

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПРОФИЛАКТИКА

Е.Ф. Лугинова, Н.П. Черных, Т.Г. Корнилова

РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА
В БОРЬБЕ С ТУБЕРКУЛЁЗОМ СРЕДИ
ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ
САХА (ЯКУТИЯ)

В России противотуберкулезное движение началось в конце 19 в. Оно основывалось на благотворительной деятельности, в которой принимали участие различные организации и многочисленные представители всех сословий населения. На 4-м съезде Пироговского общества в 1881 г. проблема туберкулеза и меры борьбы с ним стали программными. С тех пор в Москве и Петербурге стал проводиться День белой ромашки. Цветок белой ромашки, который дал название акции, выбран эмблемой борьбы с туберкулезом в 1911 г. по инициативе Всероссийской лиги борьбы с туберкулезом. И с тех пор неизменно является «фирменным» знаком мероприятий, привлекающих внимание общества и власти к проблеме туберкулеза, символом помощи и надежды для больных этим тяжелым недугом во всем мире. В День белой ромашки на борьбу с туберкулезом собирались денежные средства, выпускались плакаты, на которых писали, что для успешной борьбы с чахоткой нужны ясный ум, отзывчивое сердце и щедрая рука. В те годы в таких мероприятиях принимали самое активное участие и члены царской семьи. На площадях, улицах, магазинах, учреждениях расклеивались плакаты, раздавались листовки, в которых содержались сведения о причинах туберкулеза и мерах его профилактики. В 1910 г. в России была создана Лига борьбы с туберкулезом, которая занималась не только сбором средств, но и созданием туберкулезных санаториев, амбулаторий и больниц, а также санитарным просвещением населения. В 1982 г. в день столетней годовщины открытия

возбудителя туберкулеза Всемирной организацией здравоохранения было предложено считать 24 марта Всемирным днем борьбы с туберкулезом. Его цель – обратить внимание общественности на это страшное заболевание и оказать реальную помощь больным туберкулезом. Не для каждого заболевания есть в календаре день, отмечаемый по всему миру. Такое внимание уделяется самым тяжелым и социально значимым недугам, таким как туберкулез, СПИД и др. В настоящее время по всей России продолжают проводить ежегодно День борьбы с туберкулезом, а в нашей республике проводится даже месячник.

В рамках месячника борьбы с туберкулезом с 2008 г. в г.Якутске по инициативе администрации МОУ СОШ №9 им. М.И.Кершенгольца проводится научно-практическая конференция школьников и учителей «Наше здоровье – в наших руках». Целью данного мероприятия является доведение до школьников и учителей знаний о

профилактике этого коварного заболевания и пропаганда здорового образа жизни. В настоящее время есть крайняя необходимость донести до сознания каждого члена общества сведения о том, что каждый человек сам кузнец своего счастья, что пользу обществу приносит только здоровый человек. Проведение данного мероприятия всесторонне поддержано головным противотуберкулезным учреждением Республики Саха (Якутия) – научно-практическим центром «Фтизиатрия» и специалистами – детскими фтизиатрами г.Якутска.

Впервые в 2009 г. учащиеся школы №9 под руководством директора школы Н.П. Черных, учителя математики Т.Г. Корниловой провели сбор средств для детей, находящихся на лечении в республиканских детских противотуберкулезных учреждениях.

Ученики начальных классов и среднего звена с родителями и учителями, дома и в школе, делали из бумаги ромашки для благотворительной акции



ЛУГИНОВА Евдокия Федоровна – к.м.н., гл. внештатный фтизио-педиатр МЗ РС (Я), зам. гл. врача РДТС им. Т.П. Дмитриевой; **ЧЕРНЫХ Нина Петровна** – директор МОУ СОШ №9 им. М.И. Кершенгольца, почётный работник общего образования РФ, отличник образования РС (Я), «Учитель учителей»; **КОРНИЛОВА Татьяна Григорьевна** – учитель математики МОУ СОШ №9 им. М.И. Кершенгольца, почётный работник общего образования РФ, отличник образования РС (Я), «Учитель учителей».





му. Больным она даёт надежду на исцеление, а тем, кто помогает, – возможность проявить свои лучшие человеческие качества. Нужно отметить, что во время благотворительной акции школьники, продающие ромашки вместе

с учителями, отвечают на вопросы, информируют население о туберкулезе, рассказывают людям о болезни, о способах профилактики, и просто напоминают всем о том, что необходимо вести здоровый образ жизни и беречь своё здоровье.

Число участников, выступающих на секциях научно-практической конференции, ежегодно растёт. Если на I конференции (2008 г.) жюри рассмотрело 37 работ учащихся из 7 образовательных учреждений г.Якутска, а секций было всего 2, то в работе IV конференции (2011 г.) в 6 секциях принял участие уже 101 учащийся. Кроме того, на III и IV конференциях работала секция для учителей. Во время IV конференции (2011 г.) впервые работала секция для учеников начальных классов. Ежегодно работу школьников и учителей оценивают специалисты – детские фтизиатры ГУ НПУ «Фтизиатрия» и ГУ РДТС им.Т.П.Дмитриевой. Как отмечают постоянные члены жюри, качество содержания работ, представленных на конференциях, и уровень их защиты растёт.

