

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ИНФОРМИРОВАНИЯ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ (ЗОЖ) НА ПЕРВИЧНОМ ЗВЕНЕ

Чифтчи Земфира Анваровна

*ассистент кафедры социальной гигиены и организации
и здравоохранения, Андижанского государственного
медицинского института.*

Аннотация: В статье рассматриваются современные инновационные подходы к информированию женщин фертильного возраста о принципах здорового образа жизни (ЗОЖ). Проанализированы цифровые технологии, мобильные приложения, телемедицинские платформы и социальные медиа как инструменты просвещения. Отмечены их преимущества и ограничения, а также необходимость индивидуализированного подхода с учётом психологических и поведенческих особенностей целевой аудитории.

Ключевые слова: женщины фертильного возраста, ЗОЖ, информирование, цифровые технологии, профилактика, репродуктивное здоровье.

Annotatsiya: Maqolada tug'ish yoshidagi ayollarni sog'lom turmush tarzi (HLS) tamoyillari haqida xabardor qilishning zamonaviy innovatsion yondashuvlari ko'rib chiqiladi. Ta'lim vositalari sifatida raqamli texnologiyalar, mobil ilovalar, telemeditsina platformalari va ijtimoiy media tahlil qilinadi. Ularning afzalliklari va cheklovlari, shuningdek, maqsadli auditoriyaning psixologik va xulq-atvor xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuv zarurligi qayd etilgan.

Kalit so'zlar: tug'ish yoshidagi ayollar, sog'lom turmush tarzi, axborot, raqamli texnologiyalar, profilaktika, reproduktiv salomatlik.

Abstract: The article discusses modern innovative approaches to informing women of fertile age about the principles of a healthy lifestyle (HLS). Digital technologies, mobile applications, telemedicine platforms and social media as educational tools are analyzed. Their advantages and limitations are noted, as well as the need for an individualized approach taking into account the psychological and behavioral characteristics of the target audience.

Key words: women of fertile age, healthy lifestyle, informing, digital technologies, prevention, reproductive health.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, характеризующееся высокой адаптивностью организма. Анализ факторов, влияющих на здоровье, проведенный Всемирной

организацией здравоохранения, указывает на доминирующую роль образа жизни (50%), за которым следуют наследственные факторы и экологическая обстановка (по 20%). Вклад системы здравоохранения оценивается в 10%. Таким образом, совокупное влияние образа жизни и окружающей среды составляет 70% в формировании здоровья. Данные факты подтверждают аксиому о том, что сохранение здоровья является личной ответственностью каждого индивида. Приверженность принципам здорового образа жизни и минимизация воздействия неблагоприятных факторов позволяют не только поддерживать здоровье на протяжении всей жизни, но и способствуют восстановлению утраченных функций.

В последнее время тема здоровья и принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) всё активнее обсуждается в средствах массовой информации, а также в научных и публицистических работах. Это, безусловно, способствует повышению внимания к вопросам ЗОЖ и росту числа людей, стремящихся внести позитивные изменения в свою повседневность. Тем не менее, важно отметить, что в наши дни интерес к здоровому образу жизни зачастую возникает уже после того, как ухудшаются показатели самочувствия. Причина кроется в особенностях современного ритма жизни, который не оставляет достаточного времени для заботы о себе и поддержания здоровья до возникновения заметных проблем, негативно влияющих на общее качество жизни. Данные научных исследований подтверждают, что здоровый образ жизни напрямую связан с увеличением продолжительности жизни. Например, немецкое исследование выявило, что люди, ведущие здоровый образ жизни, после 40 лет могут прожить на 13-17 лет дольше. Аналогичные результаты были получены в США, где увеличение ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет составило 12-14 лет.

Репродуктивное здоровье напрямую связано с образом жизни. В частности, ожирение, курение, употребление алкоголя и газированных напитков с кофеином вредны для мужской репродуктивной функции. Для беременных женщин особенно опасны алкоголь, курение и даже пассивное курение, поскольку они увеличивают вероятность выкидыша и наносят вред ДНК как матери, так и будущего ребенка.

