

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Выполнила: Литвинова Елена Александровна

- Человек появляется на свет и живет всю свою жизнь в многофакторной природно-социальной среде. Эта среда характеризуется постоянным изменением химического состава, физических свойств и информационно-коммуникационной напряженности. Все эти показатели являются главными воздействующими силами, которые напрямую оказывают воздействие на человека и его здоровье. Некоторые из них несут положительное влияние, а другие негативно влияют на наше здоровье.
- Они являются существенной составляющей залога безмятежной и размеренной жизни. Дни, недели, месяцы и года на человека воздействуют взаимоотношения в семье, на работе, окружающая среда и другие раздражители. Именно от таких факторов зависит продолжительность жизни, психоэмоциональное состояние и здоровье человека. Вследствие этого в организме «открываются ворота» для возникновения различных болезней. Не менее значителен и образ жизни людей, в зависимости от которого увеличивается или уменьшается степень влияния того или иного фактора на организм.

Эксперты ВОЗ в 80-х годах XX века определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. Впоследствии эти выводы были принципиально подтверждены и применительно к нашей стране следующим образом (в скобках данные ВОЗ):

- генетические факторы — 15-20% (20%)
- состояние окружающей среды — 20 — 25% (20%)
- медицинское обеспечение — 10-15% (7 — 8%,)
- условия и образ жизни людей — 50 — 55% (53 — 52%).



Сфера влияния факторов	Факторы		Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье			
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям	Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки			

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

- Организм человека наследует родительские хромосомы. Научно доказан тот факт, что брак между далекими в родстве людьми дает здоровое потомство. При таких браках реже передаются наследственные болезни, практически отсутствуют морфо-функциональные предпосылки для их возникновения. В близкородственных браках частота наследственных заболеваний в 50 раз больше и смертность намного выше, чем в семьях, не состоящих в родстве мужа и жены.
- Гены очень чувствительны относительно вредного влияния неправильного поведения родителей на любом возрастном этапе их развития, а также окружающей экологии и перенесенных болезней. Родители закладывают ребенку генный код, который определит его характер, склонности. Среда не сможет изменить подобный ген, она способна модифицировать возможности человека. Генетически predeterminedены интересы малыша, его талант, желания, влечения. Воспитание и окружение оказывают некоторое влияние, но не являются главными.
- Нельзя не учитывать наследственные особенности человека в определении образа жизни, компаньонов в бизнесе, выборе профессии, занятий каким-то видом спорта и др. Но случается так, что социум или сам человек организуют такое окружение в жизни, которое не совместимо с генетически заложенной программой. Подобная несовместимость несет за собой нарушения всех процессов в организме и развитие различных заболеваний.

СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Биологические особенности организма - это основа, на которой зиждется здоровье человека. В формировании здоровья важна роль генетических факторов. Однако генетическая программа, получаемая человеком, обеспечивает его развитие при наличии определенных условий окружающей среды.

"Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен" - в этой мысли И.М. Сеченова заложено неразрывное единство человека и среды его обитания.

Каждый организм находится в многообразных взаимных связях с факторами окружающей среды, как абиотическими (геофизическими, геохимическими), так и биотическими (живыми организмами того же и других видов).

Под окружающей средой принято понимать целостную систему взаимосвязанных природных и антропогенных объектов и явлений, в которой протекает труд, быт и отдых людей. Это понятие включает в себя социальные, природные и искусственно создаваемые физические, химические и биологические факторы, то есть все то, что прямо или косвенно воздействует на жизнь, здоровье и деятельность человека. Человек, как живая система, является составной частью биосферы. Воздействие человека на биосферу связано не столько с его биологической, сколько с трудовой деятельностью. Известно, что технические системы оказывают химическое и физическое воздействие на биосферу по следующим каналам:

- через атмосферу (использование и выделение различных газов нарушает естественный газообмен);
- через гидросферу (загрязнение химическими веществами и нефтью рек, морей и океанов);
- через литосферу (использование полезных ископаемых, загрязнение почв промышленными отходами и т. д.).

