

С. Н. Шнитко

## ЗНАЧЕНИЕ ЖУРНАЛА «ВОЕННАЯ МЕДИЦИНА» В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ К СЛУЖБЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

(Доклад на II-й Национальной научной конференции  
«Повышение жизнестойкости — здоровое развитие в условиях риска»,  
г. Кишинев, Республика Молдова, 3–4 ноября 2016 г.)

*Военно-медицинский факультет  
в УО «Белорусский государственный медицинский университет»*

Трудно переоценить влияние, которое оказывает на показатели рождаемости, заболеваемости, продолжительности жизни и смертности образ жизни людей (ОЖЛ). И такие негативные составляющие ОЖЛ, как умеренное потребление спиртных напитков, курение, употребление наркотиков, гиподинамия, нерациональное питание и неблагоприятные условия среды обитания являются одними из самых сложных медицинских и социальных проблем. Об их сложности и многоликости свидетельствует факт устойчивой приверженности к алкоголю и наркотикам самых различных слоев и профессиональных групп населения, людей разного социального положения, материального достатка, образовательного уровня, возраста и пола.

Целью нашего исследования явилось определение роли научно-практического журнала «Военная медицина» в пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) и подготовке подростков и призывного контингента к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

С 2006 г. в соответствии с Планом строительства и развития системы тылового обеспечения Вооруженных Сил на 2006–2010 годы, утвержденного Министром обороны Республики Беларусь 20 ноября 2005 г., а также

в целях совершенствования и повышения качества медицинского обеспечения военнослужащих Вооруженных Сил нашей страны, начал издаваться научно-практический журнал «Военная медицина».

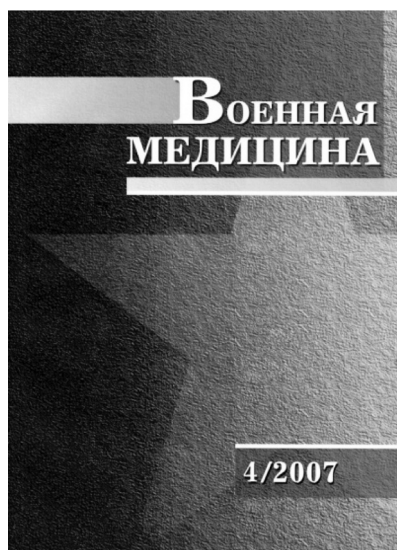
Журнал «Военная медицина» является первым в истории Республики Беларусь и единственным периодическим изданием для военных врачей.

За 10 лет издания вышел в свет уже 41 номер журнала.

После внесения дополнений в Устав учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» журнал «Военная медицина» зарегистрирован как средство массовой информации в Министерстве информации Республики Беларусь 13.04.2006 г. и перерегистрирован в 2009 году.

Приказом Президиума ВАК РБ №25 от 13.02.2006 г. журнал включен в Перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований по медицинской отрасли науки.

Наряду с основными задачами журнала «Военная медицина» по повышению качества медицинского обеспечения военнослужащих, на журнал стали возлагаться задачи по пропаганде ЗОЖ подрастающего поколения и подготовке его к службе в армии.



В массовом сознании и бытовой культуре населения, особенно молодежи, сформировался устойчивый социально-психологический стереотип, согласно которому потребление алкогольных напитков рассматривается как естественный современный стандарт поведения. Спиртные напитки стали необходимой составляющей повседневной жизни сотни тысяч белорусов, представляющих различные слои общества. Их употребление превратилось в один из самых распространенных видов «отдыха», коллективно- и индивидуального времяпрепровождения, способ снятия нагрузок, стрессов, получения «удовольствия» и ухода от действительности.

В журнал «Военная медицина» поступили и опубликованы в 12-ти номерах (29,2%) научные статьи ведущих специалистов нашей страны по проблемам чрезмерного употребления спиртных напитков и алкоголизма.

