DOI: 10.17117/na.2017.01.03.202

<http://ucom.ru/doc/na.2017.01.03.202.pdf>

Поступила (Received): 26.01.2017

**Крючкова А.В., Князева А.М., Кондусова Ю.В.,
Семынина Н.М., Полетаева И.А., Веневцева Н.В.**

Соблюдение принципов здорового образа жизни медицинскими работниками

**Kryuchkova A.V., Knyazeva A.M., Kondusova Yu.V.,
Semynina N.M., Poletaeva I.A., Venevceva N.V.**

Compliance with the principles of a healthy lifestyle medical workers

В статье рассматриваются вопросы соблюдения принципов здорового образа жизни медицинскими работниками. Приведены результаты проведенного анкетирования среди медицинских работников. Большинство опрошенных медицинских работников понимают, что такое здоровый образ жизни, но не уделяют должного внимания своему здоровью. В среде медицинских работников широко распространены такие факторы риска, как недостаточность физической активности, нерациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха, наличие вредные привычек

Ключевые слова: здоровый образ жизни, медицинские работники, здоровье

The article deals with the principles of a healthy lifestyle by health professionals. The results of the survey conducted among medical workers. Most of the surveyed health care providers understand what a healthy lifestyle, but do not pay enough attention to their health. In an environment of health workers are common risk factors such as physical inactivity, poor nutrition, non-compliance with work and rest, the presence of harmful habits

Key words: healthy lifestyle, health professionals, health

Крючкова Анна Васильевна

Кандидат медицинских наук, доцент, зав. кафедрой
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Kryuchkova Anna Vasilyevna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Head of Department
Voronezh state medical university N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Князева Анна Михайловна

Кандидат медицинских наук, ассистент
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Knyazeva Anna Michailovna

Candidate of Medical Sciences, Assistant
Voronezh state medical university N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Кондусова Юлия Викторовна

Кандидат медицинских наук, доцент
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Kondusova Yulia Viktorovna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Voronezh state medical university N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Семынина Наталья Михайловна

Кандидат медицинских наук, ассистент
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Seminina Natalia Michailovna

Candidate of Medical Sciences, Assistant
Voronezh state medical university N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Поletaева Ирина Алексеевна

Кандидат медицинских наук, ассистент
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Poletaeva Irina Alekseyevna

Candidate of Medical Sciences, Assistant
Voronezh state medical university N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Венеvцева Наталья Викторовна

Преподаватель
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Venevceva Natalya Viktorovna

Teacher
Voronezh state medical university N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Актуальность. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это деятельность, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья людей. Он формируется двумя путями: во-первых, через уменьшение и элиминирование факторов риска; во-вторых, через создание условий для сохранения и укрепления здоровья индивидом. Сегодня общепризнанным является положение о том, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. При наличии основополагающих рекомендаций по построению здорового образа жизни у каждого человека он должен быть своим, имеющим собственные специфические особенности [1]. Так, в разработке программы здорового образа жизни для медицинского работника необходимо учитывать: тип темперамента, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции, возрастно-половую принадлежность, национальность, семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быт, а также важное место должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры.

Состояние здоровья медицинских работников характеризуется ухудшением и является определяющим фактором профессиональной деятельности. Образ жизни медицинских работников обусловлен низким социально-экономическим уровнем; характеризуется психоэмоциональными и физическими перегрузками. В процессе профессиональной деятельности на организм медицинских работников воздействует целый комплекс неблагоприятных биологических, химических, физических и производственных факторов. Значительное количество практикующих медицинских работников подвержено воздействию профессионального стресса. Профессиональные деформации, синдром профессионального выгорания, дисфункции межличностных отношений на рабочем месте – неполный перечень проблем, которые сопровождают профессиональную деятельность медицинских работников [2, 3].

Цель исследования: изучить соблюдение принципов здорового образа жизни медицинскими работниками.

Задачи исследования:

1. Изучить приверженность медицинских работников здоровому образу жизни.

