

Введение

Тема хорошего здоровья и благополучия охватывает широкий спектр вопросов, начиная от физического и психического здоровья до создания условий, в которых люди могут достигать полного потенциала. Цель устойчивого развития №3 ООН направлена на обеспечение здоровья для всех и во всех возрастах. Это включает уменьшение детской и материнской смертности, борьбу с инфекционными заболеваниями, доступ к медицинским услугам, улучшение психического здоровья и устранение факторов, которые негативно влияют на качество жизни.

Здоровье и благополучие напрямую связаны с социальным, экономическим и экологическим развитием общества. Хорошее здоровье является основой процветания на индивидуальном и коллективном уровнях. Без качественной системы здравоохранения, эффективных профилактических программ и доступа к необходимым услугам людям трудно поддерживать свое физическое и психическое благополучие.

Проблемы и вызовы в сфере здравоохранения

Современные системы здравоохранения сталкиваются с рядом вызовов, которые препятствуют обеспечению хорошего здоровья для всех:

- **Неравный доступ к медицинским услугам.** В различных странах и регионах доступ к медицине значительно различается. В бедных и удаленных районах, особенно в странах с низким уровнем доходов, часто отсутствуют необходимые медицинские учреждения, а люди не могут получить квалифицированную помощь. Это приводит к высокой смертности от предотвратимых заболеваний и к распространению инфекций.
- **Высокие расходы на медицинское обслуживание.** Даже в странах с развитой экономикой, многие люди сталкиваются с высокими затратами на медицинские услуги, что снижает их доступ к необходимому лечению. Медицинское страхование не всегда покрывает все виды помощи, а затраты на лечение хронических болезней могут оказаться непосильными для большинства людей.
- **Заболевания, не передающиеся напрямую.** Сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет и другие хронические недуги становятся главной причиной смертности во всем мире. Они связаны с такими факторами, как неправильное питание, низкая физическая активность, курение и употребление алкоголя. Программы профилактики и лечения этих заболеваний требуют значительных ресурсов и долговременных усилий.
- **Инфекционные заболевания.** Вирусные и бактериальные инфекции, такие как ВИЧ/СПИД, малярия, туберкулез, продолжают угрожать здоровью населения, особенно в бедных странах. Вспышки эпидемий, как это было с COVID-19, также

демонстрируют важность готовности к борьбе с новыми заболеваниями.

- **Психическое здоровье.** Проблемы психического здоровья, такие как депрессия, тревожные расстройства и стресс, в последние десятилетия стали серьезной проблемой. Качественная поддержка психического здоровья все еще остается недоступной для значительной части населения.

Меры по обеспечению хорошего здоровья



Для обеспечения хорошего здоровья и благополучия требуется комплексный подход, который включает профилактику, доступ к медицинским услугам и улучшение условий жизни.

- ✓ **Профилактические программы.** Важной частью стратегии по улучшению здоровья являются программы профилактики, которые помогают избежать заболеваний еще до их появления. Вакцинации, кампании по борьбе с курением, алкоголизмом, профилактика ВИЧ-инфекции и других инфекционных заболеваний играют ключевую роль в обеспечении здоровья населения.
- ✓ **Доступ к основным медицинским услугам.** Одной из главных задач является обеспечение всеобщего доступа к медицинским услугам, особенно в бедных и уязвимых сообществах. Это включает строительство больниц, создание мобильных медицинских клиник в отдаленных регионах, а также подготовку медицинских работников.
- ✓ **Поддержка психического здоровья.** Снижение уровня стресса и поддержка психического благополучия важны для общего здоровья человека. Необходимо развивать программы поддержки психического здоровья, чтобы люди могли получать помощь при депрессии, тревоге и других психических расстройствах.
- ✓ **Рациональное питание и физическая активность.** Здоровое питание и физическая активность являются основой профилактики хронических заболеваний. Программы, направленные на популяризацию здорового питания в школах и на

рабочих местах, а также создание инфраструктуры для занятий спортом, способствуют улучшению здоровья общества.

