

КЕАҚ "М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті"



"Жақсы денсаулық және әл-ауқат"



Шымкент 2024

Кіріспе

Жақсы денсаулық пен әл-ауқат тақырыбы физикалық және психикалық денсаулықтан бастап, адамдар өз мүмкіндіктерін толық пайдалана алатын ортаны құруға дейінгі көптеген мәселелерді қамтиды. БҰҰ-ның № 3 Тұрақты Даму Мақсаты барлық жастағы және барлық жастағы адамдардың денсаулығын қамтамасыз етуге бағытталған. Бұған балалар мен аналар өлімін азайту, жұқпалы аурулармен күресу, медициналық қызметтерге қол жетімділік, психикалық денсаулықты жақсарту және өмір сапасына теріс әсер ететін факторларды жою кіреді. Денсаулық пен әл-ауқат қоғамның әлеуметтік, экономикалық және экологиялық дамуымен тікелей байланысты. Жақсы денсаулық-бұл жеке және ұжымдық деңгейде өркендеудің негізі. Сапалы денсаулық сақтау жүйесі, тиімді алдын алу бағдарламалары және негізгі қызметтерге қол жетімділік болмаса, адамдарға физикалық және психикалық әл-ауқатын сақтау қиынға соғады.

Денсаулық сақтау саласындағы проблемалар мен қиындықтар

Қазіргі заманғы денсаулық сақтау жүйелері барлығының денсаулығын қамтамасыз етуге кедергі келтіретін бірқатар қиындықтарға тап болады:

- **Медициналық қызметтерге қол жетімділіктің теңсіздігі.** Медицинаға қол жетімділік әр елде және әр аймақта әр түрлі болады. Кедей және шалғай аудандарда, әсіресе табысы төмен елдерде, көбінесе қажетті медициналық мекемелер жоқ, адамдар білікті медициналық көмек ала алмайды. Бұл алдын алуға болатын аурулардан және инфекциялардың таралуынан болатын өлім-жітімнің жоғары болуына әкеледі.
- **Жоғары медициналық шығындар.** Экономикасы дамыған елдерде де көптеген адамдар медициналық қызметтерге жоғары шығындарға тап болады, бұл олардың қажетті емге қол жетімділігін төмендетеді. Медициналық сақтандыру әрдайым медициналық көмектің барлық түрлерін қамтымайды және созылмалы ауруларды емдеуге кететін шығындар көптеген адамдар үшін ауыр болуы мүмкін.
- **Тікелей берілмейтін аурулар.** Жүрек-қан тамырлары аурулары, қатерлі ісік, қант диабеті және басқа да созылмалы аурулар бүкіл әлемде өлімнің негізгі себебі болып табылады. Олар дұрыс тамақтанбау, физикалық белсенділіктің төмендігі, темекі шегу және алкогольді тұтыну сияқты факторлармен байланысты. Бұл аурулардың алдын алу және емдеу бағдарламалары айтарлықтай ресурстар мен ұзақ мерзімді күш-жігерді қажет етеді.
- **Жұқпалы аурулар.** АИТВ/ЖИТС, безгек және туберкулез сияқты вирустық және бактериялық инфекциялар, әсіресе кедей елдерде, қоғамдық денсаулыққа қауіп төндіруде. Эпидемияның ӨРШУІ, COVID-19 сияқты, сонымен қатар

жаңа аурулармен күресуге дайындықтың маңыздылығын көрсетеді.

- **Психикалық денсаулық.** Депрессия, мазасыздық және стресс сияқты психикалық денсаулық мәселелері соңғы онжылдықтарда күрделі мәселеге айналды. Психикалық денсаулықты сапалы қолдау халықтың едәуір бөлігі үшін әлі де қол жетімді емес.

Денсаулықты сақтау шаралары



Жақсы денсаулық пен әл-ауқатты қамтамасыз ету профилактиканы, медициналық қызметтерге қол жетімділікті және өмір сүру жағдайларын жақсартуды қамтитын кешенді тәсілді қажет етеді.

