



© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2017
УДК 613/614:355

Роль гигиенического обучения и воспитания военнослужащих в обеспечении санитарно- эпидемиологического благополучия войск (сил)

БУТАКОВ С.С., полковник медицинской службы (3612930@mail.ru)
КРУТЬЕВ А.Н., майор медицинской службы
ГАБИТОВ Р.А., капитан медицинской службы

736-й Главный центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора МО РФ, Москва

Гигиеническое обучение и воспитание военнослужащих, пропаганда здорового образа жизни являются обязательным разделом деятельности медицинской службы Вооруженных Сил, составной частью проводимых ею мероприятий по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия войск (сил). Цель гигиенического обучения и воспитания, пропаганды здорового образа жизни состоит в сохранении и повышении уровня здоровья и военно-профессиональной работоспособности личного состава. Обязательными условиями успешности этих мероприятий являются их научная обоснованность, целенаправленность, плановый и постоянный характер с полным охватом воинского коллектива, а также дифференцированная подача и доступность информации. В статье даны рекомендации для медицинской службы по организации и методике санитарно-просветительной работы, формированию ее тематики.

К л ю ч е в ы е с л о в а: гигиеническое обучение и воспитание военнослужащих, пропаганда здорового образа жизни, организация санитарно-просветительной работы.

Butakov S.S., Krutnev A.N., Gabitov R.A. — Role of hygiene training and education in ensuring sanitary and epidemiological welfare of the troops (forces). Hygiene education and training of personnel, promotion of healthy lifestyle is obligatory section of the medical service activity of the Armed Forces, and a part of its measures, concerning ensuring sanitary and epidemiological welfare of the troops (forces). The aim of hygiene training and education, promotion of healthy lifestyle consists in maintaining and improving the health and performance of professional military personnel. Mandatory-governmental conditions for the success of these measures are scientific justification, purposeful, planned and permanent with full coverage of the military collective and differentiated supply and affordability of pre-information. This article provides recommendations for the medical service for the organization and methodology of health education, forming its theme.

К е у w o r d s: hygiene education and training of military and civil servants, promotion of a healthy lifestyle, elements of a healthy lifestyle.

Признание важности правильного личного отношения человека к сохранению здоровья и разумного использования им самим доступных профилактических мер является основой одного из главных постулатов современной превентивной медицины: в контролируемых условиях внешней среды и при наличии необходимых средств обеспечения нормальной жизнедеятельности и защиты от неблагоприятных факторов человек сам отвечает за сохранение своего здоровья [11]. С данным постулатом связана роль гигиенического обучения и воспитания в обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия войск (сил флота).

Гигиеническое воспитание и обучение граждан предусмотрены законо-

дательством, обязательны и направлены на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни [4].

В Вооруженных Силах РФ гигиеническое обучение и воспитание военнослужащих, пропаганда здорового образа жизни — важные направления деятельности медицинской службы, составная часть проводимых ею мероприятий по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия войск (сил флота) [6].

Гигиеническое обучение есть специально организованный целенаправленный процесс непосредственной передачи обучаемым обязательных для реализации ими в профессиональной деятель-



ности знаний, умений и навыков сохранения здоровья — своего и окружающих лиц. Необходимый этап гигиенического обучения — контроль уровня усвоения обучаемыми гигиенических знаний и практических навыков.

Гигиеническое обучение проводится:

- при получении основного или дополнительного профессионального образования посредством включения в образовательные программы разделов о гигиенических знаниях;

- на занятиях в системе профессионально-должностной подготовки офицеров и прапорщиков (мичманов), должностной подготовки сержантов (старшин);

- при профессиональной гигиенической подготовке должностных лиц и работников, деятельность которых связана с производством, хранением, транспортировкой и реализацией пищевых продуктов и питьевой воды, воспитанием и обучением детей, коммунальным и бытовым обслуживанием населения, при проведении обязательных инструктажей.

В гигиеническом обучении «объектом воздействия» должен быть прежде всего курсант высшего военного учебного заведения — будущий командир. Из истории известно, что в русской армии юнкера и гардемарины изучали гигиену и сдавали по ней экзамен [2].