Снискала уважение членов жюри и участников научно-практической конференции работа постоянно действующей артстудии. На I конференцию в артстудию для конкурса были представлены только рисунки в основном учащихся начальной школы №36 и №9, пропагандирующих здоровый образ жизни. В рамках II научно-практической конференции был организован конкурс рисунков учащихся и плакатов студентов Института современного искусства.

В работе артстудии IV конференции активное участие приняли ученики 9 «б» класса МОУ СОШ №9, которые представили социальные плакаты по

теме туберкулёза и здорового образа жизни. Все представленные девятиклассниками плакаты получили высокую оценку членов жюри, преподавателей и студентов Института современного искусства. Плакаты учащихся очень убедительно призывали отказаться от пагубных привычек, беречь окружающую среду, своё здоровье, вести здоровый образ жизни.

Ежегодно в работу научно-практической конференции вносится что-то новое. Так, на IV для участников была организована викторина «Что нужно знать о туберкулезе», и даже самые маленькие без проблем отвечали на вопросы, как защитить себя от туберкулеза, излечим ли он, что такое реакция Манту и БЦЖ. Перечисляли признаки заболевания туберкулезом и факторы, способствующие развитию этого заболевания.

Новинкой этого года также стала организация консультаций детских фтизиатров. Впервые работал кабинет консультаций, где за час до работы конференции участники, их родители, гости могли проконсультироваться по различным вопросам у специалистов ГУ НПЦ «Фтизиатрия» и ГУ РДТС им.Т.П.Дмитриевой.

Кроме того, одной из новинок IV конференции (2011 г.) стало проведение секции «Береги здоровье смолоду». В этой секции обучающиеся 1-5 классов защищали свои проекты здоровья. Малыши говорили о том, что обезопасить себя от болезней, в том числе и от такой страшной инфекции, как туберкулез, можно, укрепляя иммунитет и ведя здоровый образ жизни. Ими были предложены проекты по здоровому питанию.



В проектах участников конференции представлены рецепты нацио-





нальной кухни из рыбы, ягод, а также чая и напитков из растений, растущих на территории нашей республики. Учащиеся четвёртого класса МОУ СОШ №9 в течение нескольких лет повышали иммунитет с помощью напитка из чайного гриба. В результате на конференцию был представлен апробированный коллективный проект «Чайный гриб».

Необходимо отметить, что в работе ежегодной секции для учителей «Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни и профилактика туберкулеза в образовательных учреждениях» активное участие принимают мужчины, учителя физкультуры. В их докладах были отражены проблемы здоровья современных детей – вопросы осанки, профилактика плоскостопия, правильное дыхание и др. Наиболее активное участие в

работе данной секции принимают педагоги МОУ СОШ №35. Это, наверное, вполне закономерно, так как МОУ СОШ №35 среди образовательных учреждений имеет наибольший опыт работы с детьми с ограниченными возможностями, нуждающимися в особом внимании к их здоровью. Секция «Литература и медицина», которую проводили для обучающихся 9-х классов сотрудники ЦДЮ НБ РС (Я), также проводилась в 2011 г. впервые.

Участники научно-практической конференции постоянно отмечают хорошую организацию мероприятия, объективность и профессионализм членов жюри, что, несомненно, способствует авторитету проводимого мероприятия. Всё это, обусловлено и чётким выполнением взаимных обязательств, определённых Договором о сотрудничестве администрации школы

с ГУ НПЦ «Фтизиатрия». Также нужно отметить плодотворное сотрудничество с Институтом современного искусства (ЯФ), студенты и преподаватели которого также квалифицированно и объективно оценивают социальные плакаты и ежегодно принимают участие в изготовлении ромашек для проведения благотворительной акции.

С каждым годом добавляются новые секции, ширится контингент участников и гостей. Наряду с наблюдаемым разнообразием нужно отметить и некоторое постоянство в проводимых конференциях – это её участники, их становится всё больше. А те, кто однажды участвовал, приходят сюда и в следующий раз, это – средние школы №20, 24, 25, 27, 31, 32, 35, 36, Гуманитарный и Физико-технический лицеи. Думаем, что новые участники этого года: МОУ ООШ №12, Кангаласская,



Мархинская, Жатайская школы станут также постоянными активными участниками нашей конференции, пропагандируя здоровье, здоровый образ жизни, тем самым внося свой вклад в общее дело борьбы с таким коварным заболеванием, как туберкулез. Ведь, как сказал главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко, «...бороться надо каждому и каждый день. Нельзя пройти по жизни, опираясь на палочку Хоха».

В работе IV научно-практической конференции (2011 г.) впервые приняли участие студенты Базового медицинского колледжа и Медицинского института СВФУ им.М.К.Аммосова, президент Лиги «Женщины учёные Якутии» Гармаева Д.К. Данное мероприятие активно поддерживают главный педиатр Министерства здравоохранения Дранаева Г.Г., директор ГУ НПЦ «Фтизиатрия» Александров В.Л.