Роль международных организаций

Международные организации, такие как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Организация Объединенных Наций (ООН), играют важную роль в развитии глобальной системы здравоохранения:

- ❖ **ВОЗ.** Всемирная организация здравоохранения активно работает над улучшением доступа к медицинским услугам, борьбой с инфекционными заболеваниями и разработкой глобальных стратегий по улучшению здоровья. ВОЗ также координирует международные усилия по борьбе с пандемиями, такими как COVID-19.
- ❖ **ООН.** ООН разрабатывает и поддерживает программы, направленные на достижение целей устойчивого развития (ЦУР), включая улучшение здоровья и благополучия. ЦУР №3 предусматривает ликвидацию эпидемий, снижение материнской и детской смертности, а также обеспечение всеобщего доступа к медицинским услугам к 2030 году.
- ❖ **Глобальные фонды.** Международные программы, такие как Глобальный фонд по борьбе с ВИЧ/СПИДом, туберкулезом и малярией, финансируют проекты в странах с низким уровнем доходов, помогая сдерживать распространение опасных заболеваний.

Успешные примеры стран

Некоторые страны добились значительных успехов в улучшении здоровья своих граждан благодаря внедрению инновационных программ:

- ♦ **Коста-Рика.** Страна сделала большие успехи в обеспечении всеобщего доступа к медицинским услугам, внедрив систему общественного здравоохранения, которая делает медицинскую помощь доступной для всех слоев населения.
- ♦ **Япония.** Благодаря акценту на профилактику заболеваний, Япония достигла одной из самых высоких продолжительностей жизни в мире. Правительство активно поддерживает программы здорового питания и физической активности, что позволяет гражданам поддерживать хорошее здоровье на протяжении всей жизни.
- ♦ **Куба.** Куба славится своей системой здравоохранения, которая предоставляет бесплатные медицинские услуги для всех граждан. Несмотря на ограниченные ресурсы, страна разработала эффективную систему профилактики и лечения заболеваний.

Хорошее здоровье и благополучие являются фундаментальными правами каждого человека и важными условиями для достижения устойчивого развития. Для этого необходимы скоординированные усилия на международном, национальном и местном уровнях. Программы профилактики, улучшение доступа к медицинским услугам и развитие инфраструктуры здравоохранения должны быть в центре внимания политики каждой страны. Образование и поддержка здорового образа жизни также играют ключевую роль в достижении этой цели. Успех зависит от инвестиций в здравоохранение и благополучие, что позволит улучшить качество жизни людей во всем мире.

Практический опыт университетов мира в поддержании хорошего здоровья и благополучия

Университет Джонса Хопкинса реализует проекты по изучению глобального здравоохранения, пропаганде вакцинации и поддержке психического здоровья. Университет также активно работает с локальными и международными организациями для улучшения доступа к медицинской помощи.

Центры поддержки ментального здоровья: Например, Университет Кембриджа предлагает круглосуточную помощь студентам через специализированные горячие линии и консультации.

Центры исследований здоровья: Университеты, такие как Оксфорд, создают лаборатории для изучения инфекционных и неинфекционных заболеваний, вакцин и новых методов лечения.

Медицинские центры на кампусе: Создание клиник при университете, где студенты и местные жители могут получить бесплатные или недорогие медицинские услуги. Гарвардский университет активно поддерживает такие инициативы.

Предлагаемые меры ЮКУ имени М. Ауэзова

Образовательные кампании: Организация мероприятий, посвящённых осведомлённости о ЗОЖ, вакцинации, психическом здоровье и профилактике хронических заболеваний.

Семинары и тренинги: Обучение студентов и сотрудников навыкам оказания первой помощи и базовым медицинским знаниям. Для студентов всех образовательных программ университета введена дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности», где ведутся практические занятия по оказанию первой медицинской помощи.

Фитнес-программы: Созданы фитнес-залы, групповые тренировки, программы по йоге и медитации для студентов и сотрудников, функционирует бассейн с бесплатным доступом для всех студентов и сотрудников университета.

Программы по профилактике стресса: Внедрены различные тренинги по управлению стрессом и улучшению качества сна, функционируют бесплатные кабинеты психологов для всех студентов и сотрудников университета.

Курсы и лекции: Разрабатываются образовательные программы и курсы лекций, посвящённые вопросам поддержания хорошего здоровья и благополучия.

Научные гранты: Разрабатываются научные гранты на международное и государственное финансирование по исследованиям в области достижения хорошего здоровья и финансирования