В этих статьях констатируется, что 100 г водки губит около 7,5 тысяч активно работающих клеток головного мозга, а доза 7–8 г чистого спирта на 1 кг веса человека является смертельной. При этом средний уровень смертности людей, систематически пьющих, в 2 раза выше, чем не употребляющих спиртные напитки. Алкоголизм является причиной 40% инфаркта миокарда, сокращает продолжительность жизни примерно на 20 лет. Около 20% бытовых и 46% уличных травм связано с опьянением. В подростковом возрасте влечение к алкоголю формируется в 8 раз быстрее, чем у взрослых. До 80% подростков, совершивших преступления, находились под воздействием алкоголя.

Различают 3 стадии развития алкоголизма. На первой стадии появляется синдром измененной реактивности организма (утрата защитного рвотного рефлекса; утрата чувства отвращения к спиртному по утрам; изменение формы потребления алкоголя; появляется способность организма нормально функционировать при многодневном потреблении спиртного; приходит изменение проявлений опьянения). Появляется синдром психической зависимости от алкоголя. Вторая стадия алкоголизма характеризуется синдромами физической зависимости от алкоголя (непреодолимое влечение к алкоголю, потребность в физическом комфорте, алкогольный абстинентный синдром). Начало третьей стадии — снижение переносимости спиртного. Происходит нравственное огрубление, полностью утрачиваются эмоциональные привязанности.

В Республике Беларусь в 2011 году была принята «Государственная программа по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма», рассчитанная на 2011–2015 гг. Главная идея программы — укрепить в общественном сознании трезвый и здоровый образа жизни (особое внимание уделить молодежи).

Рассчитывалось, что реализация мер, предусмотренных государственной программой, позволит уменьшить уровень потребления спиртных напитков до 10% в год, снизить заболеваемость на 2–3% в год, а смертность от алкоголизма и случайного отравления алкоголем и его суррогатами на 2% в год.

Научные статьи по проблемам наркомании размещены в 31 номере журнала «Военная медицина» (75,6%).

Анализ научных статей по проблемам наркомании показал, что пристрастие к морфину возникает уже после первых 10 инъекций. Систематический прием наркотиков быстро приводит к физической и умственной деградации.

Различают 3 стадии развития наркомании.

1. Стадия психического влечения к наркотику характеризуется возникновением синдрома психической зависи-

мости от препарата и уменьшением его эйфоризирующего действия при повторных введениях.

2. Наркоманическая стадия характеризуется формированием физической зависимости от наркотического средства.

3. Стадия развития соматической патологии. Введение наркотика не вызывает эйфорического эффекта, а прием наркотика необходим лишь для снятия синдрома абстиненции.

В 34 номерах журнала «Военная медицина» (82,9%) размещены научные статьи по проблемам гиподинамии, нерационального питания, а также неблагоприятных условий обитания. Анализ данных научных статей показал главный вывод — здоровый образ жизни — это не роскошь, а жизненно важная необходимость.

Формирование ЗОЖ населения является важнейшим направлением государственной политики нашей страны в области сохранения и укрепления здоровья нации.

Важнейшими нормативными документами по формированию здорового образа жизни в нашей стране являются: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» и «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь».

Особое внимание как в Законе, так и в Государственной программе уделяется физическому воспитанию различных категорий молодежи в учреждениях образования, по месту работы и жительства, а также физической подготовке допризывников и лиц призывного возраста.

В настоящее время разрабатывается программа физической подготовки юношей допризывного и призывного возраста, обеспечивающая методическую основу организации физического воспитания будущих солдат в свободное от учебы время.

Республика Беларусь располагает широкой сетью современных и доступных для населения спортивных сооружений. За последние 5 лет их построено более тысячи. В настоящее время к услугам приверженцев ЗОЖ свыше 24000 спортивных сооружений. Белорусские спортсмены и любители физической культуры имеют в своем распоряжении современные спортивные комплексы. В республике функционирует 228 стадионов, 31 спортивный манеж, 4825 спортивных залов, 238 плавательных бассейнов, более 730 мини-бассейнов в дошкольных учреждениях, а также более 9800 открытых спортивных площадок.

