

Сохранение и укрепление здоровья - одна из глобальных задач человечества

Вопросы сохранения и укрепления здоровья человека были актуальны во все времена. Здоровье, бесспорно, является самой главной ценностью и человека и общества, т.к. представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами.

Традиционно считается, что именно медицина, накапливает и обобщает практический опыт сохранения и укрепления здоровья человека, аккумулируя и используя достижения естественнонаучной и общественной мысли.

Исторически сложились два подхода к оздоровлению человека – побуждение человека к правильному образу жизни, формирующему здоровье и коррекция состояния здоровья с помощью лекарственных средств и медицинского вмешательства. Считается, что Гиппократ, впервые обратил внимание, что болезни обусловлены как условиями окружающей среды (в том числе климатом), так и образом жизни (индивидуальными условиями жизни, труда, питания), а также типом телосложения и темперамента человека. Подробно изложено учение о питании, образе жизни (общая диететика) и сохранении здоровья во все периоды жизни, а также взаимовлияние психического и соматического состояний человека в “Каноне врачебной науки” известного врача древности Авиценны.

Важным для духовного здоровья человека Демокрит считал пребывание в состоянии спокойствия и равновесия, не волнуемом никакими страстями, страхами и другими переживаниями. К выводу о доминирующей роли духа в жизнедеятельности организма пришел и Платон, он впервые ставит болезнь в зависимость от нарушения взаимоотношения между душой и телом.

Пифагор считал здоровье гармонией всех элементов человеческого организма, сочетанием разнообразных и противоречивых качеств, связанных с проявлением и духовной и телесной жизни. Пифагором была разработана едва ли не первая в мире система добродетельной жизни. Основные принципы оздоровления Пифагора: «Любым способом следует избегать и отсекают от тела – болезнь, от души – невежество, от желудка – излишество, от дома – разногласия, от города

– смуту, от всего в целом – неумеренность». Он рекомендовал диету, гимнастику, лечение песнопением.

Так ещё в древности были заложены основы современных воззрений на проблему сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Незыблемыми остаются принципы сочетания индивидуальных усилий, предпринимаемых самим человеком и общественных – по созданию условий и возможностей для каждого человека реализовать свой потенциал здоровья. И в настоящее время здоровье считается главным условием свободной деятельности человека.

Комплекс экологических, экономических и социальных факторов, с которыми столкнулось человечество в конце XX – начале XXI века определил остроту проблемы здоровья и активный поиск возможностей предотвращения неблагоприятных для здоровья последствий.

Трудности переходного периода сказались и на здоровье граждан Республики Беларусь. С начала 90-х годов в Беларуси отмечалось ухудшение медико-демографической ситуации с ростом заболеваемости и смертности, снижением средней продолжительности жизни, ухудшением показателей физического развития и физической подготовленности, негативными тенденциями в состоянии психического здоровья, существенными изменениями в области формирования и стабильности семьи, низкой санитарно-гигиенической культурой населения.

Наряду с убылью населения деформируется и его половозрастная структура. В первую очередь отмечается значительное снижение численности детей в возрасте до 15 лет: с 1990 г. она уменьшилась более чем на 755 тыс.

В настоящее время стабилизировалась рождаемость и несколько снизился коэффициент депопуляции. Но, в целом ситуация остается очень сложной, особенно в сельской местности где смертность превышает рождаемость в 2,7 раза.

Значительная доля смертности приходится на трудоспособный возраст — 23,8% от всех случаев смерти. Смертность мужчин в трудоспособном возрасте превышает смертность женского населения в 4 раза. Основные причины смерти в трудоспособном возрасте – это болезни системы кровообращения, несчастные случаи, травмы, отравления.

55% случаев смерти населения приходится на болезни системы кровообращения. Следует отметить, что доля этих болезней в структуре

смертности в западноевропейских государствах намного ниже - порядка 35%.

Большой материальный и нравственный ущерб обществу причиняют пьянство, алкоголизм и наркомания. С 1994 по 2003 г. контингент больных хроническим алкоголизмом и алкогольным психозом вырос на 40,8%. Из числа больных алкоголизмом 13,6% составляют женщины.

