

## НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Данная проблема возникла в результате критически низкого уровня состояния популяционного здоровья и особенно усилилась в связи с разразившимся демографическим кризисом, наряду с прогрессирующей нехваткой сил и средств для обеспечения необходимого объема и качества медицинской помощи все более возрастающему потоку больных людей. Необходимы совместные усилия и действия не только медицинских работников, но и общественных организаций, образовательных учреждений, органов исполнительной власти.

На открытии лондонского форума «Золотая планета» (1999) директор Всемирной организации здравоохранения заявила, что здоровье и окружающая среда будут главными приоритетами мирового сообщества в XXI веке, при этом необходимо формировать новые системы ценностей: здоровье, качество жизни, чистую окружающую среду, доступность информации, психологический комфорт и возможность самореализации.

Здоровье рассматривается как способность организма адаптироваться к влияниям окружающей среды на основе физической, психической и социальной сущности человека.

Не прекращаются попытки «охватить» здоровье со всех сторон, дать ему всеобъемлющее определение. Остается нерешенным вопрос: что же определяет здоровье человека? По мнению (11), здоровье определяется внутренним состоянием организма, тогда как М. Хау считает, что здоровье в большей степени обусловлено окружающей средой, чем наследственными факторами.

Определенный интерес представляют исследования (6), который выделяет здоровье человеческой популяции и здоровье индивида. По его данным, здоровье популяции есть процесс социально-исторического развития психосоциальной и биологической жизнеспособности населения в ряду поколений, повышения трудоспособности и производительности общественного труда, совершенствование психофизиологических возможностей человека, а здоровье индивида есть процесс сохранения и развития физических, биохимических функций, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности активной жизни. Автор впервые поднял вопрос о здоровье популяции, что правомерно, и при дальнейшем исследовании может привести к более глубокому познанию сущности здоровья.

В начале 40-х годов XX столетия понятию «здоровье» американский медик Г. Сигерист дал следующее определение: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Можно утверждать, что на сегодняшний день это определение остается одним из лучших в литературе среди встречающихся определений здоровья.

Изучение, познание факторов, влияющих на здоровье человека, составляет основу науки о здоровье (9).

В обобщенном виде критериями здоровья, по мнению А. Л. Димова (2000), являются: для соматического и физического - я могу; для психического - я хочу; для нравственного - я должен.

Действительно, можно согласиться с мнением Л.П.Царевского, что здоровье - категория социально-экономическая и является вопросом национальной безопасности. Все это свидетельствует о потребности в новой стратегии профилактической работы, направленной на повышение индивидуальной активности населения в практическом освоении навыков и умений здорового образа жизни, формирование общественного сознания, ориентированного на здоровый образ жизни, повышение культуры оздоровления человека (14,15).

Ю. П. Лисицын (1986) включает в образ жизни четыре категории: экономическую - уровень жизни; социологическую - качество жизни; социально-психологическую - стиль жизни и социально-экономическую - уклад жизни; при этом здоровье людей зависит от стиля и уклада жизни, которые обусловлены историческими традициями, закрепленными в сознании людей.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных воздействий, связанных с жизненными ситуациями (2).

Итак, под здоровым образом жизни понимают типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций (4).

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желаемого и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека.

Исследование образа жизни открывает новые возможности в познании характерных закономерностей образа жизни различных возрастно-половых и социальных групп населения. К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливанию; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизиологическую регуляцию организма; культуру сексуального поведения (12).

Здоровый образ жизни на современном этапе развития общества становится необходимым условием существования индивида, гарантией сохранения его здоровья (13).

Для перехода к здоровому образу жизни полезно перепрограммирование психики (с болезней на здоровье) и формирование опосредующего позитивного образа «Я».

Сложившаяся система образования не способствует формированию здорового образа жизни, поэтому знания взрослых людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями.

Здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.

Эффективность здорового образа жизни для человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих (14):

оценку функциональных показателей здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень адаптивных возможностей человека;

оценку состояния иммунитета; количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;

оценку адаптации к социально-экономическим условиям жизни (с учетом эффективности профессиональной деятельности, успешности деятельности и ее «физиологической стоимости» и психофизиологических особенностей); активности исполнения семейно-бытовых обязанностей; широты и проявления социальных и личностных интересов;

оценку уровня zdravotворческой грамотности, в том числе степени сформированности установки на здоровый образ жизни;

уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья (медико-физиологический и психолого-педагогический аспекты);

умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Таким образом, создание системы формирования, активного сохранения, восстановления и укрепления здоровья людей будет способствовать реализации потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни, направленных на снижение преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличение средней продолжительности и качества жизни, улучшение демографической ситуации в стране.

#### Литература:

1. Баранов А. А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях // Российский педиатрический журнал. – 1998. – №1. – С. 3-15.

2. Джурицкий А. Н. Развитие образования в современном мире. – М., 1999. – 198 с.

3. Димова А.Л. Здоровый образ жизни. – М.: Изд-во СГУ, 2000.- 97с.

4. Казначеев В.П. Этюды интегральной медицины и валеологии. – СПб., 1997. – С. 116.

5. Казначеев В.П., Петленко В. П. Современные аспекты адаптации. – Новосибирск, 1986. – 192 с.

6. Козин Э. М. и др. Основы индивидуального здоровья человека. – М., 2000. – 189 с.

7. Корольков А. А., Петленко В. П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. – М.: Медицина, 1977. – 392 с.
8. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. – М., 1986. – 192 с.
9. Печчеи А. Человеческие качества. – М.: Прогресс, 1985. – С. 45-55.
10. Полунин В. С. Альтернативные подходы к здоровому образу жизни. – М., 1998. – С. 9-19.
11. Полунина Н. В. О некоторых аспектах научного подхода к формированию здоровья детей //Журнал профилактики заболеваний и укрепления здоровья. – 1999.-№4.- С. 5-9.
12. Царевский Л. П. Интегральные образы здоровья //Общая валеоэкология человека. – Калининград, 2001. – С. 17-21.
13. Царевский Л. П. Медико-социальные аспекты обеспечения здоровья //Общая валеоэкология человека. - Калининград, 2001. – С. 12 – 17.