В последнее время построены: спортивно-туристические комплексы «Республиканский горно-лыжный центр «Силичи» и областной «Логойск», лыжно-биатлонная спортивная база «Заячья поляна». Реконструированы 2 олимпийские базы страны: «Стайки» и Раубичи», а также введен в строй не имеющий аналогов в Европе многоцелевой спортивный комплекс «Минск-арена», где проводили Чемпионат мира по хоккею с шайбой 2014 года.

В Республике Беларусь разработана система стандартов социальных услуг в сфере физической культуры. В каждом городе и районном центре планируется создать физкультурно-спортивный клуб, центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, а также 4-6 клубов по спортивным интересам.

В настоящее время в нашей стране работают около 80 физкультурно-спортивных клубов, 30 городских и районных центров физкультурно-оздоровительной работы и более 900 клубов по спортивным интересам.

В 2000-м году внедрен Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества» (для повы-

шения эффективности физической подготовки юношей к службе в армии). В 2003 году подписано совместное постановление Министерства образования, Министерства спорта и туризма и Министерства обороны Республики Беларусь «О ежегодном проведении смотров уровней физической подготовленности юношей допризывного и призывного возраста в городах и районах республики». С 2010 года на основании совместных постановлений Министерства обороны, Министерства образования и Министерства внутренних дел Республики Беларусь на базе соединений и воинских частей МО РБ и ВВ МВД ежегодно проводятся спортивно-патриотические лагеря продолжительностью от 1 до 2 мес.

Есть ли положительные сдвиги в борьбе за ЗОЖ в Республике Беларусь?

За 10-летний период наблюдения путем реализации Глобального обследования употребления табака среди подростков (Global Youth Tobacco Survey — GYTS) проведено национальное репрезентативное обследование на базе 38 школ Республики Беларусь среди 2992 учащихся 160 классов в возрасте 13-15 лет с помощью последовательного стандартного протокола. (Пронина Т. Н. и соавт., 2016). Индикатором проводимой борьбы с табакокурением среди молодежи является снижение за последние 10 лет в 3,5 раза числа курящих школьников 13—15 лет.

Новые времена рожают новые проблемы. Так, электронные парогенераторы — относительно молодой вид пристрастия к никотину и веществам, «имитирующим курение». Так, в апреле 2004 года была подана заявка на патент фармацевтом Хок Ликом (Гонконг) (цель — оградить курильщика от пагубного влияния сигаретного дыма) (Electronic resource, 2007).

Как оказалось, помимо никотина отравляющее воздействие оказывают на организм вещества, содержащиеся в аэрозолях (формальдегид, ацетальдегид, акролеин,

пропиленгликоль). Уже описаны случаи липоидной пневмонии у лиц, активно использующих электронные сигареты (ЭС) (Goniewicz, M. L. et al., 2013). Реклама и продажа ЭС уже запрещены в Бразилии, Канаде, Дании, Турции, Норвегии, Италии и других странах (Белоус, С., 2014). Согласно прогнозам, к 2030 году продажи ЭС возрастут в 17 раз, а доходы компании возрастут с 7 млн. \$ в 2013 г. до 51 млн. \$ в 2030 г. (Electronic resource, 2013).

В Республике Беларусь проведено анкетирование и тестирование подростков 8-11 классов одной из школ г. Минска («неблагополучные» учащиеся в отношении курения ЭС — учащиеся 9 классов: осуждают лишь 30,8%, 7,5% приветствуют и безразлично относятся 61,7%; электронное парение не считают вредным более 20% 9-классников). (Логина, И. А. и соавт., 2016). Полученные результаты могут быть использованы для психокорректирующей работы, но воспитательные мероприятия не должны травмировать подростка, ведь истинная победа — это когда никто не чувствует себя побежденным.

## Выводы

— Подход к искоренению алкоголизма, курения, наркомании должен быть принципиальным, жестким и решительным. Необходимы скоординированные действия родителей, педагогов, медицинских работников и сотрудников правоохранительных органов.

— Основой национальной идеологии должно стать формирование здорового образа жизни нации.

— Средствам массовой информации (в том числе и журналу «Военная медицина») придается большое значение в пропаганде здорового образа жизни и подготовке молодого пополнения к службе в армии.

*Поступила 21.11.2016 г.*