Ежегодно увеличивается смертность, обусловленная потреблением алкоголя: с 1990 г. ее уровень вырос почти в 2 раза. В 2003 г. было зарегистрировано 2900 случаев смерти в состоянии алкогольного опьянения, из них 80% приходится на мужское население. Наряду с ростом потребления спиртных напитков отмечается рост наркомании. В 2003 г. на учете в диспансерах состояли 5978 больных наркоманией (1994 г. — 1 154, 2001 г. — 5 496). С 1994 г. контингент больных увеличился с 11,2 до 60,7 на 100 тыс. населения. С наркоманией неразрывно связана проблема [ВИЧ-инфекции и СПИДа](#).

В 2004 году возросла смертность от случайных отравлений алкоголем, туберкулеза, инфекционных и паразитарных заболеваний, болезней органов пищеварения и органов дыхания.

Продолжается рост заболеваемости населения психическими расстройствами (в прошлом году первичная заболеваемость увеличилась на 3%). Но, в то же время, снизилось число суицидов.

В наркологической службе общее число наблюдаемых больных возросло до 243 тысяч. Из них 14% женщин, 7% подростков.

Общая инфекционная заболеваемость снизилась на 4%, в т.ч. дизентерией – на треть, вирусным гепатитом «А» - вдвое, эпидемическим паротитом на 66 %. Также отмечено значительное снижение заболеваемости сальмонеллезом и вирусным гепатитом В. В то же время, активизировался эпидемический процесс по менингококковой инфекции, дифтерии и краснухе.

Остается напряженной эпидемическая ситуация по туберкулезу. В 2004 году заболеваемость возросла до 50,5 на 100 тысяч населения.

91,3% мужчин и 85,7% женщин трудоспособного возраста в Республике Беларусь имеют от одного до пяти основных поведенческих факторов риска – низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, несбалансированное питание, повышенное психо-эмоциональное напряжение и др.

Таким образом, решение проблем, связанных со здоровьем населения, в Республике Беларусь, как и во всем мире, является одним из приоритетных направлений государственной политики. Беларусь стала 21-й страной в Европе, включившейся в реализацию проекта ВОЗ по укреплению здоровья населения и повышению качества жизни.

Понятия «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни» и др.

Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Пифагор дал следующее определение здоровья и болезни: «Здоровье есть гармония и равновесие, болезнь – нарушение гармонии».

Здоровье – согласно Уставу ВОЗ, это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948). ВОЗ провозглашен принцип, что «обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека».

Здоровье определяется рядом факторов:

1. Биологические (пол, возраст, наследственность, тип конституции, темперамент и др.)
2. Геофизические или природные (температура, воздух, влажность, ландшафт, флора и др.).
3. Социально-экономические (условия труда, быта, состояние окружающей среды, состояние системы здравоохранения, образ жизни и др.).
4. Психофизиологические (факторы, связанные с действием второй сигнальной системы).

Их соотношение различное, если говорить о вкладе в формирование здоровья или формирование болезни.

Многочисленными медико-социальными исследованиями установлено, что здоровье населения обусловлено: более чем в 50% условиями и образом жизни; в 18-22 % - состоянием окружающей среды; в 20% - генетическими факторами и лишь в 8-10% - состоянием здравоохранения.

Здоровье населения напрямую зависит от уровня цивилизации, социально-экономического развития страны, правовой культуры и ответственности граждан за личное здоровье.

На здоровье населения оказывает влияние целый ряд таких отрицательных факторов образа жизни, как курение и употребление алкоголя, неправильное питание, гиподинамия, употребление наркотиков и злоупотребление лекарствами, вредные условия труда, стрессовые ситуации, неблагоприятные материально-бытовые условия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокая степень урбанизации. Все это – факторы риска, то есть факторы, которые гипотетически связаны с развитием того или иного заболевания и ассоциируются как с большим распространением, так и с повышенной вероятностью возникновения новых случаев заболеваний. Как правило, действует не один из этих факторов, а несколько.