Гигиеническое воспитание — организованный и целенаправленный процесс формирования у военнослужащих понятий, принципов и ценностных ориентаций на осознанное отношение к сохранению и укреплению личного и общественного здоровья, ведению здорового образа жизни, соблюдению санитарных правил и норм, охране окружающей природной среды.

Гигиеническое воспитание тесно связано с *пропагандой здорового образа жизни* — широким и доходчивым распространением среди военнослужащих гигиенических и других медицинских знаний, составляющих его элементов. Таковыми являются:

- поддержание чистоты тела;
- рациональный труд и отдых;
- физическая активность и физическая культура;
- культура питания и водопотребления;

- рациональное размещение;

- медицинская активность в отношении здоровья своего и окружающих, индивидуальная профилактика заболеваний;

- предупреждение вредных для здоровья привычек и борьба с ними.

Поддержание чистоты тела включает: утреннее умывание с чисткой зубов, мытье рук перед приемом пищи, умывание, чистку зубов и мытье ног перед сном, своевременное бритье лица, стрижку волос и ногтей, принятие гигиенического душа, помывку в бане со смесью нательного и постельного белья, содержание в чистоте обмундирования и постели, своевременную смену подворотничков [9]. В настоящее время расширена возможность поддержания личной гигиены и чистоты тела в связи с организацией душевых в подразделениях, а также установки стиральных машин, позволяющих производить стирку нательного белья.

Рациональный труд с гигиенических позиций является необходимым элементом жизни, формирующим человека как биосоциальное существо и определяющим его соматическое, психическое здоровье и социальное благополучие [5]. Труд должен соответствовать уровню физической и умственной подготовленности, психологической направленности и характеру личности, профессиональной подготовленности работника, иметь положительную мотивацию, физиологически обоснованный режим (односменный или многосменный, период суток, чередование периодов труда и перерывов, частота и продолжительность последних, продолжительность рабочего дня, недели, очередного отпуска), физиологически обоснованную структуру (чередование физической и интеллектуальной деятельности, перераспределение нагрузки на различные мышечные группы, виды умственной деятельности и т. д.). Рабочая среда не должна причинять вред здоровью работника и не снижать его работоспособность, должны быть обеспечены безопасные уровни физических, химических и биологических факторов, а также благоприятные организацион-



ные, социально-бытовые и социально-психологические условия.

Рациональный отдых — необходимый компонент здорового образа жизни — направлен на восстановление физических сил и резервов, обогащение жизни в других областях человеческой деятельности. Задачами отдыха являются изменение сложившегося стереотипа жизни и деятельности, снятие стрессовых ситуаций, накопившегося утомления или переутомления [1]. Отдых предоставляется военнослужащим ежедневный, еженедельный и ежегодный. Лицам, несущим службу в особых условиях, дополнительно предоставляются другие виды отдыха.

Физическая активность и физическая культура способствуют повышению устойчивости органов и систем организма в целом к воздействию различных неблагоприятных факторов окружающей среды и включают активные и целенаправленные занятия физическими упражнениями, утреннюю физическую зарядку и закаливание, активный отдых.

Основой *рационального питания* являются соответствие рациона, режима и условий приема пищи физиолого-гигиеническим потребностям организма. Основные поведенческие ориентиры человека в отношении питания включают в себя: самоконтроль за количеством съеденной пищи, соблюдение режима приема пищи, самоконтроль массо-ростового показателя, самоконтроль за достаточностью потребления белков животного происхождения, соблюдение приоритета в потреблении растительных жиров над животными, достаточное потребление так называемых балластных веществ, самоконтроль за потреблением витаминов, за выбором безопасной пищи, оценка ее органолептических качеств, осторожность в отношении продуктов, употребляемых без термической обработки, несертифицированных и неизвестных продуктов [1].

Медицинская служба проводит оценку состояния питания военнослужащих на основе данных антропометрических измерений и вычисления индекса массы тела [6].

