**Денсаулықты нығайту.**

Адам денсаулығын сақтау мен нығайту ең басты құндылық. Біздің еліміздің болашағы халықтың денсаулығымен тығыз байланысты.Оның дәлелі Ел Президенті Н.Назарбаевтың Қазақстан халқына « Қазақстан-2030» жолдаған стратегиялық бағдарламасында экономикалық жағдайдың өсуі, халықтың әл-ауқатының артуына жол ашқанымен, оның денсаулығын жақсартуға толық кепілдік бере алмайды деп атап көрсетілді.Қазіргі таңда халықтың денсаулығы төмендеп кеткені белгілі.Бұл жағдай әртүрлі әлеуметтік және қоршаған ортаның қауіпті факторларымен қатар азаматтардың өз денсаулығына жауасыздықпен қарауына, әрі салауатты өмір салтын сақтамауына тікелей байланысты екені баршамызға аян. Сондықтан жаңа қоғам құру кезеңі халқымыздың бүкіл өмір бойы дені сау болуы және қоршаған орта тазалығын сақтау үшін барынша күш-жігер жұсамуды қажет етеді.

**Осы мақсатты іске асырудың негізгі стратегиясы**:

- Ауруды болдырмау және салауатты өмір салтын ынталандыру

- Нашақорлық және есірткі бизнесіне қарсы күрес

- Темекі мен алкоголді тұтынуды қысқарту

- Әйелдер мен балалар денсаулығын жақсарту

- Тамақтануды, қоршаған орта мен экологиялық тазалықты жақсарту

Осы аталған шараларды іс жүзінде орындау мақсатында Қазақстан Республикасының Үкіметінің 2011-2015 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы қабылданды.Бұл жағдай медицина саласында бірсыпыра реформалар жүргізумен қатар медицина қызметкерлері алдына да жауапты міндеттер қойды. Атап айтқанда, балалар мен жасөспірімдер денсаулығын жақсарту, медицина ғылымын әрі қарай дамыту, ауыл тұрғындарының денсаулығына көңіл бөлу және халық арасында салауатты өмір салтын кеңінен насихатту болып табылады.

Енді ауру және денсаулық деген не? деген сұраққа келетін болсақ ол медицина -да зерттелетін негізгі мазмұндардың бірі,денсаулық және ауруды зерттеудің мәні зор.

**Ауру**-организмнің белгілі бір ауру себебінен зияндалып, өзіндік реттелуінің бұзылуынан болған қалыпсыз тіршілік барысы, яғни оргазимнің тепе-теңдік күйінің және тіршілік әрекетерінің бұзылуы.Адам ағзасының ауытқуы.

**Ауру пайда болуының негізгі теориялары:**

- Әлеуметтік ауру-әлеуметтік ортаға бейімсіздік нәтижесі

- Энергетикалық – адам организмдегі энергия мөлшерінің тепе-теңдігінің бұзылуы

- Биологиялық – аурудың негізгі себебі адам организмінің биологиялық ырғағы мен табиғат ырғағының арасындағы үйлесімдігінің бұзылуы

**Денсаулық дегеніміз не?** деген сұраққа Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының «ДДСҰ» жарғысы бойынша денсаулық дегеніміз –ағазада аурудың немесе физикалық кемістіктің жоқ болуы ғана емес , ол табиғи, рухани және әлеуметтік аман-есенділік болып саналады.

**Денсаулық ұғымының түрлері:**

- **Дербес денсаулық-**жеке адам денсаулығы

- **Топ денсаулығы-**азғантай қоғамға біріккен адамдардың денсаулығы

- **Тұрғындар денсаулығы-**Белгілі бір аймақта тұрып жатқан адамдардың денсаулығы

1. **Бұлшық ет қимылдарының белсенділігі.** Адамның барлык тіршілік әрекеті түрлі кимыл-козғалыстар жиынтығынан түрады. «Қозғалыс - тіршілік тірегі» деген ұғымда зор мән бар. Қозғалыс белсенділігі жұмыс істеу қабілетін арттырады, түрлі ауруларға қарсы тұруына көмектеседі.

Тынысалу мүшелерінің жұмысын жақсартып, жүрек бұлшықеттерін шынық -тырады, зат алмасудың қалыпты жүруін қамтамасыз етеді. Әсіресе спорт пен дене шынықтыру жаттығулары қозғалыс белсенділігін арттырады.

Қимыл белсенділігінің негізгі түрлері мынадай:

·таңертеңгі гимнастика;

·денебап;

·қимыл ойындары;

·сауықтыру жаттығулары;

·спорт секцияларына қатысу;

·серуендеу.

2. **Еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыру.** Бұлардың денсаулық үшін маңызы зор. Адам өмірінде еңбек басты орын алады. Еңбек ету арқылы адам өзіне қажетті жағдайларды жасап алады. Шектен тыс еңбек ету ағзаның қажуына әкеп соқтырады. Сондықтан да еңбек ету мен демалысты дұрыс үйлестіре білу қажет. Бұл адам ағзасындағы барлық мүшелердің жұмысын жақсартады. Адамның ұзақ өмір сүруіне де септігін тигізеді.

3. **Дұрыс тамақтана білу.** Дұрыс тамақтанудың нөтижесінде асқорыту мүшелерінің жұмысы жақсарады. Адамның дұрыс өсіп дамуына, зат алмасу үдерістерінің қалыпты жүруіне жағдай жасайды жөне т. б. Адамның ұзақ өмір сүруінде дұрыс тамақтана білудің рөлі зор. Көбіне көкөніс, жеміс-жидектерді пайдалану, тамақтану ережелерін мұқият сақтау. Майлы етті тағамдарды шектеп пайдалануды естен шығармау қажет. Дұрыс тамақтану адамның дене салмағының біркалыпта болуына жағдай жасайды. Артық салмақ аурудың пайда болуына әсер етеді.

**«Артык салмақ - аурудың белгісі»** деген ұғым соны аңғартады. Адам денсаулығына халықтың ғасырлар бойы қалыптасқан салт-дәстүрлері де жағымды әсер етеді. Мысалы, ораза ұстау - адам ағзасын қажетсіз заттардан тазартады. Балаларды сундетке отырғызу - терінің таза болуына септігін тигізеді. Намаз оку - тазалықты сақтап, буын қозғалыстарының белсенділігін арттырады. Әрбір адам өз денсаулығына қамқорлық жасап, үнемі көңіл бөліп отыруы тиіс. Ұзақ өмір сүрудің негізгі шарты - денсаулықты сақтау мен нығайту екенін естен шығармауымыз керек.

**Дегенмен дұрыс тамақтанудың 10 кеңесі бар, ол:**

1.аш қарынға су ішу, әсіресе таңертең

2)Ыстық шайды ас қабылдау кезінде ішіңіз

3)« Күніне бір алма сізді барлық дерттерден қорғайды » дейді ұлттық даналық

4) Иммунитетті күшейтіңіз

5) Асты дұрыс қабылдаңыз

6)Кейбір өнімдерді қабылдауды шектеңіздер

7)Барлық аурулар тістерден-тісті емдетіңіз

8)Тамақты жақсылап шайнаңыз

9)Өз салмағыңызды қадағалап жүріңіз

10)Салауатты өмір сүру салты -ұзақ өмір сүрудің жолы!

**4.Тағамды ластандыратын бактерияларды жұқтырмау ережелерін сақтау үшін**:

1.Қолыңызды жуыңыз, жемістер мен көкөністерді жуыңыз.

2) Сатып алу, тамақ əзірлеу жəне сақтау кезінде шикі, пісірілген жəне пайдалануға дайын тағамдарды бір бірінен бөлек ұстау керек

3) Микроорганизмдерді жою үшін тамақ əзірлеу кезінде оларды қауіпсіз температураға дейін қыздыру керек.

