**Профилактика заболеваний и роль педагогов в укреплении здоровья школьников**

В современном обществе сложность достижения основных целей здравоохранения обусловлена про­цессами перестройки технологий в промышленности и сельском хозяйстве, автоматизацией и интенсифи­кацией труда, применением новых источников энер­гии, химических веществ, что отражается на измене­нии патологии населения, возникновении тяжелых за­болеваний.

Все это ставит перед здравоохранением и медицин­ской наукой сложные задачи, прежде всего разработ­ки комплекса мер общественной и индивидуальной профилактики. Научными исследованиями доказана экономическая эффективность профилактических мер, направленных на предупреждение возникнове­ния заболеваний и защиту населения от влияния отри­цательных факторов измененной окружающей среды.

*Ги­гиена* (греч. Hygieinos — [здоровье](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazateli-individualnogo-zdorovya)) является наукой о[здоровье населения](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/335-pokazateli-zdorovya-naseleniya). Это одна из древних наук. О раз­витии гигиены в античном мире свидетельствуют трак­таты Гиппократа «О [воздухе](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/343-atmosfernyj-vozdux), воде и почве» и особенно «О здоровом [образе жизни](http://valeologija.ru/valeologija-russkij/13/91-obraz-zhizni)». Современная гигиеничес­кая наука изучает влияние разнообразных факторов окружающей среды, учебной и производственной дея­тельности на здоровье человека, его работоспособ­ность и продолжительность жизни.

Она включает ряд самостоятельных дисциплин, в том числе школьную гигиену (так называлась гигиена детей и подростков). Данный раздел гигиены изучает взаимодействие растущего организма и факторов окру­жающей среды с целью разработки гигиенических нор­мативов, направленных на охрану и укрепление здоро­вья подрастающего поколения. Одной из задач школь­ной гигиены является гигиеническая сертификация объема и содержания учебно-воспитательных про­грамм образовательных учреждений, оценка функцио­нального состояния организма учащихся в зависимости от объема недельной учебной нагрузки, режима обуче­ния, использования новых методов преподавания.

Основоположником отечественной школьной ги­гиены является *Ф. Ф. Эрисман* (1842— 1915 гг.). По про­исхождению он швейцарец. Окончил медицинский факультет Цюрихского университета (1865) и вскоре переехал в Россию. Будучи окулистом, он провел об­следование зрения у учащихся петербургских гимна­зий и сделал вывод о влиянии школьного оборудова­ния и освещения на возникновение близорукости. Эти исследования побудили молодого врача стать гигиени­стом, провести ряд экспериментов по обоснованию размеров классной комнаты, уровня искусственного и естественного освещения на рабочем месте. Знаме­нитая «парта Эрисмана» до сих пор считается одной из лучших при оборудовании начальных классов общеоб­разовательных школ.

Многочисленные исследования последних лет по­казывают, что около 25 — 30% детей, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в со­стоянии здоровья. Среди выпускников школ уже бо­лее 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми. Напра­шивается вывод, что школа здоровья детям не прибав­ляет, а даже наоборот. Конечно, проблема охраны здоровья детей и подростков — проблема комплекс­ная, и сводить все аспекты ее только к школе было бы неправильно. Но в тоже время анализ структуры заболеваемости школьников убедительно показывает, что по мере обучения в школе растет частота встречаемос­ти таких заболеваний, как болезни дыхательных пу­тей, патология органов [пищеварения](http://valeologija.ru/valeologija-russkij/19/137-pishhevareniya), нарушение осанки, заболевания глаз, пограничные нервно-психи­ческие расстройства.