Для укрепления здоровья населения необходимо формирование здорового образа жизни, которое осуществляется на трех взаимосвязанных уровнях. **Социальный уровень** направлен на повышение осведомленности и мотивации населения через пропаганду и информационно-просветительскую деятельность. **Инфраструктурный уровень** обеспечивает создание благоприятной среды для здорового образа жизни, включая доступ к ресурсам, профилактическим услугам и экологически чистой среде. **Личностный уровень** формирует у человека

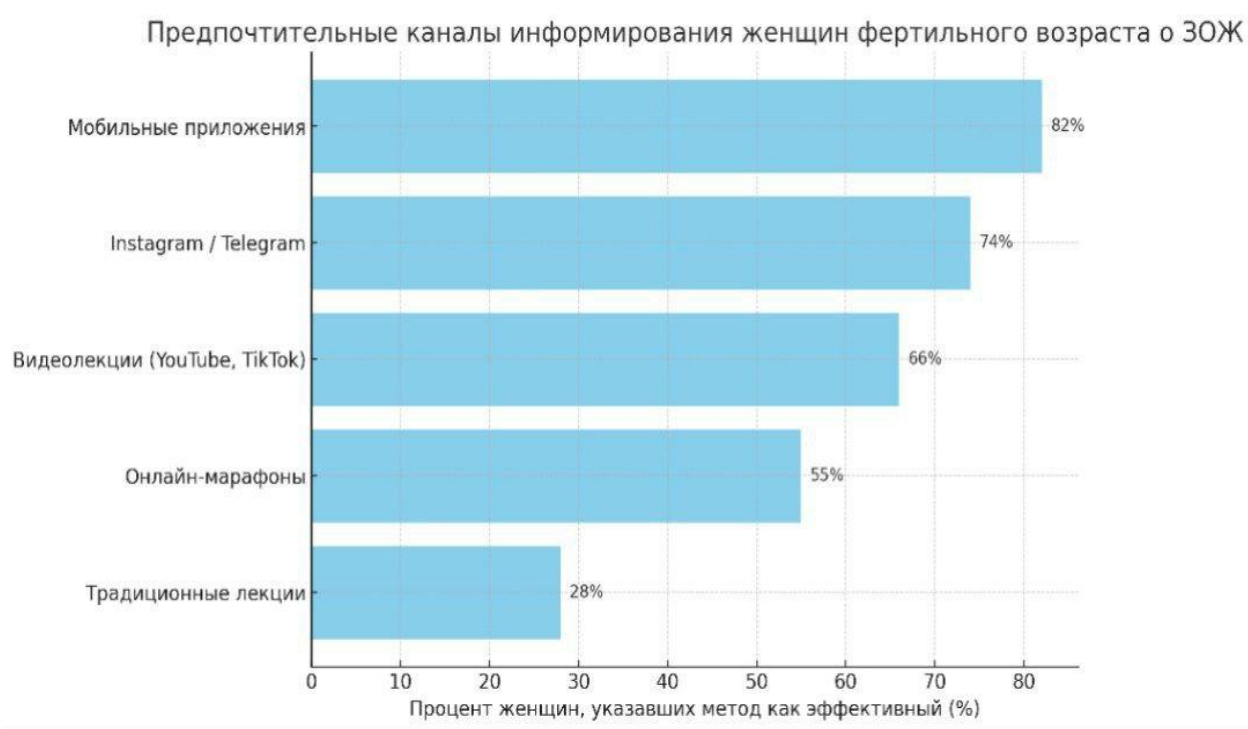
ценностное отношение к здоровью и способствует выработке здоровых привычек.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является важным фактором укрепления репродуктивного здоровья женщин фертильного возраста. Однако традиционные формы профилактической работы (брошюры, лекции, диспансеризация) часто оказываются недостаточно эффективными в условиях цифровизации общества. В этой связи возрастает значение инновационных методов донесения информации-через мобильные технологии, интерактивные платформы, соцсети и геймифицированные подходы.

