

КОНЦЕПЦИЯ ПРОФИЛАКТИКИ И СНИЖЕНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА

Магистра Бухарского государственного медицинского института

Илёсова Бекзода Умидовича

Концепция профилактики и снижения факторов риска является одним из ключевых направлений современной медицины и системы общественного здравоохранения, ориентированным на предупреждение заболеваний, снижение их распространённости и уменьшение негативного влияния факторов, способствующих развитию патологических процессов. В условиях роста хронических неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые патологии, сахарный диабет, онкологические заболевания и болезни органов дыхания, значение профилактического подхода существенно возрастает, поскольку именно он позволяет воздействовать на причины и условия, приводящие к возникновению болезни, а не только на её последствия. В основе данной концепции лежит понимание того, что здоровье человека определяется совокупностью взаимосвязанных биологических, поведенческих, экологических и социально-экономических факторов, которые в совокупности формируют индивидуальный уровень риска развития заболеваний.

Факторы риска представляют собой любые характеристики, состояния или воздействия, повышающие вероятность возникновения заболевания. К биологическим факторам относятся наследственная предрасположенность, возраст, пол, особенности гормонального фона и наличие врождённых патологий. Эти факторы, как правило, не поддаются изменению, однако их влияние может быть компенсировано за счёт профилактических мероприятий и регулярного медицинского

наблюдения. Поведенческие факторы играют наиболее значимую роль, поскольку они напрямую зависят от образа жизни человека и могут быть модифицированы. К ним относятся курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, низкий уровень физической активности, хронический стресс и нарушение режима сна. Экологические факторы включают загрязнение окружающей среды, воздействие токсических веществ, радиации, неблагоприятные климатические условия и производственные вредности. Социально-экономические факторы охватывают уровень дохода, образование, условия жизни и труда, доступность медицинской помощи и социальную стабильность. Все эти группы факторов взаимодействуют между собой, усиливая или ослабляя общее влияние на организм человека, что определяет индивидуальный уровень риска.

Механизм воздействия факторов риска на организм реализуется через различные патологические процессы, включая нарушение обмена веществ, повреждение клеточных структур, снижение иммунной защиты, развитие хронического воспаления, гормональные дисбалансы и психоэмоциональное напряжение. В случае сочетанного воздействия нескольких факторов риск развития заболевания значительно возрастает, что объясняет необходимость комплексного подхода к профилактике. Концепция профилактики строится на принципе предупреждения заболеваний путём управления факторами риска и создания условий, способствующих сохранению здоровья.

Профилактика в рамках данной концепции подразделяется на три основных уровня: первичный, вторичный и третичный. Первичная профилактика направлена на предотвращение возникновения заболеваний и включает формирование здорового образа жизни, проведение санитарно-гигиенических мероприятий, вакцинацию, улучшение экологических условий и реализацию образовательных

программ, направленных на повышение медицинской грамотности населения. Вторичная профилактика ориентирована на раннее выявление заболеваний и факторов риска с помощью регулярных медицинских осмотров, скрининговых программ, лабораторных и инструментальных методов диагностики, что позволяет своевременно начать лечение и предотвратить прогрессирование патологического процесса. Третичная профилактика направлена на предотвращение осложнений, инвалидизации и рецидивов заболеваний, включая реабилитационные мероприятия, диспансерное наблюдение, физиотерапевтическое лечение и поддерживающую терапию.

Стратегии снижения факторов риска реализуются на нескольких уровнях. На индивидуальном уровне ключевое значение имеет формирование ответственности человека за собственное здоровье, что включает отказ от вредных привычек, рациональное питание, регулярную физическую активность, контроль массы тела, соблюдение режима труда и отдыха, а также управление стрессом. На популяционном уровне важную роль играют государственные программы, направленные на укрепление здоровья населения, законодательные меры по ограничению употребления табака и алкоголя, улучшение экологической ситуации, развитие системы здравоохранения и проведение информационно-просветительских кампаний. На медицинском уровне осуществляется диспансеризация, скрининг, наблюдение групп риска, проведение профилактических консультаций и внедрение современных методов диагностики и лечения.

Особое внимание в рамках концепции уделяется психосоциальным факторам, которые оказывают значительное влияние на состояние здоровья. Хронический стресс, депрессивные и тревожные состояния, социальная изоляция, неблагоприятные условия труда и межличностные конфликты могут выступать как самостоятельные

факторы риска или усиливать действие других неблагоприятных воздействий. В связи с этим профилактика должна носить комплексный характер и учитывать не только физические, но и психологические аспекты здоровья человека.

Экономическая значимость профилактики заключается в том, что предупреждение заболеваний требует значительно меньших затрат по сравнению с их лечением и реабилитацией. Снижение заболеваемости приводит к уменьшению нагрузки на систему здравоохранения, сокращению расходов на медикаменты и стационарное лечение, повышению трудоспособности населения и снижению уровня инвалидности. Таким образом, инвестиции в профилактические мероприятия являются экономически целесообразными и социально значимыми.

Несмотря на очевидные преимущества профилактического подхода, его реализация сталкивается с рядом проблем, среди которых можно выделить недостаточный уровень медицинской грамотности населения, низкую мотивацию к ведению здорового образа жизни, ограниченные ресурсы системы здравоохранения, недостаточную доступность профилактических услуг и влияние социально-культурных факторов. Для преодоления этих трудностей необходимы комплексные меры, включающие развитие образовательных программ, совершенствование системы здравоохранения, усиление межсекторального взаимодействия и внедрение современных технологий, таких как цифровая медицина и телемедицинские сервисы.

Заключение: Таким образом, концепция профилактики и снижения факторов риска представляет собой системный и научно обоснованный подход к сохранению и укреплению здоровья населения. Её реализация требует участия не только медицинских работников, но и государственных структур, общественных организаций и самих граждан.

Основная идея данной концепции заключается в том, что управление факторами риска и формирование здорового образа жизни являются наиболее эффективными средствами предупреждения заболеваний, позволяющими значительно улучшить качество и продолжительность жизни населения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Patel V., Saxena S., Lund C., et al. (2018). The Lancet Commission on global mental health. *The Lancet*, 392, 1553–1598.
2. Kessler R.C., Berglund P., Demler O., et al. (2005). Lifetime prevalence of mental disorders. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
3. Rehm J., Mathers C., Popova S., et al. (2010). Global burden of alcohol use disorders. *The Lancet*, 375, 2223–2233.
4. Vigo D., Thornicroft G., Atun R. (2016). Estimating global mental health burden. *The Lancet Psychiatry*, 3(2), 171–178.