Общественное здоровье – медико-социальный ресурс и потенциал общества, способствующий обеспечению национальной безопасности.

Общественное здоровье обусловлено комплексным воздействием социальных, поведенческих и биологических факторов, его улучшение будет способствовать увеличению продолжительности и качества жизни, благополучия людей, гармоничному развитию личности и общества.

Условия жизни – это факторы, определяющие образ жизни. К числу их следует относить материальные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные и другие условия, а также природные условия, которые, не являясь определяющими, оказывают, подчас очень существенное влияние на образ жизни.

С условиями жизни связывают 4 обобщающих категории: **экономическую** - «уровень жизни», **социологическую** - «качество жизни», **социально-психологическую** - «стиль жизни» и **социально-экономическую** - «уклад жизни».

Уровень жизни характеризует размер национального дохода, приходящийся на долю населения, общий объем благ и услуг, потребляемых населением за год, долю питания в структуре потребления.

Термин «**качество жизни**» широко используемый западными философами и социологами, однако все чаще встречается и в нашей литературе. При использовании этого термина следует иметь в виду качественную сторону условий жизни - качество жилищных условий, питания, уровень комфорта, удовлетворенность работой, общением и т.д.

Термин «**стиль жизни**», как правило, относят к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности, активности. Сюда же причисляют и индивидуальные особенности образа мыслей, стиля мышления.

Под **укладом жизни** обычно понимают порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которой проходит жизнедеятельность людей.

Образ жизни – это совокупность устойчивых, взятых в единстве с условиями жизни, типичных видов жизнедеятельности людей.

В структуру образа жизни входят:

1. Деятельность, направленная на сохранение и улучшение жизни человека (хозяйственно-бытовая, рекреационная - направленная на восстановление физических сил, оздоровление, лечение и т.п.).
2. Деятельность, направленная на создание и укрепление семьи.
3. Трудовая деятельность, профессиональная активность.
4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).
5. Духовно-нравственная активность.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья. Это единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека - биологического, психологического, профессионального, социально-культурного и духовно-нравственного.

Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Другие понятия, применяемые в деятельности по формированию здорового образа жизни:

Болезнь - состояние организма, характеризующееся повреждением органов и тканей в результате действия патогенных факторов, развертыванием защитных реакций, направленных на ликвидацию повреждений; обычно сопровождается ограничением приспособляемости организма к условиям окружающей среды и снижением или потерей трудоспособности.

Укрепление здоровья – процесс повышения контроля над факторами, определяющими здоровье человека, группы или населения в целом, позволяющий тем самым улучшить состояние здоровья.

Улучшение здоровья – положительные изменения основных показателей состояния здоровья индивида, группы населения или населения в целом.

Профилактика – система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, на предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

Факторы риска – потенциально опасные для здоровья факторы, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход: биологические и генетические, поведенческие, производственные, социальные, экологические.

К числу основных факторов, влияющих на физическое здоровье, относятся: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры. На психическое здоровье в первую очередь воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности. Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям). И, наконец, на духовное здоровье, являющееся предназначением жизни, влияет высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром, любовь и вера.

Итак, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением.

ЗОЖ – основа профилактики заболеваний.

Человек, определяя для себя образ жизни, тем самым регулирует уровень вероятности того или иного заболевания. Образ жизни современного человека часто характеризуется гиподинамией, переизбытком, злоупотреблением лекарственными препаратами,

алкоголем, психологическими стрессами, информационной перегруженностью, отсутствием высоких нравственно-этических идеалов, утерей цели и смысла жизни.

Здоровый образ жизни предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.

Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок.

Здоровый образ жизни предусматривает определенный комплекс норм поведения. Это, прежде всего:

1. Регулярное, сбалансированное, рациональное питание.
2. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей.
3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
5. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.
6. Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.
7. Здоровое сексуальное поведение.

