

Карасевич С. А.

викладач кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Анотація: У статті розглядається важливість здоров'я для людини і впливу на неї негативних факторів. Встановлено, що здоров'я людини знаходиться серед як місцевих, так і глобальних проблем. Визначено, що для навчання на психічний стан людини необхідно використовувати ручну працю, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі та інші природні фактори. Він аналізується, що стан здоров'я залежить від впливу природних, антропогенних та соціальних факторів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, загартовування.

Abstract. The article examines the importance of health for humans and the effects on it of negative factors. It is specified that the human health is among both local, and global problems. It is defined that for training of a mental condition of the person it is necessary to use manual labor, sports activities, walks in the fresh air and other natural factors. It is analysed that the state of health depends on influence of natural, anthropogenous and social factors.

Key words: health, healthy lifestyle, hardening.

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища.

Здоров'я людини – стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функція всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Проблемою здоров'я переймаються абсолютно всі.

Метою статті є здоров'я в усіх його аспектах і вплив на нього усіх негативних факторів.

Здоров'я людей відноситься до числа як локальних, так і глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення як для кожної людини, кожної держави, так і для всього людства, де спостерігається найбільше загострення суперечностей, що породжуються поточними і очікуваними в майбутньому ситуаціями, де диспропорційні стани досягли або можуть досягти в перспективі катастрофічних наслідків.

Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [5, с. 116].

Індивідуальне здоров'я – абсолютна і непересічна цінність, яка перебуває на найвищому щаблі ієрархічної шкали цінностей, а також у системі таких філософських категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, зміст і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. Кожен фахівець, кожен член суспільства повинен мати знання про здоров'я як біологічну, духовну, соціальну категорію з метою можливого проведення оцінки та аналізу свого стану здоров'я, з одного боку, та вирішення поточних і перспективних завдань щодо охорони та зміцнення суспільного здоров'я, з іншого.

Для загартованості психічного стану людини треба використовувати фізичну працю, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі та інші природні фактори. Уміти володіти собою, керувати емоціями, психологічним напруженням. Це значить постійно контролювати свої дії, вчинки, залишатися врівноваженим навіть у найбільш напружених обставинах [3, с. 40].

Усі механізми пристосування людини до навколишнього середовища характеризують адаптацію, яка включає:

1. генетичний рівень – генетичний природний вибір, що забезпечує збереження популяції;

2. фенотиповий рівень – індивідуальне пристосування до нових умов існування за рахунок ієрархічної системи адаптивних механізмів: зміни обміну речовин (метаболізму); імунітету; регенерації; адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій.

Здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом впливу природних, антропогенних та соціальних факторів. Гігантські темпи індустріалізації та урбанізації за певних соціальних умов можуть призвести до порушення екологічної рівноваги і викликати деградацію не тільки середовища, а й здоров'я людей.

Ознаки здоров'я:

- 1) нормальна функція організму на всіх рівнях його організації;
- 2) здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій;
- 3) динамічна рівновага організму і його функцій та чинників навколишнього середовища;
- 4) здатність організму пристосуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюється (адаптація);
- 5) відсутність хвороби, хворобливого стану або хворобливих змін;
- 6) повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя [2, с. 118].

Під впливом несприятливих факторів рівень фізичного стану здоров'я знижується, а поліпшення умов сприяє його підвищенню. Виходячи із концепції фізичного здоров'я, основним його критерієм слід вважати енергопотенціал біосистеми. Здоров'я людини, пристосування організму до несприятливих умов навколишнього середовища, працездатність значною мірою залежить від харчування.

Важливим фактором фізичного здоров'я є загартування організму .

Загартування – це підвищення стійкості організму до несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища (наприклад: низької і високої температури) шляхом систематичного дозованого впливу цих факторів на організм. Загартування холодом є практично найважливішим, оскільки переохолодження організму сприяє виникненню респіраторних вірусних захворювань. В організмі, стійкому до низьких температур, тепло утворюється інтенсивніше, що сприяє кращому кровообігу і зменшує можливість виникнення інфекційних захворювань та обморожень.

Інші засоби зміцнення здоров'я – ранкова гігієнічна гімнастика, перебування на природі – у лісі, парку, біля моря, у горах та інш. [4, с. 42].

Доведено, що приблизно на 50 % здоров'я людини визначає спосіб життя. Негативними його чинниками є шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне навантаження, малорухомий спосіб життя, погані матеріальні умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень.

