

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Демьянова Л.М., к.м.н.,
Волгодонский институт (филиал) ЮФУ,
г. Волгодонск

Здоровый образ жизни - это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей, на формирование здоровья населения и участие в этих процессах сектора здравоохранения влияют происходящие в стране социально-экономические изменения, процессы.

The healthy lifestyle is an activity, the most characteristic, typical for the specific social and economic, political, ecological conditions, directed on preservation and improvement, human health strengthening, influence formation of health of the population and participation in these processes of sector of health care social and economic changes occurring in the country, processes.

Здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека и является насущной потребностью, одним из главных показателей социально-экономического развития страны и важным критерием качества жизни. Когда-то Сократ утверждал, что «здоровье не все, но все без здоровья ничто, быть живым мало, надо быть живым и здоровым».

Существуют и другие определения здоровья, которые подчеркивают качественные и количественные составляющие, а также и индивидуальные, и коллективные параметры здоровья. Здоровье - это способность приспосабливаться к среде и к своим собственным возможностям; противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, другим повреждениям, старению и другим формам деградации; сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания; увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности; улучшать возможности, свойства и способности своего организма; улучшать качество жизни и среды обитания; производить, поддерживать и сохранять себе подобных; производить и сохранять культурные и материальные ценности; расширять свои возможности, условия и ареал обитания; созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе и ближнему [1; 22-35].

Таким образом, здоровье человека - гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными свойствами.

Человек являет собой отражение двух ипостасей – биологической и социальной. Они находятся в диалектическом единстве и противоречии. Соотношение социального и биологического в человеке является главным в понимании характера здоровья. В настоящее время принято выделять несколько компонентов в понятии «здоровье»:

Первый уровень – биологическое здоровье связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияния окружающей среды.

Здоровье на биологическом уровне имеет две компоненты:

- соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;

- физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптивные реакции

Второй уровень - психическое здоровье. Психическое здоровье-это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психологическое или душевное здоровье относятся к разуму, интеллекту, эмоциям. К компонентам психического здоровья относят нравственное здоровье - комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Третий уровень - социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума.

Одной из характеристик состояния здоровья является понятие «общественное здоровье». Общественное здоровье отражает здоровье индивидуумов, из которых и состоит общество. Но общественное здоровье нельзя сводить лишь к совокупности показателей здоровья отдельных членов общества. Общественное здоровье – это такое состояние, такое качество общества, которое обеспечивает условия для активного продуктивного образа жизни, не стесненного заболеваниями, физическими и психическими дефектами

Для достижения наиболее высоких показателей здоровья, необходимо четко представлять факторную обусловленность здоровья населения. Исследования, проведенные как у нас в стране, так и за рубежом, показали, что состояние здоровья определяется факторами образа жизни, т.е. труда и быта (50 - 55%), окружающей средой (20 - 25%), генетическими факторами (15 - 20%) и организацией медицинской помощи (10 - 15%).

Понятие образа жизни взаимосвязано с другими его составляющими: условия жизни, определяющие (социальные условия) и определяющие образ жизни (природные условия); качество жизни, уровень жизни, стиль жизни и др.

Негативные явления в медико-демографической ситуации в значительной степени связаны с целым рядом социально-экономических факторов, влияющих на снижение качества жизни, а также с чрезмерными стрессовыми нагрузками и снижением уровня санитарно-гигиенической культуры. Все это способствует распространению вредных привычек и нездоровому образу жизни [2; 31-35].

Особую остроту проблемы здоровья приобрели во второй половине 20 века. Возникли новые закономерности распространенности, характера, и структуры патологических состояний. Как показывают статистические данные и исследования ученых произошла «трансформация патологии и сформировался неэпидемический профиль» структуры заболеваемости и смертности населения.

Благодаря успехам химии, физики, биохимии, микробиологии, эпидемиологии и др. наук, а также росту санитарной культуры населения, внедрению благоустройства городов и сельских населенных пунктов средняя продолжительность жизни населения планеты за последние 200 лет увеличилась с 33 до 66 лет.

Однако в условиях быстрого развития цивилизации человечеству и его здоровью были уготованы другие виды опасностей, связанные с беспрецедентным ростом численности населения, процессом урбанизации, бурным развитием техносферы и экономики.

В результате на смену эпидемиям инфекционных заболеваний сформировался новый неэпидемический тип экологозависимой патологии. Так, имеют высокие уровни по всем показателям здоровья болезни системы кровообращения, болезни органов дыхания и др. Все большее распространение получают злокачественные новообразования, занимая 2 место в структуре смертности населения [3; 6-9].

