

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЕДСЕСТРЫ

А.И. Григорьев, докт. мед. наук, проф.

Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: rectorat@vspu.ac.ru

Приведено понятие здорового образа жизни медсестры, даны критерии его реализации и практические рекомендации по его формированию.

Ключевые слова: медсестра, здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его пропаганда включены в функциональные обязанности медсестры и признаны существенной частью ее профес-

сиональной деятельности. Понятие ЗОЖ рассмотрено во многих базисных учебных руководствах для среднего медицинского персонала, но редко проецируется на саму медсестру. В то же время проведенные исследования показывают, что работа медсестры входит в первую пятерку профессий по уровню риска развития профессиональных заболеваний. Синдром профессионального выгорания – одно из самых распространенных и неотъемлемых печальных последствий выбора человеком данной специальности [2–5]. Для среднего медицинского работника характерны частые соматические жалобы [6]. Медсестра – частый объект психологического принуждения, включая моббинг* [8]. В связи с этим проблему формирования собственного ЗОЖ следует признать одной из необходимых задач среднего медицинского работника.

Здоровье и благополучие человека находится в его руках. Никто не может за медицинского работника соблюдать его режим дня, участвовать в создании оптимального психологического микрокли-

*Моббинг (от англ. *mob* — толпа) — форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения.

мата, придерживаться принципов здорового и сбалансированного питания, отказаться от вредных привычек. Поэтому не случайно развитие этих навыков относится к главным направлениям деятельности по укреплению здоровья медицинского персонала (Оттавская Хартия ВОЗ, 1986).

Придерживаться ЗОЖ – значит, стараться создать оптимальные условия для развития и самооздоровления организма. Основные компоненты ЗОЖ: любимая работа; любовь и понимание в семье; баланс труда и отдыха; достаточная физическая и умственная нагрузка; полноценный сон; сбалансированное питание; нормальный психоэмоциональный фон; возможность высказывать собственное мнение; гармоничные отношения с окружающими; жизнь без вредных привычек (алкоголя, курения, наркомании).

Уровень здоровья медсестры – важнейший фактор успешности работы с пациентами. Соматически нездоровая медсестра не может обеспечить тот уровень внимания к больному (здоровому) человеку, который необходим для решения конкретных задач лечения, профилактики или реабилитации. Значит, медсестра должна максимально использовать информацию о разных аспектах здоровья пациентов и своего собственного, всячески развивать свои навыки ответственного и позитивного отношения к задачам ЗОЖ.

Из литературы и бесед с медсестрами можно сделать вывод о недостаточно высоком уровне их готовности к здоровьесберегающей деятельности, что проявляется низкой активностью в этом отношении, недостаточным пониманием роли гигиенического и поведенческого факторов в укреплении здоровья, неадекватной оценкой своего образа жизни. Кроме того, реальная ситуация такова, что в большинстве медицинских учреждений нет системы сохранения, укрепления здоровья и условий для его формирования у персонала.

Особенно неблагоприятные условия в хирургических, психоневрологических, скорпомощных отделениях, отделениях для новорожденных и недоношенных детей, в родильных домах. Медсестры, особенно участвующие в операциях, работают с максимальными физическими нагрузками, оказывающими разрушающее действие на нервную, сердечно-сосудистую и респираторную системы, работоспособность и эмоциональное состояние. Энергозатраты медсестер должны компенсироваться удовлетворительным состоянием здоровья.

ЗОЖ по определению – психогигиеническое поведение, помогающее человеку сохранить здоровье и прожить долгую, активную, насыщенную жизнь.

Существует целый ряд обстоятельств, общих для всех людей и построенных на базисных принципах организации ЗОЖ. Напомним ряд ключевых положений:

- активный носитель ЗОЖ – конкретный человек – субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса;
- в основе формирования ЗОЖ лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей;
- «комплекс» ЗОЖ – наиболее эффективное средство и метод обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

У каждого медицинского работника должна быть индивидуальная система обеспечения здоровья как совокупность обстоятельств его жизни. С учетом всех указанных предпосылок, которым должна подчиняться жизнедеятельность человека, можно сформулировать принципы организации и содержания ЗОЖ, в том числе и для медсестры.

1. *Принцип ответственности за свое здоровье.* Обеспечение ЗОЖ возможно только при условии, что сам человек хочет быть здоровым. Поэтому необходимо помнить: крепкое, надежное здоровье – главное условие воплощения в жизнь физических, психических, умственных возможностей, которые заложила в нас природа. Чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные усилия, которые нельзя ничем заменить (например, таблетками).

Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важные цели, мотивация. Только изо дня в день поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредных соблазнов, можно сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность. Упущенные возможности впоследствии полностью наверстать не удастся.