Здоров'ю людини загрожують:

- 1) негативні наслідки науково-технічної революції і урбанізації;
- 2) антропогенне забруднення природного середовища;
- 3) погіршення генетичного фонду популяції;
- 4) недостатнє забезпечення продуктами харчування;
- 5) нездоровий, ненормальний спосіб життя;
- 6) неефективність медичних профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги.

Негативно позначається на формуванні здоров'я і несприятлива екологічна обстановка, зокрема забруднення повітря, води, ґрунту а також складні природно-кліматичні умови (частка цих чинників до 20 %). Істотне значення має стан генетичного фонду популяції, схильність до спадкових хвороб. Це ще близько 20 %, які визначають сучасний рівень здоров'я населення.

Початок ХХІ ст. ознаменувався тим, що внаслідок науково-технічної революції і урбанізації нашої планети навколишнє середовище неухильно погіршується і люди вже неспроможні адаптуватися до цих швидких і глобальних змін. Крім того, постала проблема демографічного вибуху, обмеженості природних ресурсів та життєвого простору земної кулі. У багатьох районах світу, особливо в економічно слаборозвинених країнах, виробництво продуктів харчування більше не в змозі задовольнити потребу населення, в результаті чого голодування стало постійним явищем. Загальне якісне і кількісне недоїдання сприяє виникненню епідемій, гострих інфекційних захворювань, паразитарних захворювань.

Людина, яка має міцне здоров'я, справедливо вважає, що їй пощастило. Але коли мова йде про захворюваність і смертність населення, то справа тут в іншому. Соціальні та економічні умови, які не забезпечують людей нормальним харчуванням, чистою водою і задовільними санітарно-гігієнічними нормами, в кінцевому результаті позначається на стані здоров'я населення. Не менший вплив учиняють на нього виробничі процеси, в яких ігноруються факти забруднення робочих місць на підприємствах та місцевості, де вони розташовані, різноманітними небезпечними відходами. А це, у свою чергу, пов'язане з економічними умовами і політикою держави [2, с. 120].

Внаслідок катастрофічного погіршення стану навколишнього середовища загальний рівень здоров'я населення України в останні роки різко знизився. Значно збільшилась кількість серцево-судинних захворювань особливо інфаркту міокарда, ішемічної хвороби серця, судинних захворювань мозку, бронхіальної астми, діабету, алергічних захворювань та захворювань на рак. Порушилися генетичні процеси, народження дітей з різними спадковими хворобами збільшилось у 2-4 рази. Смертність перевищила народжуваність. За останні 5 років тривалість життя чоловіків зменшилась 64 до 57 років, жінок з 74 до 70 років.

Виявити небезпеки, які криються у навколишньому середовищі, зрозуміло, значно легше, ніж усунути їх. Здоров'я населення, як дзеркало, відображає обличчя суспільства.

СОЗ України охоплює підсистеми: санітарно-профілактичні; лікувально-профілактичні; фізкультурно-оздоровчі; санітарно-курортні; науково-медичні; санітарно-епідеміологічні;

Для вирішення проблеми збереження здоров'я та працездатності людини, продовження її життя в масштабах держави створена система охорони здоров'я (СОЗ).

Але бути чи не бути здоровому – це насамперед залежить від самої людини: від її активності чи пасивності, індивідуальних особливостей, темпераменту, характеру, звичок, ставлення до інших людей.

Таким чином на основі сказаного раніше можна зробити висновок, який оснований на твердженні римського філософа Сенеки (4 р. до н. е.- 65 р. н. е.): «Уміння продовжити життя – в умінні не скорочувати його» [1, с. 122].

Здоров'я потрібно берегти, а особливо в молоді роки. Потрібно дотримуватися здорового способу життя, виконувати вказівки спеціалістів, вживати лише здорову їжу і не нехтувати правилами особистої гігієни.

Список використаних джерел:

1. Безопасность здоровья / В. К. Шадинський. – М., 1992. – 110 с.
2. Валеологія / А. В. Царенко, Г. Ф. Яцук. / Навч. посібник – К., Генеза, 1998. – 180 с.
3. Екологічна етика і психологія людини / М. С. Кравченко, М. В. Костицький. - Л., 1992. – 200 с.
4. Загальна та медична психологія / І. С. Вітренко. / Навч. посібник. – К., Здоров'я, 1994. – 154 с.
5. Здоров'я людини та екологія / М. І. Хижняк, А. М. Нагорна. – К., Здоров'я, 1995. –120 с.