- ✓ **Профилактикалық бағдарламалар.** Денсаулықты жақсарту стратегиясының маңызды бөлігі аурулардың пайда болуына дейін олардың алдын алуға көмектесетін алдын алу бағдарламалары болып табылады. Вакцинация, темекі шегуге, алкогольизмге, АИТВ-инфекциясының және басқа да жұқпалы аурулардың алдын алуға қарсы науқандар халықтың денсаулығын қамтамасыз етуде шешуші рөл атқарады.
- ✓ **Медициналық негізгі қызметтерге қол жеткізу.** Негізгі міндеттердің бірі-медициналық қызметтерге, әсіресе кедей және осал қауымдастықтарға жалпыға бірдей қол жетімділікті қамтамасыз ету. Бұған ауруханалар салу, шалғай аймақтарда жылжымалы медициналық клиникалар құру, сондай-ақ медицина қызметкерлерін оқыту кіреді.
- ✓ **Психикалық денсаулықты қолдау.** Стресс деңгейін төмендету және психикалық әл-ауқатты қолдау адамның жалпы денсаулығы үшін маңызды. Психикалық денсаулықты қолдау бағдарламаларын адамдар депрессия, мазасыздық және басқа да психикалық бұзылулар кезінде көмек ала алатындай етіп жасау қажет.
- ✓ **Рационалды тамақтану және физикалық белсенділік.** Дұрыс тамақтану және физикалық белсенділік созылмалы аурулардың алдын алудың негізі болып табылады. Мектептер мен

жұмыс орындарында дұрыс тамақтануды насихаттауға, сондай-ақ спорт инфрақұрылымын құруға бағытталған бағдарламалар қоғамның денсаулығын жақсартуға ықпал етеді.

Халықаралық ұйымдардың рөлі

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) және біріккен ұлттар ұйымы (БҰҰ) сияқты халықаралық ұйымдар жаһандық денсаулық сақтау жүйесін дамытуда маңызды рөл:

- ❖ **ДДСҰ.** Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы медициналық қызметтерге қолжетімділікті жақсарту, жұқпалы аурулармен күресу және денсаулықты жақсартудың жаһандық стратегияларын әзірлеу бойынша белсенді жұмыс жүргізуде. ДДСҰ сонымен қатар COVID-19 сияқты пандемиямен күресу бойынша халықаралық күш-жігерді үйлестіреді.
- ❖ **БҰҰ.** БҰҰ денсаулық сақтау мен әл-ауқатты жақсартуды қоса Алғанда, Тұрақты Даму Мақсаттарына (ТДМ) қол жеткізуге бағытталған бағдарламаларды әзірлейді және қолдайды. 3-ТДМ эпидемияларды жоюды, ана мен бала өлімін азайтуды, сондай-ақ 2030 жылға қарай медициналық қызметтерге жалпыға бірдей қолжетімділікті қамтамасыз етуді көздейді.
- ❖ **Жаһандық қорлар.** АИТВ/житс-пен күрес жөніндегі жаһандық қор, туберкулез және безгек сияқты халықаралық бағдарламалар қауіпті аурулардың таралуын болдырмауға көмектесу үшін табысы төмен елдердегі жобаларды қаржыландырады.

Елдердің табысты мысалдары

Кейбір елдер инновациялық бағдарламаларды енгізу арқылы өз азаматтарының денсаулығын жақсартуда айтарлықтай жетістіктерге жетті:

- ♦ **Коста-Рика.** Ел халықтың барлық топтары үшін медициналық көмекті қолжетімді ететін қоғамдық денсаулық сақтау жүйесін енгізу арқылы медициналық қызметтерге жалпыға бірдей қолжетімділікті қамтамасыз етуде үлкен жетістіктерге жетті.
- ♦ **Жапония.** Аурудың алдын алуға баса назар аудара отырып,, Жапония әлемдегі ең жоғары өмір сүру ұзақтығының біріне қол жеткізді. Үкімет азаматтардың өмір бойы денсаулығын сақтауға мүмкіндік беретін дұрыс тамақтану және физикалық белсенділік бағдарламаларын белсенді түрде қолдайды.
- ♦ **Куба.** Куба барлық азаматтарға тегін медициналық қызмет көрсететін денсаулық сақтау жүйесімен танымал. Ресурстардың шектеулі болуына қарамастан, елде аурулардың алдын алу мен емдеудің тиімді жүйесі жасалды.