Очевидно, что результаты технической деятельности влияют на те параметры биосферы, которые обеспечивают возможность жизни на планете. Жизнь человека, как и человеческого общества в целом, невозможна без окружающей среды, без природы. Человеку как живому организму присущ обмен веществ с окружающей средой, который является основным условием существования любого живого организма. Организм человека во многом связан с остальными компонентами биосферы - растениями, насекомыми, микроорганизмами и т. д., то есть его сложный организм входит в общий круговорот веществ и подчиняется его законам. Непрерывный приток атмосферного кислорода, питьевой воды, пищи абсолютно необходим для существования и биологической деятельности человека. Человеческий организм подчинен суточным и сезонным ритмам, реагирует на сезонные изменения температуры окружающей среды, интенсивности солнечного излучения и т. п. Вместе с тем человек является частью особой социальной среды - общества. Человек - существо не только биологическое, но и социальное. Очевидная социальная основа существования человека как элемента общественной структуры является ведущей, опосредующей его биологические способы существования и отправления физиологических функций.

Учение о социальной сущности человека показывает, что необходимо планировать создание таких социальных условий его развития, в которых могли бы развиться все его сущностные силы. В стратегическом плане в оптимизации условий жизни и стабилизации здоровья человека самым важным является разработка и введение научно обоснованной генеральной программы развития биосферно-экологических систем в урбанизированной среде и совершенствования демократической формы общественного устройства.

При этом влияние человека на природу осуществлялось (и продолжает осуществляться) по нескольким направлениям:

- Человеку нужны и он берет у природы для своих нужд имеющиеся у нее богатства (лес, нефть, металл, уголь, глина и др.).
- Чтобы обезопасить себя от капризов природы, человек преобразует саму естественную среду: строит каналы и водохранилища, высаживает лесные защитные полосы, устанавливает плотины и даже пытается повернуть реки вспять.
- Развивая экономику, человек вносит в природную среду многие вещества как целенаправленно (например, пестициды и инсектициды, минеральные удобрения и т.д.), так и в виде побочных продуктов производства (в виде отходов производства, выбросов в атмосферу продуктов производства предприятий, автомобильного транспорта и др.).

Руководствуясь такими принципами, человек, с одной стороны, имеет возможность получать желаемый результат при меньших затратах своей энергии, но с другой, как предупреждал еще в XIX веке Ф. Энгельс, в конечном итоге **это ведет к непоправимым последствиям нарушения той природной среды, которая сформировала самого человека.**

Отчетливые воздействия измененной среды обитания на здоровье человека привели к появлению новой науки — э к о л о г и и. Одним из важнейших ее направлений является экологическое образование, имеющее задачи:

- Воспитание осознания того, что человек является частью природы, и механизмы его жизнедеятельности подчиняются ее законам.
- Обучение бережному отношению к природе.
- Овладение приемами и методами поведения в изменившейся экологической обстановке.

Таким образом, не вызывает сомнения вся возрастающая роль изменений окружающей среды на здоровье человека. Выход можно искать в разработке долговременных государственных социально-экономических программ, в повышении культуры и экологической грамотности населения, в воспитании у человека чувства ответственности за свое здоровье и за здоровье других людей, за ближайшие и отдаленные последствия нерационального использования природных ресурсов для живущих и последующих поколений.



All FOR Beauty



МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Именно с этим фактором большинство людей связывает свои надежды на здоровье, однако доля ответственности этого фактора оказывается неожиданно низкой. В Большой Медицинской Энциклопедии дано следующее определение медицины: "Медицина - система научных знаний и практической деятельности, целью которой является укрепление, продление жизни людей, предупреждение и лечение болезней человека".

По мере развития цивилизации и более широкого распространения заболеваний медицина все в большей степени стала специализироваться на лечении болезней и все меньше внимания уделять здоровью. Собственно лечение часто снижает запас здоровья за счет побочного воздействия лекарственных средств, то есть лечебная медицина далеко не всегда укрепляет здоровье.

В медицинской профилактике заболеваемости выделяют три уровня:

- профилактика *первого уровня* ориентирована на весь контингент детей и взрослых, ее задачей является улучшение состояния их здоровья на протяжении всего жизненного цикла. Базой первичной профилактики является опыт формирования средств профилактики, разработка рекомендаций по здоровому образу жизни, народные традиции и способы поддержания здоровья и т. д.;
- медицинская профилактика *второго уровня* занимается выявлением показателей конституциональной предрасположенности людей и факторов риска многих заболеваний, прогнозированием риска заболеваний по совокупности наследственных особенностей, анамнеза жизни и факторов внешней среды. То есть этот вид профилактики ориентирован не на лечение конкретных болезней, а на их вторичную профилактику;
- профилактика *третьего уровня*, или профилактика болезней, ставит своей основной задачей предупреждение рецидивов заболеваний у больных в общепопуляционном масштабе.