4) Жылдам бұзылатын тамақтарды тоңазытқышта сақтау керек.

5) Мыналарды пайдаланудаң алшақ болыңыздар:

·шикі (пастерленбеген) сүттен жəне құрамына пастерленбеген сүт кіретін тағамдардан;

·шикі не шала пісірілген жұмыртқалардан, құрамына шикі жұмыртқа кіретін тағамдардан

· шикі немесе шала піскен еттерден, тауық етінен;

· пастерленбеген шырыннан

*Қазіргі заманда денсаулықты сақтау мен нығайту ең басты мәселелердің бірі екені белгілі..Салауаттану –тұтасымен алғанда жеке тұлғаның, қоғамның, табиғаттың денсаулығы туралы ғылым.Салауаттану ғылымы-қалай денсау-*

*лықты сақтаудың- ұстанымдары мен тетіктерін зерттейді. Салауаттану нысаны, біріншіден-дені сау адам, екіншіден –оны қоршағандардың барлығы және денсаулыққа әрекет етуші факторлар,үшіншіден –аурудың пайда болу себептері, организмнің дені сау күйге оралу тетігі, қорғануға бейімделу тетік -тері,төртіншіден – сақтандыру және сауықтыру шаралары болып табыла -ды.Сондықтан денсаулықты сақтаудың жолын үйрену әрбір адамның басты міндеті.*

**«Денсаулықты нығайту жолдары»**

1. **А)Білімділік:**Адамдарға денсаулық,салауаттану,салауатты өмір салты ұғымдары туралы жалпы түсінік беріп,негізгі гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

2. **Б)Дамытушылық:Балалардың**денсаулықты сақтау,аурудың алдын алудың алғашқы қадамдары мен денсаулықты нығайту туралы ой-өрісін дамыту.

3. **В)Тәрбиелілік:Түрлі** жаттығулар орындата отырып,балаларды біріктіріп,өзара сенім жағдайын құруға,ойын арқылы әр түрлі ережелерді есте сақтауға тәрбиелеу.

4. **Құрал- жабдықтар:**Слайдпен суреттер,жіптер,кубиктар.

**Мір сапасы**

Өмір сапасымен сондай-ақ, еркіндік, адам құқықтары, және бақыт сияқты ұғым -дар жиі байланыстырылады. Өмір сапасы проблемасына бірнеше еңбегін арнаған Ресей ғалымы А.И. Суббето, өмір сапасын өмірдің рухани, материал дық әлеуметтік-мәдени, экологиялық және демографиялық құрамдауыштары сапаларының жүйесі ретінде анықтайды. Өмір сапасы– ол арқылы өркениеттер -дің, мемлекеттердің, этностардың, адамзат пен адамның тұрмыс мәні әлеумет -тік және экономикалық саясаттың нысаналы функциялары көрсетілетін негізгі санаттардың бірі. Өмір сапасы өмірдің материалдық және рухани-шығармашы -лық жақтарының, адамның тектік күшін іске асыру деңгейінің, оның интеллек -ті, өмірдің шығармашылық мәнінің синтезін білдіреді. Өмір сапасы жеке адам -ның, отбасының, халықтың және жалпы адамзат қоғамының рухани, зияткерлік, материалдық, әлеуметтік-мәдени, ғылыми-білім беру, экологиялық және демогр -афиялық құрамдауыштарының бірлігінің күрделі және қарама-қайшы жүйесі болып табылады. Ресей экономисі Н.М Римашевская өмір сапасының ең алды -мен, адамның қоғамдық өмірі субъектісінің өзінің жай-күйін сипаттайтынын анықтайды. Бірқатар авторлар «әл-ауқаты» және «өмір сапасы» ұғымдарын тең -естіреді. Осылайша, барлық аталған зерттеушілер өмір сапасы – бұл «өмірлік маңызды құндылықтар қатарының жиынтығы деген тұжырымға келеді.

**Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ**) өмір сапасын «жеке тұлғаның олар өмір сүретін мәдениет контекстінде және құндылықтар жүйесінде және олардың мақсаттарымен, күтулерімен, стандарттарымен және күтімдерімен байланысты өмірдегі орнын сезінуі» ретінде анықтайды. Адамның жеке денсаулығына, психологиялық жағдайына, жеке нанымдарына, әлеуметтік қатынастарына және олардың қоршаған ортаның тән ерекшеліктері бар өзара байланыстарына байланысты тұжырымдаманың бұл кең ауқымы.
Ұйым мынадай негізгі салаларды қамтитын өмір сапасын бағалау үшін халықаралық кросс-мәдени салыстыру құралын әзірледі:

- тән саулығы;

- психологиялық денсаулық;

- тәуелсіздік деңгейі;

- әлеуметтік қатынастар;

- қоршаған орта;

- руханият / дін/ жеке нанымдар.

Өмір сапасының мәнін әлеуметтік-экономикалық санат ретінде сипаттай отырып, оның мынадай бірқатар ерекшеліктерін атап өту қажет:
*Біріншіден*, өмір сапасы айтарлықтай кең, көпқырлы, «өмір сүру деңгейіне» қарағаныда салыстыруға келмейтін кең ауқымды ұғым. Бұл санат экономика шеңберінен едәуір алшақ шығады. Бұл ең алдымен қоғамның барлық салаларын қамтитын әлеуметтік санат, өйткені олар адамдардың өмірін және оның сапасынқамтиды.
*Екіншіден*, өмір сапасының екі қыры бар: объективтік және субъективтік. Өмір сапасын объективтік бағалау өлшемі индивидуумдар қажеттіліктерінің ғылыми негізделген нормативтері болады, оларға қатысты бұл қажеттіліктерді және мүдделерді қанағаттандыру дәрежесі туралы талқылауға болады. Алайда, екінші жағынан, адамдардың қажеттіліктері мен мүдделері жеке және оларды қанағаттандыру дәрежесін тек қана олардың өздері бағалай алады. Оларды қандай да болмасын статистикалық шамалармен тіркеуге болмайды және олар іс жүзінде тек қана адамдардың санасында және тиісінше олардың жеке пікірлерінде және бағалауларында бар.Осылайша ,өмір сапасын бағалау екі нысанкөрінеді:
- ғылыми-негізделген қажеттіліктер мен мүдделерді қанағаттандыру дәрежесі;
-адамдардың өздерінің өмір сапасымен қанағаттандырылуы.
*Үшіншіден*, өмір сапасы басқа да әлеуметтік-экономикалық санаттардан бөлінген санат болып табылмайды, бірақ олардың көпшілігін біріктіреді оларды сапалық аспектіде қамтиды.

ҚР Президентінің Республикада денсаулық сақтау саласын дамыту және халықтың денсаулығын нығайту үшін 2010 жылы 29 қарашада №1113 нөмірлі жарлығымен 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы қабылданды .

**Іске асыру мерзімі:**

бірінші кезең: 2011 - 2013 жылдар

екінші кезең: 2014 - 2015 жылдар

Осы Мемлекеттік бағдарлама «Қа­зақстан Республикасының 2030 жыл­ға дейінгі стра­тегиялық даму жос­пары туралы» Қазақстан Рес­пуб­ликасы Президентінің 2010 жыл­ғы 1 ақпандағы №922 Жарлы­ғын іске асыру мақсатында бекітілген.