Жақсы денсаулық пен әл-ауқат адамның негізгі құқықтары және тұрақты дамуға қол жеткізудің маңызды шарттары болып табылады. Бұл халықаралық, ұлттық және жергілікті деңгейде үйлестірілген күш-жігерді қажет етеді. Алдын алу бағдарламалары, медициналық қызметтерге қолжетімділікті жақсарту және денсаулық сақтау инфрақұрылымын дамыту әр елдің саясатының басты назарында болуы керек. Бұл мақсатқа жетуде білім беру және салауатты өмір салтын қолдау да маңызды рөл атқарады. Табыс бүкіл әлемдегі адамдардың өмір сүру сапасын жақсартатын денсаулық пен әл-ауқатқа салынған инвестицияларға байланысты.

Денсаулық пен әл-ауқатты сақтаудағы әлемдік университеттердің практикалық тәжірибесі

Джонс Хопкинс университеті жаһандық денсаулық сақтауды зерттеу, вакцинацияны насихаттау және психикалық денсаулықты қолдау жобаларын жүзеге асырады. Университет сонымен қатар медициналық көмекке қол жетімділікті жақсарту үшін жергілікті және халықаралық ұйымдармен белсенді жұмыс істейді.

Психикалық денсаулықты қолдау орталықтары: мысалы, Кембридж университеті студенттерге арнайы Сенім телефондары мен кеңестер арқылы тәулік бойы көмек көрсетеді.

Денсаулықты зерттеу орталықтары: Оксфорд сияқты университеттер жұқпалы және жұқпалы емес ауруларды, вакциналарды және жаңа емдеу әдістерін зерттеу үшін зертханалар құрады.

Кампустағы медициналық орталықтар: студенттер мен жергілікті тұрғындар тегін немесе арзан медициналық қызметтерді ала алатын

университетте клиникалар құру. Гарвард университеті мұндай бастамаларды белсенді қолдайды.

М. Әуезов атындағы ОҚУ ұсынылған шаралар

Білім беру науқандары: СӨС туралы хабардар болу, вакцинация, психикалық денсаулық және созылмалы аурулардың алдын алу бойынша іс-шараларды ұйымдастыру.

Семинарлар мен тренингтер: студенттер мен қызметкерлерді алғашқы медициналық көмек көрсету дағдыларына және негізгі медициналық білімге үйрету. Университеттің барлық білім беру бағдарламаларының студенттері үшін "өмір қауіпсіздігі негіздері" пәні енгізілді, онда алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша практикалық сабақтар өткізіледі.

Фитнес бағдарламалары: студенттер мен қызметкерлерге арналған фитнес залдары, топтық жаттығулар, йога және медитация бағдарламалары құрылды, университеттің барлық студенттері мен қызметкерлеріне тегін қол жетімді бассейн жұмыс істейді.

Стресстің алдын алу бағдарламалары: стрессті басқару және ұйқы сапасын жақсарту бойынша түрлі тренингтер енгізілді, университеттің барлық студенттері мен қызметкерлері үшін тегін психология кабинеттері жұмыс істейді.

Курстар мен дәрістер: денсаулық пен әл-ауқатты сақтау мәселелеріне арналған білім беру бағдарламалары мен дәріс курстары әзірленуде.

Ғылыми гранттар: денсаулық пен қаржыландыруға қол жеткізу саласындағы зерттеулер бойынша халықаралық және мемлекеттік қаржыландыруға ғылыми гранттар әзірленуде