Каковы же причины такого негативного влияния школьного обучения на состояние здоровья детей и подростков? Довольно часто из бесед с учителями, директорами школ, завучами, работниками органов управления народным образованием можно услышать мнение, что все недостатки наших школ (связанные с отрицательным воздействием на здоровье детей) но­сят объективный характер. Во многом такие высказы­вания справедливы. Действительно, не хватает удоб­ной мебели, трудно создать оптимальный воздушно-тепловой и световой режимы, зачастую невозможно составить расписание уроков, отвечающее требовани­ям возрастной физиологии и школьной гигиены, очень скудное, если не сказать большего, школьное финан­сирование. Однако следует отметить, что довольно ча­сто причины ухудшения здоровья детей в процессе их пребывания в школе носят не объективный, а субъек­тивный характер, т. е. связаны или с неправильными действиями учителей, или, что чаще, с их бездействи­ем при решении задач охраны здоровья школьников и профилактики заболеваний.

Что же следует понимать под термином «профилак­тика»?

***Профилактика*** — это система мер (коллективных и индивидуальных), направленных на предупрежде­ние или устранение причин, вызывающих заболева­ние, различающихся по своей природе.

Одним из важнейших направлений в медицине, начиная со времен Гиппократа (около 460-370 до н. э.), Авиценны - (Абу Али ибн Сина, около 980-1037), является профилактика заболе­ваний. В переводе с греческого ***профилактика****означает предупре­ждение тех или иных заболеваний, сохранение здоровья и продление жизни человека.*

**Про­филактика***- это система мер (коллективных или индивидуальных), направленных на предупреждение или устранение причин, вызываю­щих заболевание.*

Идеи *профилактики* заболеваний наряду с *диагностикой* и *лечением, как составных частей медицинской науки,*зародились в глубокой древности и заключались обычно в соблюдении правил личной гигиены, здорового образа жизни. Постепенно складывалось представление о первостепенной значи­мости профилактических мер. В период античности в произведе­ниях Гиппократа и других выдающихся медиков говорилось о том, что легче болезнь предупредить, чем вылечить. Впоследствии это положение разделяли многие врачи, в том числе и русские меди­ки XVIII - XIX вв.

В XIX в., когда были раскрыты причины массовых инфекцион­ных и других заболеваний, возникла потребность в развитии общественного здравоохранения ([социальной медицины](http://valeologija.ru/knigi/valeologiya-uchebnij-komlpeks-gladisheva/socialnaya-medicina)) и про­филактика стала главной проблемой общественного здравоохра­нения.

С 1917г. профилактическое направление социальной политики отечественного здравоохранения является ведущим, именно в этом состояло главное достоинство системы отечественного здравоох­ранения, что неоднократно признавалось медиками других стран.

В последние годы профилактика приобретает ог­ромное значение и особое звучание в связи с тем, что лечение бо­лезни - это очень дорогое «удовольствие» и предупредить заболевание, сделать все, чтобы сохранить здоровье человека на многие годы, легче, проще и надежнее, чем вылечить болезнь.

В последние десятилетия в мире появились [ранее](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/525-rany-i-ix-xarakteristika) неизвестные заболевания. Такие, например, как ВИЧ-инфекция, вирус бешенства коров, птичий грипп, хламидиоз; инфекционный гепатит и многие другие. Вернулись и старые болезни. Например, туберкулез, о котором в недавнем прошлом стали забывать, сибирская язва и др.

В настоящее время различают первичную, вторич­ную и третичную профилактику заболеваний.

*Первичная профилактика* — это система меропри­ятий, направленная на устранение причин возникно­вения болезней. Первичная профилактика призвана предупредить возникновение заболеваний Задача первичной профилактики — улучшение состояния здоровья детей и взрослых на протяжении всего жизненного цикла. Базой первич­ной профилактики является опыт формирования средств профилактики, рекомендации по здоровому I образу жизни, народные традиции и обряды поддержания здоровья, соблюдение гигиенических норм и правил. Для школьного учителя — это в первую оче­редь выполнение всех норм и правил школьной гигие­ны, которые регламентированы гигиеническими тре­бованиями к условиям обучения школьников в различ­ных видах современных общеобразовательных учреждений: Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.-1178-03). Мероприятия по повышению специфи­ческой и [неспецифической](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/460-nespecificheskij-immunitet) резистентности организма детей также относятся к системе мер первичной про­филактики. Это и система [закаливания](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/385-zakalivanie), и календарь профилактических прививок.