Опыт, накопленный медициной в изучении болезней, равно как и экономический анализ затрат на диагностику и лечение заболеваний, убедительно продемонстрировали относительно малую социальную и экономическую эффективность профилактики болезней (профилактика III уровня) для повышения уровня здоровья как детей, так и взрослых.

Очевидно, что наиболее эффективными должны быть первичная и вторичная профилактики, подразумевающие работу со здоровыми или только начинающими заболеть людьми. Однако в медицине практически все усилия сосредоточены на третичной профилактике. Первичная профилактика предполагает тесное сотрудничество врача с населением. Однако для этого сама система здравоохранения не обеспечивает ему необходимого времени, поэтому с населением по вопросам профилактики врач не встречается, а весь контакт с больным уходит практически полностью на осмотр, обследование и назначение лечения. Что касается гигиенистов, которые наиболее близки к тому, чтобы реализовать идеи первичной профилактики, то они главным образом занимаются обеспечением здоровой среды обитания, а не здоровьем человека.

Идеология индивидуального подхода к вопросам профилактики и укрепления здоровья лежит в основе медицинской концепции о всеобщей диспансеризации. Однако технология ее реализации на практике оказалась несостоятельной по следующим причинам:

- требуется много средств для выявления возможно большего числа болезней и последующего их объединения в группы диспансерного наблюдения;
- доминирующей выступает ориентация не на прогноз (предсказание будущего), а на диагноз (констатация настоящего);
- ведущая активность принадлежит не населению, а медикам;
- узко медицинский подход к оздоровлению без учета многообразия социально-психологических особенностей личности.

Валеологический анализ причин здоровья требует переноса центра внимания от медицинских аспектов к физиологии, психологии, социологии, культурологии, в духовную сферу и конкретные режимы и технологии обучения, воспитания и физической тренировки.

Зависимость здоровья человека от генетических и экологических факторов делает необходимым определение места семьи, школы, государственных, физкультурных организаций и органов здравоохранения в выполнении одной из главных задач социальной политики - формировании здорового образа жизни.



УСЛОВИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два основных фактора - генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни - есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В приведенном определении здорового образа жизни акцент делается на индивидуализацию самого понятия, то есть здоровых образов жизни должно быть столько, сколько существует людей. В определении здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип высшей нервной деятельности, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной регуляции и т. д.), так и возрастную-половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материальное обеспечение, быт и т. д.). Важное место в исходных посылах должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры, которые сами по себе могут быть серьезным стимулом к здоровому образу жизни и к формированию его содержания и особенностей.

В основе формирования здорового образа жизни лежит ряд ключевых положений:

- Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
- В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
- В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
- Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Достаточно часто, к сожалению, рассматривается и предлагается возможность сохранения и укрепления здоровья за счет использования какого-нибудь средства, обладающего чудодейственными свойствами (двигательная активность того или иного вида, пищевые добавки, психотренинг, очистка организма и т. п.). Очевидно, что стремление к достижению здоровья за счет какого-нибудь одного средства принципиально неправильно, так как любая из предлагаемых "панацей" не в состоянии охватить все многообразие функциональных систем, формирующих организм человека, и связей самого человека с природой - всего того, что в конечном итоге определяет гармоничность его жизнедеятельности и здоровье.

По Э.Н. Вайнеру структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование.

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.

- *Культура питания.* В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции.
- *Культура движения.* Оздоровительным эффектом обладают аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т. д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.
- *Культура эмоций.* Отрицательные эмоции (зависть, гнев, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности и т. д.) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Эффективность здорового образа жизни для данного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

- оценку морфофункциональных 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, успешной деятельности и ее "физиологической стоимости" и психофизиологических особенностей); активности исполнения семейно-бытовых обязанностей; широты и проявления социальных и личностных интересов;
- оценку уровня валеологической грамотности, в том числе степень сформированности установки на здоровый образ жизни (психологический аспект); уровень валеологических знаний (педагогический аспект); уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья (медико-физиологический и психолого-педагогический аспекты); умение самостоятельно построить индивидуальную программу здоровья и здорового образа жизни.

НОВАЯ ПАРАДИГМА ЗДОРОВЬЯ ЧЕТКО И КОНСТРУКТИВНО
ОПРЕДЕЛЕНА АКАДЕМИКОМ Н.М. АМОСОВЫМ:

"ЧТОБЫ СТАТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНЫ
СОБСТВЕННЫЕ УСИЛИЯ,
ПОСТОЯННЫЕ И ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ.
ЗАМЕНИТЬ ИХ НИЧЕМ НЕЛЬЗЯ".



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