Детский и подростковый возраст являются стадиями жизни, имеющими наивысший потенциал для интеллектуального и физического развития, в течение которых формируются пожизненные социальные навыки, включая навыки, связанные со здоровьем. Потенциал молодых людей при принятии решений относительно характера их поведения, непосредственно влияющего на здоровье, проявляется с наибольшей силой тогда, когда у них есть возможность участвовать в определении своей собственной социальной, физической и учебной среды.

Молодежь может оказаться весьма уязвимой по отношению к определенным факторам риска, включая желание испытать на себе воздействие наркотиков, табака и алкоголя, или же по отношению к другим факторам, связанным с наступлением половой зрелости.

Половая жизнь без предохранения по-прежнему является основной причиной множества случаев нежелательной беременности, искусственных абортов и болезней, передаваемых половым путем, включая ВИЧ-инфекцию.

Недостаточная физическая активность и нездоровые привычки питания привели к росту ожирения среди молодых людей во многих странах, что является существенным фактором риска здоровью.

Здоровье укрепляется, если люди уверены и чувствуют, что жизнью можно управлять, и она имеет смысл, а они обладают достаточными способностями и возможностями (умственными, физическими, эмоциональными, социальными и материальными) для того, чтобы соответствовать любым предъявленным к ним требованиям. Если чувство гармонии и принадлежности формируется в период младенчества и детства, то опыт, приобретаемый в семье, детском саду, школе и других учебных заведениях, играет немаловажную роль в том, что молодые люди получают правильную информацию и формируют необходимые возможности и навыки по преодолению проблем, которые ставит перед ними жизнь.

Уровень образования во многом предопределяет выбор человека в пользу здорового образа жизни.

Не умаляя значимости углубленных знаний, информации и санитарного просвещения, реальные данные свидетельствуют о том, что решения, связанные с благоприятным для здоровья поведением (например, здоровое питание, достаточная физическая активность и забота о сексуальном здоровье) нередко сопряжены с определенными трудностями, обусловленными доминирующей физической, социальной, экономической и культурной средой.

Физическая культура

Опросы показывают, что физической культурой регулярно занимается только около 10-15% нашего населения. Данное направление с точки зрения управления общественным здоровьем должно реализовываться через специальные воспитательные и обучающие программы через коллективы, в первую очередь детские.

Оптимальная двигательная активность – неременное условие ЗОЖ. Движение – не только сущность жизни, но и основа здоровья. Гиппократ справедливо утверждал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь».

Двигательная активность способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы

и умственную деятельность. Большая часть так называемых болезней цивилизации непосредственно связана с низкой физической активностью (гиподинамией), а также длительным ее ограничением (гипокинезией) у современного человека. В настоящее время существует множество программ и рекомендаций по повышению двигательной активности, и каждый, с помощью специалиста по физической культуре, может выбрать из них соответствующую своим индивидуальным возможностям и интересам.

Можно выделить ряд общих положений, на которых обычно строятся конкретные методические рекомендации:

1. Двигательная активность должна присутствовать в каждой из сфер деятельности человека.
2. Профилактику гиподинамии следует проводить в течение всей жизни, начиная с раннего возраста, когда закладывается фундамент здоровья и формируются разумные привычки. Поэтому особенно важное значение имеет физическое развитие детей и подростков.
3. Основным принципом повышения двигательной активности должна быть постепенность нарастания нагрузок. Интенсифицировать ее следует после медицинского обследования и получения рекомендаций специалиста по физической культуре о характере и объеме двигательных режимов.
4. Занятия физическими упражнениями желательно проводить под музыкальное сопровождение и сочетать с закаливающими процедурами, так как комплексное использование всех средств укрепления здоровья дает наилучший эффект.

Закаливание

Это не только обязательный компонент ЗОЖ, но и одно из эффективных средств профилактики заболеваний, особенно простудных. Правильно проведенное закаливание нормализует деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы, а также состояние психики. Закаливание – важный путь борьбы с метеолабильностью, т.е. повышенной чувствительностью людей к погодно-климатическим изменениям. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, к которой забыли поставить ворота», - гласит народная мудрость. В основе закаливания лежат многократные воздействия на организм определенных раздражителей – воздушные и солнечные ванны, купание, хождение босиком, влажные обтирания и т. п. Конкретные методики закаливания должны подбираться индивидуально с помощью специалистов. Применяя

ежедневно закаливающие процедуры, человек не только укрепляет здоровье и противостоит заболеваниям, но и становится бодрее, работоспособнее и жизнерадостнее.

Рациональное питание

Изучение фактического питания различных групп населения республики позволило выявить общие негативные тенденции – питание является чаще всего несбалансированным и нерациональным. При этом отмечается избыточное поступление жиров, особенно животного происхождения, недостаточное поступление ряда минеральных веществ, витаминов, пищевых волокон. В течение ряда последних лет в республике структура потребления основных продуктов питания остается практически постоянной: молоко и молочные продукты составляют 44%, хлеб – 16%, картофель – 13%. На мясо и мясопродукты лишь 6%, на рыбу – 1%.

Прежде всего, необходимо усиливать информированность о сути и правилах рационального питания. Современная наука и практика управления общественным здоровьем позволили предложить международному сообществу принципы здорового питания:

- пища должна быть разнообразной с преобладанием продуктов растительного происхождения;
- хлеб, изделия из муки, крупы, картофель не должны исключаться ради разного рода диет, т.к. с этими продуктами организм получает более половины необходимой для жизнедеятельности энергии;
- употреблять овощи и фрукты несколько раз в день и не меньше 400 грамм;
- находить возможность замены мясных продуктов на бобовые, рыбу, птицу или, как минимум, постное мясо;
- отдавать предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира (кефир, простокваша, йогурт, низкокалорийные творога и сыры);
- максимально ограничить потребление сахара и соли;
- в случае употребления алкоголя количество его должно быть ограничено: не более 20 грамм чистого алкоголя в день.

Указанные принципы достижимы через обучение людей умению следить за своим весом и индексом массы тела, разбираться с калорийностью и составом продуктов, грамотности оценки их торговых маркировок и этикеток и т.д.

Сексуальная культура и репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье включает аспекты охраны сексуального здоровья (ответственная и приносящая удовлетворение половая жизнь), свободный репродуктивный выбор (доступность информации, методов контрацепции и услуг) и безопасное материнство (безопасная беременность, роды и здоровье детей).

Основной недостаток, связанный с недооценкой населением репродуктивного здоровья – очень слабая его информированность по многим аспектам данной проблемы.

Проблема выбора здорового образа жизни

Перед членом общества стоит проблема выбора путей улучшения здоровья. При этом выбор зависит от реальных возможностей человека, которые определяются целым рядом факторов (социально-экономические обстоятельства, различия в доходах и возможностях получения образования или трудоустройства, всевозможные политические и культурные особенности, физическая среда обитания, жилищные условия, индивидуальные, особенно психологические и личностные особенности и т.д.). То есть, состояние здоровья обусловлено взаимодействием детерминант здоровья, жизненных обстоятельств и индивидуального выбора. Поэтому перед обществом стоит задача создать человеку благоприятные условия для выбора в пользу здоровья с учетом всех обстоятельств.

Культура здоровья предполагает такие ее составные части, как:

1. Культура планирования семьи. Это направление оказывает существенное влияние на здоровье будущих поколений.
2. Физическая и гигиеническая культура защищает от физико-химических детерминант и определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.
3. Психогигиеническая культура – обеспечивает защиту человека от эмоциональных и интеллектуальных отрицательно-экстремальных факторов социума.
4. Духовная культура важна для психосоциального развития личности и формируется на основе доброты, совести, долга и отрицания злобности,

зависти и корысти.

5. Культура воспитания у детей и молодёжи всех аспектов здорового образа жизни.

6. Индивидуальная культура обеспечивает воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура обеспечивается в процессе образования и самообразования, что предполагает организацию и развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.

7. Социальная культура здоровья определяет эффективность социальной политики государства и основана на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.