2. Рассмотреть комплекс мероприятий по оптимизации организации ведения здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. Нами было проведено анкетирование 50 медицинских работников городской клинической больницы №3 г.Воронежа по разработанной нами анкете по вопросам приверженности к ЗОЖ. Среди опрошенных сотрудников женщины составили – 62%, мужчины – 38%. Возрастные группы анкетированных больных составили: 20 – 30 лет – 28%; 30-50 лет – 40%, 50-80 лет – 32%.

Результаты и их обсуждение. Большинство опрошенных медицинских работников (67%) понимают, что такое здоровый образ жизни, поэтому стараются соблюдать его. В тоже время не уделяют должного внимания правильному и рациональному питанию – 56% опрошенных, однако значительная часть опрошенных не имеют вредных привычек (не курят в настоящий момент – 52%, не употребляют алкогольные напитки – 32%, никогда не употребляли наркотические вещества – 100%). На вопрос о том: «Соблюдаете ли Вы режим труда и отдыха?» 84% опрошенных ответили, что много работают, мало отдыхают; 12% – время от времени, 4% – регулярно. По результатам анкетирования, физическая активность большинства медицинских работников снижена, не занимаются физкультурой и спортом 68% опрошенных медицинских работников. На вопрос «Как часто Вы выезжаете на природу?» 60% анкетированных ответили, что не выезжают, 20% – время от времени, 12% – редко, 8% – постоянно выезжают. Большая часть анкетированных (40%) на вопрос «Как часто Вы посещаете врачей?» ответили, что «во время профилактических осмотров», 36% – когда болеют, 20% – имеют хронические заболевания и наблюдаются постоянно и только 4% – врачей не посещают. Среди причин несоблюдения принципов ЗОЖ 62% опрошенных медицинских работников отметили загруженность на работе и усталость после нее, 17% – недостаток свободного времени, 10% – недостаток материальных средств, 8% – семейные проблемы, 3% – личная неорганизованность.

Выводы. Таким образом, по результатам проведенного анкетирования, можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных медицинских работников понимают, что такое здоровый образ жизни, но не уделяют должного внимания своему здоровью. В среде медицинских работников широко распространены такие факторы риска, как недостаточность физической активности, нерациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха, наличие вредных привычек.

Для повышения ответственности в вопросах укрепления собственного здоровья необходимо проведение комплекса мероприятий, среди которых можно выделить: повышение уровня знаний медицинских работников по вопросам профилактики заболеваний, факторам риска развития заболеваний и вопросам здорового образа жизни; создание условий для ведения здорового образа жизни в медицинской организации, использование различных методов мотивации к ведению здорового образа, проведение ежегодных профилактических осмотров, а также организация школ и центров здоровья при больницах и

поликлиниках, для того чтобы медицинские работники могли получить квалифицированную помощь узких специалистов практически на своем рабочем месте. Организация школ и центров здоровья при каждой больнице и поликлинике достаточно актуальна и перспективна не только для сотрудников данных учреждений, но и для всего населения, поскольку они помогут в профилактике различных заболеваний.

Список используемых источников:

1. Здоровый образ жизни – верный путь к долголетию / А.В. Крючкова, Ю.В. Кондусова, А.В. Князев, Р.М. Злобина // Прикладные информационные аспекты медицины: научно-практический журнал. Т. 17., №2. Воронеж: ВГМА им. Н.Н. Бурденко, 2014. С. 56-62.
2. Охрана здоровья медицинских работников в условиях модернизации здравоохранения / Т.А. Аверьянова, Е.Л. Потеряева, Н.Л. Труфанова, Д.В. Чебыкин // Сиб. мед. обозрение. 2012. № 2 (74). С. 79-83.
3. Актуальность проблемы профессионального здоровья медицинских работников / Н.К. Смагулов, Г.Р. Хантурина, Н.Г. Кожевникова // Международный журнал профессионального образования. 2013. № 11-1. С. 52-56.

© 2017, Крючкова А.В., Князева А.М., Кондусова Ю.В., Семьнина Н.М., Полетаева И.А., Веневцева Н.В.
Соблюдение принципов здорового образа жизни медицинскими работниками

© 2017, Kryuchkova A.V., Knyazeva A.M., Kondusova Yu.V., Semynina N.M., Poletaeva I.A., Venevceva N.V.
Compliance with the principles of a healthy lifestyle medical workers