Лозунг мероприятия 2011 г. «Борьба

с туберкулезом продолжается» ставит не только перед медицинскими работниками задачу – по-новому взглянуть на борьбу с туберкулезом: сделать так, чтобы каждый шаг вел к ликвидации туберкулеза. Организаторы мероприятия считают, что поставленные цели и задачи выполнены. Необходимо, чтобы данный опыт социального партнерства учреждений здравоохранения и школьного образования впоследствии был внедрен по всей республике.

О.В. Шадрина, У.М. Лебедева, В.Г. Кривошапкин

СТЕРЕОТИПЫ ПИТАНИЯ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

УДК 616832-002-031,13:078,33

Изучены фактическое питание и пищевые привычки среди жителей Мегино-Кангаласского улуса. Оценка фактического питания проводилась методом индивидуального интервьюирования респондентов в соответствии со стандартами международной программы ВОЗ по интегрированной профилактике неинфекционных заболеваний – CINDI. Выявлено недостаточное потребление мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, овощей, фруктов, что приводит к дефициту основных макро- и микронутриентов.

Ключевые слова: фактическое питание, набор продуктов, стереотипы питания.

The estimation of actual feeding was made by method of individual interviewing of respondents according to standards of WHO international program on the integrated prevention of noninfectious diseases – CINDI. Insufficient consumption of meat, fish, milk and dairy products, vegetables, fruit is revealed that leads to deficiency of the main macro- and micronutrients.

Keywords: actual feeding, foodstuff, feeding stereotypes.

Введение. Вопросы питания являются в настоящее время наиболее актуальными и требуют внимания, как органов здравоохранения, так и широкой общественности [4].

Известно, что от полноценного и регулярного питания зависит практически половина уровня здоровья, как отдельного человека, так и общества в целом [1-3].

В нашем обществе существуют устаревшие стереотипы питания – например, ежедневное жарение пищи, пусть даже и на растительном масле. Или, например, что фрукты необходимы ежедневно только детям, а для взрослых это необязательно.

Следует отметить, что хотя по некоторым вопросам информированность населения достаточная, практически рекомендации ВОЗ не могут исполнить почти 80% населения.

Это связано и с уровнем доходов, и со стереотипами питания. Кроме того, существенную роль играет отсутствие желания у современных работающих женщин готовить дома. Ведь намного легче купить в магазине полуфаб-

рикаты, а о том, что там содержатся консерванты и избыток соли и сахара, вспоминается в последнюю очередь.

Основной прием пищи у работающего и учащегося населения происходит вечером во время ужина, тогда как именно в это время метаболизм человека замедляется, организм готовится к ночному отдыху. В результате обильная вечерняя трапеза приводит к избыточной массе тела.

Зато утром и днем, когда метаболизм у человека наиболее интенсивный, у него происходят, наоборот, либо пропуски приема пищи из-за нехватки времени, либо очень скудный прием пищи в неподходящих условиях.

Прием пищи в обеденное время в предприятиях общепита никак нельзя назвать выходом из положения, так как для повышения вкусовых качеств в блюда зачастую кладут избыточное количество жиров, соли и сахара. К тому же трудно проконтролировать свежесть и качество продуктов.

Все это усугубляется тем, что питание для большинства населения является либо средством для успокоения, психологического комфорта, либо является врагом номер один из-за желания избавиться от тучности.

С едой связано очень много эмоций, как положительных, так и отрицательных.

Избыточная реклама газированных сладких напитков, шоколада, пива, энергетических напитков, готовых по-

луфабрикатов приводит к тому, что население идет на поводу у производителей питания, не желая утруждать себя изучением основ кулинарии и правильного питания.

Как известно, реклама действует на подсознание, и человек с готовностью идет в супермаркет за полуфабрикатами и разрекламированными напитками, а не на рынок за свежими овощами, зеленью, фруктами и, конечно, нашими якутскими дикорастущими ягодами, которые обладают уникальными свойствами. Так как все они воспринимаются просто как лакомство для детей или продукты для украшения стола в праздники.

Огромная польза свежих фруктов, ягод, зелени и овощей абсолютно игнорируется обществом, фрукты и овощи, а тем более ягоды и зелень употребляются в ничтожных количествах, хотя все слышаны о пользе витаминов, минералов и клетчатки, содержащихся в них.

Это связано также и со стремлением к высококалорийной пище, которая заложена в генах у каждого жителя Севера. Ведь сильный холод, длительный зимний период года воспринимаются как сигнал к обильной высококалорийной пище. Хотя на самом деле мы давно уже живем в теплых домах, пешком ходим мало, а труд у нас больше умственный или легкий физический.

Из-за перечисленных факторов понижается основной обмен, снижается, соответственно, необходимое коли-

ФГНУ «Институт здоровья»: **ШАДРИНА Ольга Владимировна** – к.м.н., с.н.с, pitanie@mail.ru; **ЛЕБЕДЕВА Ульяна Михайловна** – к.м.н., руковод. Центра лечебного и профилактического питания, гл. внештатный диетолог МЗ РС (Я); **КРИВОШАПКИН Вадим Григорьевич** – д.м.н., проф., засл. деятель науки и образования РФ, акад. АН РС (Я), директор.