Сформировалась группа ранее редко встречавшихся заболеваний эндокринной системы, аллергических заболеваний, нарушений репродуктивной функции и врожденных пороков, нарушений иммунной системы. Снижение специфической и неспецифической резистентности лежит в основе повышения заболеваемости, в том числе на преморбидном уровне.

Ускорились темпы динамики почти всех показателей здоровья, наблюдается тенденция хронизации болезней и их омоложение. Многие заболевания протекают более

агрессивно, отмечаются тенденции множественной патологии. На фоне разбалансировки экологического равновесия и эндоэкологической деградации внутренней среды организма людей угрожающе растет частота синдрома хронической усталости, который некоторые авторы считают новой эпидемией 21 века.

Особую тревогу вызывают низкие показатели здоровья детей, подростков и молодежи. Около половины детского населения страдает аллергическими заболеваниями. В крупных городах в условиях загрязненной атмосферы около 80% детей имеют синдромальную оценку «пограничное состояние». Для населения России характерна низкая средняя продолжительность жизни, а в результате низкой рождаемости и высокой смертности наблюдается явление депопуляции [4; 75].

Столь печальное положение усугубляется территориальной очаговостью распространения неблагоприятных экологических факторов, и отсюда, очаговостью распространения заболеваний. По данным мониторинга здоровья населения установлено, что экологозависимая заболеваемость детей, проживающих в непосредственной близости от автомагистрали достоверно выше проживающих в глубине микрорайонов. Таким образом, удастся выявить контингенты риска [5].

Другая существенная группа причин нездоровья населения связана с различными погрешностями в питании, в том числе с дефицитом макро- и микронутриентов.

Решить проблему охраны и укрепления здоровья населения путем природоохранных мероприятий и улучшения среды обитания человека в ближайшие десятки лет едва ли реально.

В связи с этим все большую актуальность приобретают меры, связанные с влиянием на сам организм в целях повышения сопротивляемости, иммунореактивности, стрессоустойчивости и т.д., что поможет ему противостоять мощной «армаде» непрерывно обрушивающихся на него неблагоприятных условий, факторов разной природы и экологических ситуаций [6].

Среди мер этой группы - социальная и экологическая активность человека, рациональное питание, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, активный отдых, гармония семейных отношений, полноценный сон, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оздоровительные системы и др.

В современном обществе актуальна задача более широкого использования потенциала физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения нашей страны. Решения Госсовета России, выход в свет национального проекта «Здоровье», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятие общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и другие нормативно-правовые документы определили приоритеты в формировании позитивного отношения к здоровью [7].

Движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. При недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма.

Физические упражнения - это естественные и специально подобранные движения, применяемые в физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и используются для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус ЦНС, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему и экстракардиальные факторы кровообращения; усиливается регулирующее влияние корковых и подкорковых центров на сосудистую систему. Фи-

зические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию и постоянство напряжения углекислоты в артериальной крови.

Под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов - повышается возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип.

Поступающие в кровь продукты деятельности желез внутренней секреции, продукты мышечной деятельности вызывают сдвиги в гуморальной среде организма. Гуморальный механизм во влиянии физических упражнений является вторичным и осуществляется под контролем нервной системы [8; 75-76].

Таким образом, физические упражнения:

- стимулируют обмен веществ, тканевый обмен, эндокринную систему;
- повышают иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшают настроение;
- оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.

Список литературы

1. Артюнина Г.П. Основы социальной медицины. - М.. - 2005. - С. 22 - 35.
2. Ильин А.А, Марченко К.А., Капилевич Л.В. Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 6. – С. 31 – 35.
3. Боков А.Н. Эколого-гигиенические обоснования мероприятий по охране здоровья населения. Ростов-на-Дону. – 2003. С. 6 – 9.
4. Экономика и управление здравоохранением: учебник / Р.А. Тлепцеришев (и др.). – Изд. 6-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 623 с.
5. Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020г. URL:http://www.nrma.ru/Reform/zdr_conception_2020.shtml (дата обращения 10.03.11).
6. Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака [Электронный ресурс]: приказ МЗ РФ от 19.08.2009 г. № 597н. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
7. Областная долгосрочная целевая программа «Развитие здравоохранения Ростовской области на 2010 – 2012 годы» URL:<http://www.donlend.ru>(дата обращения 5.03.2011).
8. Варламова С.Н., Седова Н.Н. Здоровый образ жизни - шаг вперед, два назад / СоцИс. - 2010. - №4. - С. 75.