагирует только на объем, а не на состав пищи. Выпивая стакан воды каждый раз перед приемом пищи, можно значительно снизить количество потребляемых ежедневно калорий.

*Рекомендации по тактике снижения веса тела и поддержания достигнутых результатов при лечении артериальной гипертензии:*

- Для гипертоников с избыточным весом или ожирением первоначальной задачей является снижение веса тела на 10 % от исходного в течение 6 месяцев; в среднем на 0,5–1 кг в неделю.
- Для снижения веса требуется ограничение соли (до 6 г в сутки), калорий, а также уменьшение доли жиров в пищевом рационе.
- Нужно подобрать такую диету, чтобы калорийность питания уменьшилась на 500–1000 ккал в сутки.
- Эффективная стратегия должна включать программу повышения физической активности (например, хождение по лестнице вместо поездок в лифте, пешие прогулки вместо езды на автомобиле, а также почти ежедневные соответствующие физические упражнения, согласованные и подобранные врачом по лечебной физкультуре).
- Полный отказ от курения и по возможности от алкоголя.
- Контроль артериального давления.
- Соблюдение питьевого режима.
- Консультации врача психотерапевта (по показаниям).

Итак, рекомендации по профилактике артериальной гипертензии включают в себя информацию о структуре и функции сердечно-сосудистой системы, причинах возникновения кардиологической патологии, клинических проявлениях болезни и признаках ее декомпенсации, методах самоконтроля и самопомощи, принципах медикаментозного и немедикаментозного лечения, рационального питания и физической реабилитации. Организация «Школ пациента» по различным направлениям позволила более конкретно освещать последние достижения медицины в разных нозологиях. Наблюдения, отзывы пациентов и проводимые регулярно инструментальные обследования подтвердили, что работа «Школ пациента»: повышает качество медикаментозного лечения; увеличивает толерантность к физическим нагрузкам; уменьшает количество повторных госпитализаций по поводу декомпенсации заболевания; улучшает качество жизни пациента.

Опыт показывает, что вышеизложенные малозатратные мероприятия профилактического характера и организация подобных центров могут принести достаточно высокий результат в просветительской и оздоровительной работе с населением, тем самым увеличивая продолжительность и качество жизни, а также помогая достичь состояния «полного физического, душевного и социального благополучия» (определение Всемирной организации здравоохранения) – здоровья.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Курпатов А.В. Пять спасительных шагов от депрессии к радости. М.: ОЛМА, 2008. 40 с.
2. Курпатов А.В. Психология сердца. СПб.: Нева, 2005. 192 с.

3. Райцки Д.Е., Райт Д.Т., Смит М.С. Секреты артериальной гипертензии. М.: БИНОМ, 2005. 167 с.
  4. Ван Вэй Ч.В., Айэртон-Джонс К. Секреты питания. М.: БИНОМ, 2009. 311 с.
  2. Kurpavov A.V. *Psihologiya serdtsa* [Cardiac Psychology]. Sankt-Peterburg, Neva publ., 2005, 192 p.
  3. Raytsik D.E., Rayit D.T., Smit M.S. *Sekreti arterialnoy gipertonii* [Secrets of Arterial Hypertension]. Moscow, Binom publ., 2005, 167 p.
  4. Van Vey Ch.V., Ayerton-Djons K. *Sekreti pitaniya* [Nutrition Secrets]. Moscow, Binom publ., 2009, 311 p.
- REFERENCES**
1. Kurpavov A.V. *Pyat' spasitelnih shagov ot dipressii k radosti* [Five Saving Steps from Depression to Joy]. М.: ОЛМА, 2008. 40 с.

**THE IMPORTANCE OF PROMOTION OF DISEASE PREVENTION AND POPULATION HEALTH IMPROVEMENT USING MODERN MASS MEDIA**

© 2014

**G.A. Kuraeva**, Associate Professor of the Department «Adaptive Physical Education»  
*Togliatti State University, Togliatti (Russia)*

*Keywords:* disease prevention; people awareness; health school; well-balanced motion activity; drug-free methods; awareness-building and health promotion; arterial hypertension; communication tools; cardio-vascular pathology; mass-media.

*Annotation:* The article says that the tension index of population health increases under current conditions, and there is a tendency for increase of the number of people with the borderline states and disability. Due to this fact it is very important to prevent the risk of various pathologies by informing people through modern means of communication on the basic rules of a healthy lifestyle. The article analyzes the main causes of various diseases, determines the links between mental and physical health.

The author distinguishes three main groups of diseases, being the most frequent causes of the increased mortality; they are: cancer, cardiovascular pathology and mental disorders. Besides, the author gives brief descriptions of these groups of diseases and recommendations for their prevention and treatment. The main emphasis of the article is on the necessity for people to live a healthy lifestyle and keep high motion activity; the article states that there are a number of special exercises developed as the part of physical therapy that promotes health improvement of the whole body and treatment of particular diseases.

In addition, the author describes her own experience of participation in prevention and awareness of population of the city of Togliatti: in 2008–2010 AUTOVAZ TV channel showed a series of programs consisting of more than 30 items (in the program «Hello!») that explained the causes of different pathologies, the prevention measures, and the means of remedial treatment and physical rehabilitation in modern medicine.