

## Образ жизни и здоровье (по материалам семинара)

19 марта 2013 года специалистами УЗ «Могилёвский зональный центр гигиены и эпидемиологии» на базе филиала «Поликлиника №7 г. Могилева» УЗ «Могилевская центральная поликлиника» прошёл семинар для медицинских работников города Могилёва и Могилёвского района, ответственных за организацию и проведение работы по одному из приоритетных направлений работы системы здравоохранения -



формированию здорового образа жизни. В обсуждении проблемы приняли участие 35 человек, в их числе главный внештатный валеолог УЗ «МЦП» Мотовилова С.Г., заместитель главного врача УЗ «Могилёвская центральная поликлиника» Воскресенская Е.В., начальник медицинской службы МЧС г. Могилева Агеев А.О., главный внештатный диетолог УЗ «Могилевская центральная поликлиника» Иванович Л.В., медицинский представитель по г. Могилеву и Могилевской области кампании «Микролайф».

Открыла семинар заместитель главного врача УЗ «Могилёвская центральная поликлиника» Воскресенская Елена Владимировна, которая отметила в своём выступлении о влиянии образа жизни на здоровье человека и ещё раз напомнила о важности проблемы сохранения и укрепления здоровья населения.



Главный внештатный валеолог Мотовилова Светлана Григорьевна подчеркнула всю важность проводимой работы по формированию здорового образа жизни, поблагодарила присутствующих за их нелёгкий труд и далее подробно остановилась на вопросах образа и стиля жизни, а также обратила внимание на задачи, цели и принципы гигиенического воспитания населения.

Помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья УЗ «МЗЦГЭ» Гончаров Александр Сергеевич напомнил о формах, методах и средствах валеологической работы. Начальник медицинской службы МЧС г. Могилева поведал в своем выступлении о несчастных случаях, произошедших в 2012 году, причинно связанных с употреблением алкоголя, также вниманию слушателей был продемонстрирован фильм по тематике алкогольной зависимости «Если в доме беда».

Социолог отдела общественного здоровья УЗ «МЗЦГЭ» ознакомила слушателей с результатами республиканского социологического исследования «Мониторинг поведенческих факторов риска среди населения», проведенного в 2012 году. Было отмечено, что наблюдается повышение самооценок здоровья населения и увеличение доли населения, в той или иной мере, уделяющего внимание вопросам своего здоровья. Главным результатом республиканского исследования явилось доказательство того факта, что в процессе осуществления комплекса мер, направленных на снижение распространенности хронических

неинфекционных заболеваний ситуация улучшилась. На уровне социологических показателей это проявилось в росте информированности населения в вопросах здоровья, развитии мотивации самосохранительного поведения, повышении внимания населения по вопросам питания и оздоровления, росте общественной поддержки мер, направленных на борьбу с табакокурением и снижении его распространенности.

Также вниманию собравшихся было представлено выступление о рациональном питании главного внештатного диетолога УЗ «Могилевская центральная поликлиника». Специалист отметила, что выбор более здорового и полезного питания может начинаться с изменения своего привычного рациона, но для этого необходимо приложить ряд усилий, которые вполне по силам каждому.



Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. Подобный правильный подход к питанию позволяет избежать множества проблем со здоровьем, таких как расстройство иммунитета, атеросклероз, ожирение, заболевания органов пищеварения и т. д.

Медицинский представитель по г. Могилеву и Могилевской области компании «Микролайф» рассказала о новейших технологиях, возможностях диагностического оборудования для самостоятельного и профессионального использования. В перерыве можно было измерить артериальное давление с помощью современного оборудования.

О конфликтах и их профилактике рассказала психолог отдела общественного здоровья УЗ «МЗЦГЭ» Воробьева Н.В. По её словам, наиболее вредны для здоровья скрытые конфликты. Главный путь их преодоления - познание друг друга, умелое взаимное обхождение, терпение и чуткость, открытый разговор. Но самой главной профилактикой конфликтов является создание благоприятного психологического климата. В завершении своего выступления психолог провела с присутствующими удивительную релаксацию «Полёт бабочки»: «..закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...». Казалось, по залу прошло ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта.

В конце семинара каждый участник мог высказать своё мнение о проведённом мероприятии или задать интересующий вопрос по проблеме семинара. Все присутствующие получили для использования в работе информационно-образовательные материалы, разработанные и изданные специалистами Могилёвского зонального центра гигиены и эпидемиологии, по профилактике курения, алкоголизма, интернет-зависимости среди подростков, пропаганде здорового образа жизни. Особый интерес у участников семинара вызвала брошюра «Здоровая семья – здоровая нация: 5 слагаемых хорошего самочувствия детей и взрослых».

Социолог отдела общественного  
здоровья УЗ «Могилёвский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»  
39-23-68

А.С.Полушкина