*Вторичная профилактика* — это система меропри­ятий, направленная на предупреждение прогрессирование имеющегося забо­левания, на раннее выявление доклиничес­ких признаков заболеваний (на стадии предболезни), показателей наследственной предрасположенности людей, выявление [факторов риска заболеваний](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/334-faktory-opredelyayushhie-zdorove-i-bolezn) и про­гнозирование риска, а также своевременное проведе­ние лечебно-оздоровительных мероприятий с целью предупреждения развития болезни. Роль учителя на этом этапе заключается в активном участии в проведе­нии ежегодных медицинских осмотров школьников и выполнении рекомендаций медицинской комиссии.

*Третичная профилактика* — это предупреждение рецидивов заболеваний у больных в общепопуляционном плане. Основная задача этого вида профилакти­ки — предупреждение инвалидности и реабилитация больных детей и взрослых.

Акцент должен делаться на первичной профилак­тике, т. е. формировании установки на здоровый образ жизни, так как предупредить заболевание значительно легче, чем вылечить.

Выделяют также профилактику *индивидуальную (лич­ную)*и *общественную,*т. е. действия индивидуума и общества для профилактики заболевания.

Мерами первичной и вторичной профилактики являют­ся медицинские, гигиенические, социальные, социально-эконо­мические и др.

*Средствами медицинской профилактики являются* пропаганда здорового образа жизни, диспансеризация и т. д. Одними из главных являются гигиениче­ское воспитание и санитарное просвещение.

Основным направлением развития профилактической полити­ки отечественного здравоохранения является разработка и выпол­нение многочисленных *программ по профилактике*, в том числе и программы ВОЗ «Здоровье для всех к 2000 году». Приоритетными из них должны стать программы [формирования здорового образа жизни](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/382-puti-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni). Главными в профилактике являются участковые (семейные) врачи, медицинские сестры, учителя, работники детских дошкольных уч­реждений, сотрудники средств массовой информации (СМИ). Имен­но с ними должны контактировать социальные работники в плане профилактики заболеваний.

Педагогическое воздействие на личность другого человека — вот главный механизм, с помощью которо­го учитель может изменить ситуацию со здоровьем на­селения России: быть самому здоровым, быть пропа­гандистом здорового образа жизни, знать и уметь ка­кими методами, секретами можно продлить свое благосостояние, как преодолеть профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни.

В России асоциальное поведение является причи­ной [смерти](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/395-umiranie-i-smert-stadii-processa-umiraniya-terminalnye-sostoyaniya) почти каждого третьего россиянина. Пси­хическая [травма](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/523-obshhaya-xarakteristika-i-klassifikaciya-travm), вызывающая патологический [стресс](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/368-stress-i-zdorove), нередко провоцирует инфаркт и инсульт. Лучшей пер­вичной профилактикой психических [травм](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/524-ponyatie-o-travmatizme-meropriyatiya-po-profilaktike-detskogo-travmatizma) и здоровья в целом является воспитание интеллигентного челове­ка. И в этом деле роль учителя неоспорима.

Роль учителя усматривается и в других направлени­ях: учитель может эффективно повлиять на уменьше­ние смерти даже той, в основе которой лежит не толь­ко асоциальное поведение. Известно, что сердечно-со­судистым заболеваниям предшествует [атеросклероз](http://valeologija.ru/knigi/valeologiya-kurs-lekcij-chumakov/bolezni-civilizacii), который на 50% обусловлен неправильным пищевым поведением. Обучение школьников основам рацио­нального и диетического питания — путь к снижению сердечно-сосудистых заболеваний.