2. *Принцип комплексности.* Не стоит пренебрегать ни одной из составляющих здоровья. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, следует уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни. При этом в тренировку должны вовлекаться практически все функциональные системы организма: опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, дыхательная, кожная, иммунная и т.д. Воздействуя на любую из них, мы, через так называемый «перекрестный эффект», добиваемся положительного (или отрицательного) воздействия на все остальные (организм в целом).

3. *Принцип индивидуальности.* Каждый человек уникален как в биологическом (генотипическом) отношении, так и в психологическом и социальном. Поэтому составляется индивидуальная программа ЗОЖ, учитывающая тип телосложения, особенности обмена веществ, характер вегетативной регуляции, биоритмологические показатели, тип характера чело-

века (экстра- или интравертность), семейные установки, вовлеченность в спорт, диетические привычки, наличие детей.

4. *Принцип адаптивности.* Для тренировок должны использоваться умеренные нагрузки – такие, которые вызывают среднюю степень утомления организма, восстановление которого при правильной организации образа жизни не должно продолжаться более суток. Малые нагрузки, как правило, не способствуют тренированности и росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению. При этом следует иметь в виду весь организм, а не только наиболее нагружаемую систему. Умеренные нагрузки способствуют также повышению защитных сил организма, очищая его от шлаков, ядов и токсинов.

5. *Принцип рациональной организации жизнедеятельности.* Жизнь поддерживается благодаря согласованию периодов активности и покоя как отдельных систем, так и всего организма в целом. Периодическая смена этих состояний свойственна бодрствованию и сну, приему пищи, выполнению профессиональных обязанностей, отдыху и т.п. Важно, чтобы отдых в полной мере соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Например, после выполнения большого объема интеллектуальной работы полезно поработать физически (благодаря эффекту активного отдыха физический труд стимулирует большее восстановление интеллектуального потенциала) или поспать; сытый обед должен сменяться физическим покоем. Такое разумное чередование нагрузок позволяет организму не только рационально расходовать, но и восстанавливать свой энергетический потенциал. Пренебрежение этим принципом постепенно приводит к накоплению усталости и развитию переутомления. У медицинского работника чаще всего оно проявляется различными формами нарушения психической деятельности (неврозы).

6. *Принцип соблюдения гигиенического стандарта.* Культура здоровья, здоровых потребностей и навыков ЗОЖ определяют жизненные позиции современной личности. Медсестра по статусу – носитель идеи здоровья как основного жизненного приоритета. Организация самосознания человека формируется на базе гигиенического образования и самообразования, что позволяет сознательно применять различные средства, методы и формы ЗОЖ как лично для себя, так и в практической работе.

7. *Принцип «сегодня и всю жизнь».* Здоровье не дается человеку впрок, его сохранение требует постоянных, упорных усилий. Так, спортсмены после окончания активных занятий спортом довольно быстро становятся обычными людьми, подверженными, как и все остальные, различным недугам, а если не занимаются своим здоровьем, то даже в большей степени. Аналогичная ситуация: достигнутые годами результаты закалывания практически полностью утрачива-

ются через несколько недель (месяцев) после прекращения закалывающих процедур и физических нагрузок.

«Профессиональная медицина достигает своих социальных целей только в случае перехода от медицины патологии к медицине здоровья здоровых» (И.П. Павлов). Переходить к соблюдению ЗОЖ можно в любом возрасте, но чем раньше, тем лучше. Начинают с малого, соблюдают правила постепенности, шаг за шагом закрепляя привычку применения основных компонентов системы ЗОЖ:

- **Всегда нужен полноценный сон.** Здоровый и своевременный сон обеспечивает прекрасное настроение и заряжает энергией на целый день. Требуется соблюдать следующие гигиенические правила: продолжительность сна – не менее 7–8 ч; наиболее благоприятно засыпание до полуночи; перед сном обязательно проветривают помещение; постель должна быть не слишком твердой и не слишком мягкой; перед сном желательна теплая, расслабляющая ванна; не надо есть перед сном – это способствует возникновению избыточного веса и ряда заболеваний; спокойная обстановка помогает избежать неприятных сновидений; при бессоннице помогает настой мяты или мелиссы.
- **ЗОЖ невозможен без утренней зарядки,** которая готовит организм к работоспособному состоянию, снимает вялость и сон, поднимает настроение. Упражнения для утренней зарядки следует подбирать с акцентом на растяжку, гибкость, подвижность и правильное дыхание. Делают зарядку плавно, не спеша.
- **Режим питания.** Соблюдают основные правила рационального приема пищи: в течение дня желательно есть 3–4 раза с промежутками около 4 ч, каждый день – в одно и то же время; последний прием пищи – за 2 ч до сна; на еду выделяют около 30 мин; прием пищи дополняют полезные витамины и микроэлементы.
- **Отказ от вредных привычек.** ЗОЖ и вредные привычки просто несовместимы. Курение, алкоголь, наркотики, создавая иллюзию умиротворения (счастья), неотвратимо ведут к болезням, а нередко – к смерти.
- **Правила гигиены.** Соблюдение элементарных правил гигиены спасает от ряда заболеваний. Чистоплотный человек чувствует себя свежо и легко, ему хочется активно заниматься делами, он всегда весел и энергичен.
- **Режим дня.** В основе ЗОЖ лежит соблюдение режима дня. Все должно быть рассчитано по времени. Если у медсестры ненормированный рабочий график, надо обязательно выделить время для полноценного отдыха, создавая, таким образом, баланс между нагрузками