Мемлекеттік бағдарламаның **негізгі мақсаты**елдің орнықты әлеу­мет­тік-демография­лық дамуын қам­тамасыз ету үшін Қазақстан азаматтарының денсаулығын жақ­сарту бо­лып табылады және ол:

1.Қоғамдық денсаулық сақтау мә­селелері бойынша сектораралық және ведомство­аралық іс-қимыл­дың тиімділігін арттыруға;

2.Профилактикалық іс-шаралар­ды, мақсат­ты ­зерттеп-қарауды кү­шейтуге, диагнос­ти­каны жетілдіруге, негізгі әлеуметтік мәні бар ауруларды емдеу мен оңалтуға;

3.Санитариялық-эпидемио­ло­гия­лық қызмет­терді жетілдіруге;

4.Бірыңғай ұлттық денсаулық сақ­тау жү­йе­сінде медициналық кө­мек­ті ұйымдастыруға, басқару мен қаржыландыруды жетілдіруге;

5.Медициналық, фармацевти­ка­лық білімді жетілдіруге; иннова­циялық технологияларды дамыту­ға және медицинаға енгізуге;

Халық үшін дәрілік заттардың қол­жетім­ділігі мен сапасын арт­ты­руға, денсаулық сақ­тау ұйымда­рын медициналық техникамен жа­рақ­тан­дыруды жақсартуға бағыт­талған.

2015 жылға дейін денсаулық сақ­­тау сала­сында негізгі басым­дық медицинаның про­филак­тика­лық және әлеуметтік бағдарды кү­шейту болады.

Медициналық көмектің, әсіресе шалғайда және жетуге жолы қиын өңірлерде тұратын ауыл тұрғын­да­ры үшін қолжетімділігін қам­та­ма­сыз ету үшін мемлекет көлік меди­ци­на­сын, оның ішінде санитария­лық авиацияны дамытуды қол­дады.

Мемлекеттік бағдарламаны іске асыру ден­саулық сақтау мәселе­лерінде бүкіл қоғам­ның келісімге қол жеткізу жолымен қазақ­стан­дықтардың денсаулығын нығайту­ға және халықтың өмір сүру ұз­ақтығын арттыра оты­рып, жал­пы және ана мен бала өлім-жітімін, сондай-ақ әлеуметтік мәні бар ау­руларды төмендете отырып, ден­сау­лық сақтау сала­сы­ның бәсекеге қабілетті жүйесін қалыптасты­руға ықпал ететін болады.

**Бағдарламаның өзекті 6-бағыттары мыналар болып саналады:**

1.азаматтардың денсаулығын сақтау бойынша сектораралық және ведом -ствоаралық өзара іс қимылдар тиімділігін арттыру

2.санитарлық-эпидемиологиялық қызметті жетілдіру

3.азаматтардың денсаулығын одан әрі нығайту және негізгі әлеуметтік аурулардың деңгейін төмендету

4.Біріңғай ұлттық денсаулық сақтау жүйесін дамыту және жетілдіру.

5.медициналық және фармацевтикалық білімді жетілдіру, медицина ғылымын және фармацевтикалыфқ қызметті дамыту

6. дәрілік заттардың халық үшін қолжетімділігін және сапасын арттыру

Денсаулық сақтау саласын дамытудың мемлекеттік осы бағдарламасын жүзеге асыру барысында Қазақстан мынадай **негізгі жетістіктерге** қол жеткізуге тиіс:

- халықтың күтіліп отырған өмір сүру ұзақтығының 2013 жылға қарай 69,5-ке дейін, 2015 жылға қарай 70 жасқа дейін ұлғаюы;

- ана өлім-жітімінің 100 мың тірі туылғандарға шаққанда 2013 жылға қарай 28,1-ге дейін, 2015 жылға қарай 24,5-ке дейін төмендеуі;

- нәресте өлім-жітімінің 1000 тірі туылғандарға шаққанда 2013 жылға қарай 14,1-ге дейін, 2015 жылға қарай 12,3-ке дейін төмендеуі

- жалпы өлім-жітімнің 1000 адамға шаққанда 2013 жылға қарай 8,14-ке дейін, 2015 жылға қарай 7,62-ге дейін төмендеуі;

- туберкулезбен сырқаттанушылықтың 100 мың адамға шаққанда 2013 жылға қарай 98, 1-ге дейін, 2015 жылға қарай 94,7-ге дейін төмендеуі;

- 15-49 жас аралығындағы жас тобында АИТВ инфекциясының таралушылығын 0,2-0,6 пайыз шегінде ұстау.