Простейший способ контроля массы тела самым военнослужащим — по формуле:

$$M = H - 100,$$

где M — масса тела, кг, H — рост, см.

Рациональное водопотребление играет большую роль в поддержании здоровья человека при условии его безопасности и достаточности. Питьевая вода должна быть безопасна в эпидемическом и радиационном отношении, безвредна по химическому составу и иметь благоприятные органолептические свойства [4]. В настоящее время в массовом масштабе выполняется промышленное бутылирование питьевой воды. Качество такой воды улучшено относительно гигиенических требований к воде централизованного водоснабжения и соответствует критерию физиологической полноценности по содержанию основных биологически необходимых макро- и микроэлементов, имеет более жесткие нормативы по ряду органолептических и санитарно-токсикологических показателей [7].

Опыт показывает, что современные технические средства очистки воды позволяют в полевых условиях получить доброкачественную питьевую воду в необходимых количествах.

Под *рациональным размещением* следует понимать нахождение человека в оптимальной среде обитания, отвечающей его социально-биологическим потребностям [1]. В жилище должны быть созданы благоприятные условия для отдыха, досуга и общения, защита от посторонних лиц, животных, насекомых, оптимальный тепловой баланс, психологический комфорт, достаточное искусственное и естественное освещение, чистота воздуха, защита от внешних источников шума. Обязательно обеспечение доброкачественным горячим и холодным водоснабжением, а также системой канализации.

Медицинская активность в отношении своего здоровья и индивидуальная профилактика заболеваний включает знание и понимание состояния и изменений собственного здоровья, здоровья родных, близких и окружающих, активное прохождение профилактических ме-



медицинских осмотров и обследований, обязательное обращение за медицинской помощью в случае острых заболеваний, травм, отравлений. Кроме того, личная профилактика включает санацию хронических очагов инфекций, повышение иммунитета организма при угрозе инфекционных заболеваний (прививки, прием иммуномодуляторов, поливитаминов и др.). Индивидуальные оздоровительные действия человека по профилактике болезней признаются специалистами одними из наиболее эффективных. Они являются самым значимым резервом улучшения здоровья общества [1].

Предупреждение вредных для здоровья привычек и борьба с ними. К вредным привычкам относятся различные поведенческие действия, не отвечающие социально-биологическому существу человека. С медицинской точки зрения под ними понимается патологическое пристрастие к приему вредных, чужеродных веществ: курение табака, употребление алкоголя и наркотиков.

Курение табака является в настоящее время одной из ведущих предостергаемых предпосылок повышения смертности, поскольку представляет собой фактор риска для шести из восьми основных причин смерти. Доказано, что основной причиной рака легких служит табакокурение. Поэтому первоочередной задачей врача в борьбе с курением является повышение уровня информированности военнослужащих о пагубных последствиях для здоровья и смертельной опасности курения табака и воздействия табачного дыма, с формированием стойкого негативного образа потребителя табачных изделий как человека, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих [10]. В настоящее время борьба с табакокурением получила правовую основу: в 2013 г. принят федеральный закон, направленный на ограничение распространенности потребления табака [3].

Пристрастие к алкогольным напиткам — не менее распространенная, опасная и вредная для здоровья привычка. В борьбе с алкоголизмом весьма существенна роль врача. Если при очередных

медицинских осмотрах и диспансеризации выявляются изменения физического и психического состояния военнослужащих, свидетельствующие о злоупотреблениях алкоголем, такие лица подлежат включению в группу риска по алкоголизму. Врач должен формировать у пациента убежденность в необходимости немедленного исключения этой вредной привычки, вести разъяснительную работу в коллективе и среди окружения человека, склонного к алкоголизму, доказывать целесообразность избегать ситуации, провоцирующие употребление алкоголя и ремиссию алкоголизма. В задачу врача входит также пропаганда среди здоровых культуры употребления спиртных напитков.