Факторы здоровья и нездоровья современного человека [1]

Показатель	Факторы	
	Положительные	Отрицательные
Цели жизни	Ясные, позитивные	Отсутствуют или неясные
Оценка своих достижений, места в жизни (само-оценка)	Удовлетворенность, ощущение благополучия	Неудовлетворенность, синдром неудачника
Настрой на долгую здоровую жизнь	Сформирован	Отсутствует
Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)	Эмоциональная гармония	Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях
Уровень культуры – общей, духовной, нравственной, физической	Высокий	Низкий
Менталитет здоровья	Сформирован	Отсутствует
Уровень культуры здоровья. Осознанное отношение к здоровью	Высокий Сформировано	Низкий или отсутствует Отсутствует

и расслабленным состоянием организма. Соблюдать режим дня достаточно легко, если некоторое время придерживаться определенных правил, чтобы выработать привычку.

- **Занятия физической культурой и спортом** – признанный залог здоровья. Только следует найти вид физических и спортивных занятий по душе, чтобы получать удовольствие. На выбор – бег, плавание, аэробика, танцы и т.д.
- **Закаливание.** «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» Полезно закаливание; длительность закаливающих процедур увеличивают плавно, занятия требуют систематичности; применяют контрастный душ, воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.
- **Контроль за эмоциями и борьба со стрессом.** Это – рекомендация, которую обычно медсестра дает пациентам. Но в данном случае она адресована медсестре. Способы контроля стрессовых ситуаций: относиться ко всему проще, спокойно воспринимать любые события жизни, концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях, использовать способы переключения, освобождаться от негатива. Полезна смехотерапия. Спорт помогает справляться со стрессом. Полезно ежедневно в течение 10–30 мин заниматься аутогенной тренировкой. Отличное средство расслабления – ванны, особенно с применением эфирных масел. При необходимости надо обратиться к психологу.

Пропаганда ЗОЖ среди населения – одна из самых главных составляющих работы среднего медицинского персонала первичного звена здравоохранения [7]. Медсестры – непосредственные участники (агитаторы) школ здоровья. Совершенствованию работы этих школ помогает анализ основных факторов риска, которые способствуют развитию подавляющего большинства заболеваний и нарушений здоровья (см. таблицу).

ЗОЖ – субъективно значимый фактор. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья. Медсестра должна не только заботиться о здоровье своих пациентов, но и беречь собственное.

Литература

1. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М.: Кнорус, 2016; 308.
2. Васильев С.В., Ларионова О.В. Синдром профессионального выгорания. Медицинская сестра. 2009; 3: 30–4.
3. Гендин А. М. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи в современных условиях. А.М. Гендин, М.И. Сергеев, В.И. Усаков и др. Красноярск: РИО КГПУ, 2004; 228.
4. Григорьев А.И., Бугаков А.И., Григорьев К.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие. Воронеж: ВГПУ, 2015; 352.
5. Здоровье здорового человека (основы восстановительной медицины). Под ред. А.Н. Разумова, В.И. Покровского. М.: ДЭНАС-МС, 2007; 544.
6. Лопанова И.М., Николаева А.Н. Соматические жалобы средних медицинских работников. Медицинская сестра. 2013; 1: 45–8.
7. Назарова С.К., Хасанова М.И., Абдупаттаева К.О., Миркаримова М.Б. Роль медицинских сестер первичного звена при внедрении здорового образа жизни среди населения. Молодой ученый. 2014; 5: 151–3.
8. Третьяков Н.В., Авхименко М.М., Лемещенко Е.Ю. Психологические механизмы принуждения к увольнению и меры его профилактики. Медицинская сестра. 2015; 2: 44–6.

THE PRINCIPLES OF A NURSE'S HEALTHY LIFESTYLE

Prof. A.I. Grigoryev, MD
Voronezh State Pedagogical University

The paper gives the concept of a nurse's healthy lifestyle and gives criteria for its implementation and practical recommendations for its formation.

Key words: nurse; healthy lifestyle; components of healthy life.