Бағдарламаны жүзеге асыру тек қана денсаулық сақтау саласының қызметкер -леріне жүктелген міндет емес, барлық тиісті орындар атсалысуы керек.Әсіресе, соңғы жылдары жиі кездесетін инфаркт, инсульт, қант диабеті, туберкулез ауруларының алдын алу шаралары күшейтілді. Ана мен бала денсаулығы да басты назарда. Сондай-ақ аса қауіпті инфекциялық аурулардан сақтандыру мақсатында түрлі іс-шаралар ұйымдастырылуда.

Сонымен қатар денсаулық саласы бойынша басқада директивті құжаттар қабылданды, соның бірі 5 қаңтар 2011 жылғы қабылданған «Амбулатория -лық- емханалық көмек көрсететін медициналық ұйымдардың қызметі туралы №7 бұйрығы.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойыншаалғашқы медициналық көмек-бұл медицина жүйесімен алғашқы ұшырасқанда тұрғындарға, қоғамның әрбір мүшесіне, әрбір жанұяға, олардың мұқтажын қанағаттандыру мақсатында медициналық көмек көрсету арқылы мамандыр -ылған және білікті дәрігерлік көмекті азаматтардың мекен-жайына немесе қызмет орнына жақындату болып табылады. Бұл тұрғындардың арасында аса кеңінен тараған өте қолайлы қызмет түрі болып саналады. Сонымен қатар , ол ұлттың денсаулық сақтау жүйесінің негізгі принципі алдын алу шаралардың орындалуын қамтамасыз етеді.

**АМСК-у мекемелері:**

- ауылдық дәрігерлік пункттер,ФАП-тар, медпункттер

-емхана,амбулатория,әйелдерге кеңес беру емханасы,әртүрлі пункттер

-диспансерлік емхана бөлімшесі және мамандырылған кеңес беру емханасы

-ауруханалар, диспансерлер-ТБС,онкология,наркология,кардиология т.б.

-мамандырылған орталықтар,ғылыми зерттеу институттары,клиникалар

**АМСК қызметінің негізгі мақсаты** тұрғындар арасында кешенді медицина -лық – санитарлық, емдеу алдын алу және гигеналық шаралар жүргізу болып табылады:

· Ауырғандар мен жарақаттанғандарды емдеу;

· Аса қажетті дәрі – дәрмекпен қамтамасыз ету;

· Аналар мен балаларды қорғау;

· Негізгі жұқпалы эндемиялық жұқпалы аурулардың алдын алу, онымен күрес жүргізу;

· Жанұяны жоспарлау;

· Санитарлық ағарту;

· Қауіпсіз ауыз сумен қаматамасыз ету;

· Азық – түлікпен қамтамасыз етуді және дұрыс тамақтануды ұйымдастыру

**Амбулаториялық- емханалық ұйымның негізгі міндеттері:**

1.Медициналық көмектің қолжетімділігін және сапасын қамтамасыз ету

2.Халыққа дәрігерге дейінгі, білікті мамандырылған медициналық көмек көрсету

3.Тұрғындардың сырқаттанушылығын, мүгедектігін және қайтыс болуын төмендетуге бағытталған профилиактикалықіс-шаралар кешенін ұйымдастыру және өткізу

4.Созылмалы аурулардан зардап шегетін адамдарды динамикалық бақылауды ұйымдастыру және жүзеге асыру

5.Қызметті жетілдіру және профилактиканың, диагностиканың, емдеудің және оңалтудың жаңа технологияларын енгізу

6.Басқа денсаулық сақтау ұйымдарымен сабақтастықты және ведомствоаралық өзара іс-қимылды қамтамасыз ету болып табылады