Для общества и армии не менее актуальной, чем курение и алкоголизм, является проблема наркомании. Для недопущения распространения этой патологии в войсках особое значение имеют медицинские комиссии военкоматов, призванные выявлять наркозависимых призывников. В воинской части медицинская служба совместно с командирами подразделений всеми методами просвещения и воспитания должна проводить работу по предотвращению употребления и распространения наркотиков, выявлять наркоманов, организовывать их лечение [1].

Наряду с качественным комплектованием воинских частей, недопущением проникновения в военную среду наркотических средств и ранним выявлением военнослужащих, склонных к аддиктивному поведению, в воинских коллективах необходимо культивирование приоритета здорового образа жизни и принципа несовместимости употребления психоактивных веществ и наркотических средств с ценностями военной службы [8].

Обобщая изложенное, следует сказать, что для достижения цели гигиенического обучения и воспитания военнослужащих, пропаганды здорового образа жизни — сохранения и повышения уровня их здоровья и военно-профессиональной работоспособности (боеготовности) — необходимо решать следующие основные задачи:



— мобилизация военнослужащих на сознательное выполнение уставных требований к сохранению и укреплению здоровья, работо- и боеспособности;

— формирование у каждого военнослужащего гигиенической культуры и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Организация гигиенического воспитания военнослужащих и пропаганда здорового образа жизни в воинской части возлагаются на начальника медицинской службы и заместителя командира по воспитательной работе. Непосредственное проведение соответствующих мероприятий осуществляется всеми должностными лицами воинской части в соответствии с их обязанностями.

Гигиеническое воспитание военнослужащих и санитарное просвещение осуществляются путем плановой работы, а также при повседневном общении в процессе боевой учебы и других видов военно-профессиональной деятельности, жизни и быта.

Основными формами проведения гигиенического обучения и воспитания военнослужащих являются массовая, групповая и индивидуальная. При массовой форме охватывается большое число военнослужащих с изложением общих вопросов сохранения и укрепления личного и общественного здоровья. Групповая форма учитывает особенности условий военно-профессиональной деятельности и отличается специальной тематикой. Индивидуальная форма реализуется в беседах с отдельными военнослужащими по конкретным вопросам, касающимся их лично.

Тематика гигиенического воспитания и санитарного просвещения должна учитывать задачи, стоящие перед воинской частью и медицинской службой, время года, санитарно-эпидемиологическое состояние части, климато-географическую характеристику региона дислокации войск, местную патологию, особенности военно-профессиональной деятельности и контингента военнослужащих, а также данные анализа их физического развития, травматизма, заболеваемости и трудопотерь,

другие аспекты. Для доведения сообщаемого материала используются различные методы: устный, печатный, наглядный и смешанный. В лечебно-профилактических учреждениях данная работа должна учитывать профиль отделения, состав больных и требования лечебно-охранительного режима.

Обязательными условиями успешности гигиенического воспитания и пропаганды здорового образа жизни являются их массовость, непрерывность, плановость и повторяемость, а также научность, доступность, целенаправленность и дифференцированность используемой информации. В этих же целях используются уклад военной службы, методы убеждения, поощрения, наказания, личного примера и др.

В целях привлечения к участию в санитарно-просветительной работе всех категорий медицинского состава устанавливается обязательный минимум служебного времени для медицинского состава по санитарному просвещению.

Эффективность гигиенического обучения и воспитания военнослужащих, пропаганды здорового образа жизни оценивается при подведении итогов деятельности должностных лиц и медицинской службы по этому направлению.

В Вооруженных Силах РФ организационно-методическое руководство системой гигиенического обучения и воспитания возлагается на Главное военно-медицинское управление МО РФ, непосредственное руководство осуществляет главный государственный санитарный врач МО РФ. В видах Вооруженных Сил, родах войск и округах эту работу организуют нештатные методические бюро под руководством заместителей начальников соответствующих медицинских служб. Консультативную и методическую помощь им оказывают Военно-медицинский музей МО РФ, 736-й Главный центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора МО РФ, а также Военно-медицинская академия имени С.М.Кирова и другие научные и образовательные организации МО РФ, занимающиеся проблемами здоровья военнослужащих.