Целью статьи является анализ инновационных форм информирования женщин фертильного возраста о ЗОЖ и оценка их эффективности в сравнении с традиционными методами.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Использовались методы сравнительного анализа, контент-анализа просветительских цифровых платформ, а также анкетирование женщин фертильного возраста ($n = 210$) в возрасте от 18 до 45 лет. Участницы оценивали удобство, доступность и мотивационную ценность различных каналов получения информации о ЗОЖ. Также проведены экспертные интервью с 15 специалистами в области профилактической медицины и репродуктивного здоровья.



ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты показали, что наибольшей популярностью среди респонденток пользуются:

мобильные приложения по отслеживанию здоровья (в том числе менструального цикла, питания, физической активности),
информационные Telegram- и Instagram-каналы,
видеолекции с врачами в TikTok и YouTube,
онлайн-челленджи и марафоны по ЗОЖ.

Участницы отметили, что такие формы взаимодействия более мотивируют, чем стандартные лекции или консультации. Тем не менее, выявлены риски недостоверной информации и отсутствие медицинского контроля за контентом. Эксперты подчеркивают необходимость верификации каналов и развития цифровой гигиены.

ВЫВОДЫ

Инновационные методы информирования женщин о ЗОЖ обладают высоким потенциалом при условии профессионального сопровождения и адаптации к возрастным, социальным и культурным особенностям аудитории. Они позволяют повысить уровень осведомлённости, мотивацию и вовлеченность в формирование здоровых привычек.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1. Разрабатывать официальные приложения и каналы с участием медицинских специалистов.
2. Использовать элементы геймификации и интерактивности для повышения вовлеченности.
3. Внедрять цифровую медиа-грамотность в профилактические программы.
4. Проводить регулярный мониторинг эффективности цифровых платформ по ЗОЖ.
5. Расширять партнёрство с блогерами, врачами-инфлюенсерами и образовательными платформами.

Список литературы:

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Ташкент: Издательство АН УзССР, 1956. - 827с.
2. Агаларова Л.С. Роль врача общей практики в формировании здорового образа жизни. Здоровоохранение Российской Федерации. 2006. - № 4. -С.44-47.3. АиФ. 2007. - № 17.
3. Алексеева В. М., Костродымов Н.Н., Морозов В.П. Маркетинг в здравоохранении. Экономика и инновационные процессы в здравоохранении Под ред. В.З.Кучеренко. М.: Наука, 1994. - С. 169-206.

4. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. СПб.: Питер, 1998. -312с.
5. Андросюк Н.Г., Попов Е.А., Сердюков А.Г., Герасимова А.И., Попова И.Е. Анализ профилактических мероприятий артериальной гипертензии в первичном звене здравоохранения. Астраханский медицинский журнал.- 2011. № 1.-С.160-163.
6. Анализ и оценка медико-социальных вызовов хронических неинфекционных заболеваний:
учебное пособие. А. С. Макарян, Д. И. Кича, А. В. Фомина, Л. В. Максименко. Электронные текстовые данные. М.: Изд-во РУДН, 2017. – 167 с.: ил. – ISBN 978-5-209-07688-9: 24.48.
7. Биоритмы, качество жизни и здоровье: монография. И. В. Радыш, О. Н. Рагозин, Е. Ю. Шаламова. – Электронные текстовые данные. М.: Изд-во РУДН, 2015. – 460 с.: ил. - ISBN 978-5-209-06689-7.
8. Integrated brief interventions for noncommunicable disease risk factors in primary care: the manual: BRIEF project. World Health Organization. Regional Office for Europe; 2022 <https://apps.who.int/iris/handle/10665/364437>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO