R.O. BOLATBEKOVA
Asfendiyarov Kazakh National medical university,
department of internship and residency in oncology

STRATEGY OF CERVICAL CANCER PRIMARY PREVENTION

Resume: Lack of screening programs and high prevalence of HPV infection in the population are the major factors responsible for the high risk observed in LMICs. The knowledge that persistent infection with one of the oncogenic HPV types is the necessary cause for cervical cancer has led to HPV vaccination and HPV testing as emerging strategies for prevention and early detection of cervical cancer. However, these are yet to be implemented in national programs in many LMICs, where they are most needed. The overarching role of HPV vaccination as the most pragmatic and feasible primary prevention strategy for cervical cancer is briefly discussed here.
Keywords: cervical cancer, human papillomaviruses, screening. Vaccination

К.Н. ДЖУЛАНОВА, М.Т. АЙХОЖАЕВА, Ж.К. МҰСА
С.Ж.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық медицина университеті,
валеология курсымен қалыпты физиология кафедрасы

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ

ӘОД 613.1/.614.2+614-056.22

Қазіргі кезде денсаулық проблемаларын сараптау қорытындысының нәтижесі салауатты өмір салтын ұстануды жетілдіру керектігін көрсетті. Әсіресе қазіргі қоғамдағы жастар денсаулығы көптеп алаңдатуда. Жастар біздің болашағымыз. Болашағымыздың жарқын болуы үшін жастарға салауатты өмір салтын насихаттап, зиянды әдеттерден бойды аулақ ұстауға шақыруымыз қажет.
***Түйінді сөздер**: Денсаулық, салауатты өмір салты, қоршаған орта, ауру, сапалы медициналық көмек, қауіп қатер факторлары*

Денсаулық деген не? Денсаулық ұғымына берілген анықтамалар өте көп. Үлкен медициналық энциклопедияда денсаулық организм мен жүйенің атқаратын қызметін сыртқы орта теңдестіріп, ешқандай ауырсыну өзгерістері байқалмайтын адам күйі ретіндс сипатталады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша «Денсаулық дегеніміз — бұл аурудың немесе дене кемтарлығының жай ғана жоқ болуы емес, денелік, психикалық және әлеуметтік тұрғыдан ойдағыдай толық күйі». Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Содансоң, өзіміз көп нәрсені керісінше жасаймыз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. "Жалған – ай!" деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз. Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі ширықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік-экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Ел Президентінің "Қазақстан - 2030" жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – "Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты" тармағында, "…азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін" азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады [1].

"Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі" деп тегін айтылмаған.Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім–жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-53%-ы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20%-ы қоршаған ортаға (аймақтың экологиялық және климаттық-географиялық ерекшеліктеріне), 18-22%-ы тұқым қуалау себептеріне, біздің ден-саулығымыздың тек 8-10%-ы ғана денсаулық сақтау ұйымына тәуелді. Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі.Атамыз қазақтың «Бірінші байлық - денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың

қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған [2].

Жасырары жоқ, күні бүгінге дейін небір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды, тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Қолымызда тек ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар. Бұл бойынша Денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының қоңдылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай-тұрпатына да ерекше мән берілген. Жуырда ғана өткен дәрігерлер мен провизорлардың съезінде сөйлеген сөзінде еліміздің президенті Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Сонымен қатар келешек атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да көрсетті.

Бірінші: балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу.

Екінші: халықты қол жетерлік және сапалы медициналық көмекпен қамтамасыз ету.

Үшінші: отандық медицина ғылымын дамыту. Осы бағыттама аясында ел басқарған ағалармен біріге отырып, түрлі індеттердің алдын алу керек. Салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз. Ауру адам қандай іс бітірмек!

Жастар – болашағымыздың алтын тірегі. Жастар арасындағы нашақорлық пен маскүнемдіктің алдын алу қажет. Тағы да айтарым, өкінішке орай көптеген азаматтарымыз өз денсаулығын сақтауға және нығайтуға жауапты емес, немқұрайды қарайды. Тіпті денсаулығы өзіне емес, тек дәрігерлерге қажет сияқты медицинаға тұтынушылық немесе масылдық пиғылы бар. Дәрігерлер қанша ескертсе де жаман әдеттерден арылғысы келмейді. Темекі тартады, насыбай атады, салынып арақ ішеді. Мысалы: К-деген гипертониямен кісі жағдайы бақуат бола тұра өз (денсаулығына) кеселіне бір тиын жұмсағысы келмейді, тек үкіметтің қаражатына иек артқысы келеді. Кейбір аналарымыз қонақ келгенде көл-көсір дастархан жасап, ал өз денсаулығына аса қажет анемияға қарсы бір дәріні де сатып алып ішкісі де келмейді. Жалпы, халқымыздың «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген дана қағидасын әрдайым, әрқайсысымыз жадымыздан шықпайтын биік ұстаным болуға тиіс. Себебі бұл қаражат халықтікі, әрбір салық төлеушінің үлесі екенін ұмытпағанымыз жөн. Жас кезінен аурушаң болған Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы нық ұстанған. Ол ынта-жігерінің салауатты өмір сүруге деген құштарлығының арқасында барлық ауруларды жеңіп, денсаулығы мықты болып өмір сүрген. Ия, кімнің болса да денсаулығы өз қолында. Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды. Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7-8 сағаттан кем болмауы тиіс. Әр адам жыл сайын бір рет еңбек демалысын тиімді пайдаланғаны жөн. Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігінде қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтіндей жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұғамыз [3,4].

Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Енді оларға не жататынына тоқтала кетейік: Олар – темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр дер едім. Еңбек адамды тәрбиелейді. Сондықтан жұмыс істеуден қашпаған жөн. Жалқаулыққа салынудың соңы жақсылыққа апармайды. Имандылық жолына түсіп, жылына бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтағаныңыз дұрыс. Дүниеде бұған тең келетін ештеңе жоқ. Біз табиғаттың, қоршаған ортаның ластануына жол бермеуіміз керек. Өзіңізді қандай көрсеңіз, өзгелерді де солай көріңіз. Адамдар бір-бірімен дос, бауырлас, сыйлас, рақымды, мейірімді болса, нұр үстіне нұр жауады. Әрқашан жаман ойдан аулақ болыңыз. Адам өзін өзгеден кем сезінуі, денсаулығының нашар екендігін ойлап қамығуы, көз алдына өлім қорқынышын елестетуі ойды бұзады [5].

Денсаулық қатерінің негізгі факторлары — қозғалыс күшінің кему саддарынан қимылдың кемуі (гиподинамия), дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану,қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірістежәне тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің (шылым шегу, алкоголь пайдалану, уланқорлық, нашақорлық, т.б.) кең таралуы.

Валеология ғылымы қандай амалдардың жәрдемімен денсаулықты сақтап, нығайтуға болатынын егжей-тегжейлі түсіндіреді. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі бағытгары мыналар:

– жеке және қоғамдық гигиена;
– дене шынықтыру, гиподинамиямен күрес;
– организмді жаратылыс-табиғи факторлармен — су, ауа, күн жарығымен және т.б. шыңдау;
– күн тәртібін тиімді пайдалану;
– дұрыс және уақтылы тамақтану;
– тән ауруларынан сақтандыру;
– жарақаттанудан, уланудан, т.б. сақтандыру;
– зиянды әдеттерден (темекі тарту, алкоголь, есірткілік улы заттарды) сақтандыру
– жыныс гигиенасы;
– психопрофилактика және психогигиена;
– кикілжің және денсаулық;
– экология және денсаулық.

Салауатты өмір салты - адам үшін аса маңызды, денсаулықпен тікелей байланысты құнды форма. Ол адам мәдинетінің бір бөлігі. Ал денсаулық адам бақытының негізгі бөлігі. Қоғамның болашағы әрбір адам денсаулығына байланысты. Денсаулыққа тек дененің сыртқы бүтіндігі ғана деп қарау ағаттық, жалпы алғанда оны организмнің жан-жақты дамуымен бүкіл қызметтердің жүзеге дұрыс асырылуы деп ұққан жөн. Дүние жүзін жаулап аламын деген Шыңғысхан Әмударияның жағасында ауырып қалып, қытайдың атақты Ган Чун Цзи деген емшісін алдыртады. Жарық дүниені қимаған Шыңғысхан, мәңгілік өмір сүруді жүзеге асыратын қандай дәрің бар деп сұрапты. Сонда емші: «Өмірде

уақытша ғана болуға арналған дәрі бар, ал мәңгілік өмір сүретін дәрі жоқ», — депті.