Литература

1. Гигиеническое воспитание и пропаганда здорового образа жизни в Вооруженных Силах Российской Федерации: Методическое пособие / Под ред. П.И.Мельниченко. — М.: Воениздат, 2004. — 94 с.
2. Жолус Б.И. Гигиеническое воспитание — основа здорового образа жизни // Воен.-мед. журн. — 1999. — Т. 321, № 2. — С. 24–29.
3. Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака / Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/ (дата обращения: 12.10.2016).
4. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения / Федеральный закон от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22481/ (дата обращения: 12.10.2016).
5. Общая и военная гигиена: Учебник / Под ред. Ю.В.Лизунова, С.М.Кузнецова. — СПб: СпецЛит, 2012. — 733 с.
6. Руководство по медицинскому обеспечению Вооруженных Сил РФ на мирное время. — М.: Военное издательство, 2002. — 278 с.
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества». URL: <http://base.garant.ru/4178351/> (дата обращения: 12.10.2016).
8. Тихоненко В.В. Профилактика аддиктивного поведения у военнослужащих (с позиций многоосевой диагностики): Автореф. дис. ... канд. мед. наук. — СПб: ВМедА им. С.М.Кирова, 2016. — 175 с.
9. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации / Утв. указом Президента РФ от 10.11.2007 г. — М.: Военное изд-во, 2008. — 216 с.
10. Шамрей В.К., Марченко А.А., Фомин С.А. Профилактика табачной зависимости в Вооруженных Силах // Воен.-мед. журн. — 2011. — Т. 332, № 7. — С. 4–8.
11. Янышин Л.А. Гигиеническое обучение и воспитание военнослужащих: некоторые организационные и методологические проблемы / Материалы науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы государственного санитарно-эпидемиологического надзора в Вооруженных Силах Российской Федерации». — М.: Изд. «М-Вести», 2002. — С. 52–58.

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

Глава военного ведомства Российской Федерации генерал армии **Сергей Шойгу** выступил перед депутатами Государственной думы Федерального собрания РФ в рамках «правительственного часа».

Особое внимание министр обороны уделил укомплектованности ВС личным составом, в настоящее время составляющей 93%. Численность военнослужащих по контракту увеличена до 384 тыс.

«Существенно повышены доступность и качество оказания *медицинской помощи*», — отметил министр обороны.

Оснащение военно-медицинских организаций и подразделений современным медицинским оборудованием позволяет оказывать 83 вида высокотехнологичной медицинской помощи и выполнять уникальные операции в ведущих медицинских клиниках МО. На 22% снижена заболеваемость среди военнослужащих пневмонией и на 20% — болезнями сердечно-сосудистой системы.

В этом году открывается многопрофильная клиника *Военно-медицинской академии имени С.М.Кирова*. По своим возможностям и оснащению она станет самой уникальной в стране. Ее ввод восстановит историческую и профессиональную значимость ВМедА, позволит выйти на новый уровень в сфере образования и медицины.

Также министр обороны разъяснил значимость реализации программы «*Эффективная армия*». В ее рамках внедряется автоматизированная система учета персональных данных военнослужащих с использованием электронных карт «*Паспорт*». Ими обеспечены все 275 тыс. призывников, направленных в ВС в 2016 г.

Сергей Шойгу остановился на применении ВС в Сирийской Арабской Республике.

На сегодня в освобожденном Алеппо саперами Международного противоминного центра ВС обнаружено и обезврежено 66 тыс. тонн взрывчатых веществ.

Военные *медицинские специалисты* активно оказывают помощь мирному населению, а российский Центр примирения ежедневно занимается доставкой гуманитарной помощи.

В заключение своего выступления генерал армии Сергей Шойгу поблагодарил депутатов Госдумы за всестороннюю поддержку в реализации планов по совершенствованию ВС, выразил уверенность, что и в дальнейшем такое взаимодействие будет способствовать укреплению авторитета Российской армии и повышению престижа военной службы.

Официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации, 22 февраля 2017 г.
http://function.mil.ru/news_page/country/more.htm?id=12112634@egNews