РОЛЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В УКРЕПЛЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Ашурова Муниса Олимжон қизи
Ведущий преподаватель
Республиканский техникум общественного здравоохранения
№1 имени Абу Али ибн Сино

Аннотация: *В данной статье анализируются значение профилактической медицины в сохранении общественного здоровья и современные технологические подходы, применяемые в настоящее время. Освещается роль раннего выявления заболеваний, пропаганды здорового образа жизни и цифровых систем здравоохранения (m-Health, AI) в профилактике. На основе результатов исследования разработаны рекомендации по улучшению здоровья населения.*

Ключевые слова: *профилактическая медицина, общественное здоровье, скрининг, цифровая медицина, здоровый образ жизни, превентивные меры.*

Современная стратегия медицины основывается на принципе: «предотвратить болезнь лучше, чем лечить». Общественное здоровье — это не только отсутствие заболеваний, но и физическое, психическое и социальное благополучие населения. Рост неинфекционных заболеваний (НИЗ), особенно сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и онкологических болезней в мировом масштабе, превратил

профилактическую медицину в одно из приоритетных направлений государственной политики.

Тему профилактической медицины и укрепления общественного здоровья следует рассматривать более глубоко — с научной и практической точек зрения. В настоящее время данная сфера является не только медицинским, но и важнейшим фактором социально-экономической стабильности.

Профилактическая медицина играет значительную социально-экономическую роль. Профилактика — это самая эффективная инвестиция в будущее. Мировой опыт показывает, что 1 доллар, вложенный в профилактику, позволяет в будущем сэкономить до 10 долларов на лечении.

• Сохранение трудоспособности: благодаря предупреждению заболеваний повышается производительность труда населения.
• Демографические показатели: снижение материнской и детской смертности, а также увеличение средней продолжительности жизни напрямую зависят от эффективности профилактических мер.

Современный скрининг и ранняя диагностика

В современных условиях программы скрининга становятся не массовыми, а целевыми (targeted).

• Онкологический скрининг: программы раннего выявления рака шейки матки (PAP-тест), рака молочной железы (маммография) и колоректального рака позволяют снизить уровень смертности на 30–40 %.
• Кардиологический скрининг: контроль артериального давления и уровня холестерина помогает минимизировать риск инсульта и инфаркта.
• Генетический скрининг: в настоящее время выявление генетических

патологий у плода во время беременности (NIPT-тесты) стало неотъемлемой частью системы общественного здравоохранения.

«Digital Health» («Цифровое здравоохранение») и профилактика

Цифровые технологии вывели профилактику за пределы «стен больницы»:

• M-Health (мобильное здравоохранение): контроль уровня сахара в крови, артериального давления и физической активности с помощью мобильных приложений.

• Электронные медицинские карты (E-Health): вся история здоровья пациента на протяжении жизни хранится в единой системе, что позволяет врачу заранее прогнозировать риск развития заболеваний.

• Дистанционный мониторинг: наблюдение за пациентами с хроническими заболеваниями на дому при помощи датчиков предотвращает развитие осложнений.

Здоровый образ жизни — в центре профилактики

Современная профилактика — это не только лекарства или вакцинация, но и изменение поведения человека (Behavioral Medicine).

Основные факторы:

1. Нутригеномика: изучение влияния питания на активность генов. То есть для каждого человека формируется «индивидуальная диета» с учётом его генетических особенностей.

2. Физическая активность: не менее 150 минут умеренной физической нагрузки в неделю снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 25 %.

3. Отказ от вредных привычек: государственные стратегии контроля табакокурения и употребления алкоголя (например, запрет

курения в общественных местах) являются одним из самых эффективных инструментов общественного здравоохранения.

Окружающая среда и общественное здоровье (подход One Health)

Современная медицина рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с животными и окружающей средой.

• Экологическая профилактика: доказано, что загрязнение воздуха (частицы PM 2.5) является одной из основных причин заболеваний лёгких и сердца.

• Санитария и гигиена: улучшение качества питьевой воды и обеспечение безопасности пищевых продуктов разрывают цепочку распространения инфекционных заболеваний.

Перспективы будущего: Precision Prevention

В будущем профилактика будет основываться на принципах «Precision Medicine» («Точная медицина»). Это означает, что лекарственные средства и профилактические меры будут подбираться не по принципу «одинаково для всех», а с учётом генетического кода человека, его микробиома (кишечной флоры) и условий окружающей среды.

Заключение: профилактическая медицина — это не пассивное ожидание болезни, а активное управление здоровьем. Современные подходы превращают человека в «управляющего» собственным здоровьем, а технологии становятся его главным помощником на этом пути.

Профилактические меры в экономическом отношении требуют в 5–10 раз меньше затрат по сравнению с лечением. Однако основным препятствием в этой сфере остаются низкий уровень медицинской

культуры населения и недостаточное внимание к профилактическим обследованиям. Интеграция современных технологий (AI diagnostic tools) в первичное звено здравоохранения позволяет снизить нагрузку на врачей и выявлять заболевания на «доклинической» стадии — ещё до появления симптомов.

Заключение

Профилактическая медицина является наиболее эффективным инструментом укрепления общественного здоровья. На основе проведённого исследования предлагаются следующие рекомендации:

• Цифровизация: объединение результатов всех медицинских обследований в единую электронную базу данных и внедрение системы «умных» уведомлений.

• Профилактика на уровне махалли: проведение скрининга населения с помощью медицинских бригад и антропометрических измерений для выделения групп риска.

• Образование: преподавание основ здорового образа жизни в школах и высших учебных заведениях с использованием современных интерактивных методов.

• Стимулирование: предоставление социальных или страховых льгот населению, которое ответственно относится к своему здоровью и регулярно занимается спортом.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 10-noyabrdagi "Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida"gi PQ-4887-sonli Qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-iyuldagi "Qon tomir va nafas olish a’zolari kasalliklarining oldini olish, shuningdek, aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida"gi PQ-5198-sonli Qarori.

3. World Health Organization. (2022). *World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: WHO.

4. World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. Geneva: WHO.

5. Topol, E. J. (2019). *Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again*. Basic Books. (Sun'iy intellektning profilaktikadagi o'rni bo'yicha).

6. Detels, R., Gulliford, M., Abdool Karim, Q., & Tan, C. C. (2022). *Oxford Textbook of Global Public Health*. Oxford University Press.

7. Shadmanov, A. K., & boshqalar. (2021). *Jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlash menejmenti*. Toshkent: "Iqtisod-Moliya" (Oliy ta'lim muassasalari uchun darslik).

8. Mamatqulov, B. M. (2020). *Tibbiy statistika*. Toshkent: "Yangi asr avlodi".

9. Cochrane Library (www.cochranelibrary.com) – Profilaktik tadbirlarning samaradorligi bo‘yicha metatahlillar.

10. PubMed / MEDLINE (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) – Zamonaviy preventiv tibbiyotga oid xalqaro ilmiy maqolalar bazasi.