Сонау ықылым заманнан бері, адам баласы ұзақ өмір сүрудің жолын қарастыруда. Кезінде осы қағиданың негізі болған Аристотельдің іліміне сүйенсек: «Жанды дене қозғалмаса өледі» деген тұжырымдамасы сол дәуірден бері адамзаттың ұзақ жасауының, яғни, салауатты өмір сүрудің негізгі ілімі болып табылады. Осылайша, адамзаттың жер бетінен жойылып кетуге қаупі бар тарихи кезеңде тұрғанда не істеу керек? Адам баласы қалай өмір сүру керек?

Яғни, болашақ өмірді жалғастыру үшін бүкіл әлем бойынша әр халық өзінің ұлттың бейнесін және денсаулығын сақтауды қарастыруда.

Демек, бүгінгі таңда Қазақстанда күн тәртібінде тұрған әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі — халық денсаулығы.

Келесі бір мәселе, адам баласының өз қолымен жасаған табиғат апаты. Бір мысал алайық, атом радиациясының кеселінен су кепті, жер тозаңға, тас күлге айналды, өсімдік өсуін тоқтатты. Ауа қозғалысы өзгергендіктен, жер бетіндегі тіршілік күн өткен сайын апатқа ұшырауда. Міне, тіршіліктің, болашақ жанды заттардың жер бетінен жойылу қаупінің негізі осында. Бұл қағиданың негізінде, енді адамзат тіршілікті сақтап қалудың жолын іздеуде. Демек, денсаулықты сақтап, ұзақ өмір сүрудің бір-ақ жолы бар. Ол — салауатты өмір сүру салты.

Сөз соңында қайыра айтарымыз, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ. Жастары әлсіз, денсаулығы нашар, білімсіз, зиянды әдеттерге әуес, жалқау, тәрбиесіз болса ол мемлекет қашанда әлсіз, қорғансыз. Жастар - біздің болашағымыз.Ал бізге болашағымыздың айбындылығы мен жарқындылығы қажет. Келешегінен үміт күткізіп отырған бүгінгі жастар - ертеңгі қоғам иелері!

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособие. – Алматы: Ғылым, 1999. -140 с.
2 Сатбаева Х.К. Валеология – оқі-әдістемелік құрал. - Алматы: Ғылым, 2003. -148 б.
3 Терехин С.П., Хан А.В., Тағам гигиенасы бойынша таңдаулы лекциялар жинағы. – Қарағанды: 1998. – 280 б.
4 Алмаз Шарман Формула здоровье. - 2010. - 120с.
5 Дубровский В.и. Придиси В.Н., Машков Валеология –здоровый образ жизни.– М.: Retorica – А, 1999. – 560 с.

К.Н. ДЖУЛАНОВА, М.Т. АЙХОЖАЕВА, Ж.К. МҰСА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

Резюме: В статье описаны, что в настоящее время в итоге сортировки проблемы здоровья необходимо повысить работу придерживания здорового образа жизни. Особое внимание в современном обществе выделяется к здоровью молодежи. Молодежь – наше будущее, чтобы это было светлым, мы все время должны советовать придерживаться здорового образа жизни, быть в стороне от вредных привычек.

Ключевые слова: Здоровье, здоровый образ жизни, окружающая среда, болезнь, медицинская помощь, факторы риска.

K.N. DZHULANOVA, M.T. AIKHOZHAEVA, ZH.K. MUSA

HEALTHY LIFESTYLE AND HEALTH

Resume: The article is described currentlyas a result of the sort of health problems need to improve the work of sticking to a healthy lifestyle.The special attention in modern society is allocated to the health of young people. Youth - our future, that it was light, we always need to be advised to follow a healthy lifestyle, to stay away from bad habits.

Keywords: Health, a healthy lifestyle, environment, disease, medical care, risk factors