

СУЧАСНИЙ СТАН СУСПІЛЬСТВА ВИМАГАЄ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті розглянуті визначення та види здоров'я, поняття психології та соціології здоров'я. Доведено, що в Україні – украй низький рівень освіти населення з питань здорового способу життя, як і рівень обізнаності наших громадян щодо ризиків розвитку інфекційних та хронічних неінфекційних хвороб. Показники захворюваності підростаючого покоління з кожним роком погіршуються. Профілактика захворюваності й пропаганда здорового способу життя має стати економічно вигідною державі та співвітчизникам. Там, де існує страхова медицина, «бухгалтерією здоров'я» займаються страхові компанії. Вони аналізують стан здоров'я населення на певній території, показники захворюваності, досліджують шкідливі фактори (наприклад, концентрацію викидів канцерогенних речовин у повітря підприємствами), медичні й екологічні ризики, і відповідно вибирають, від яких хвороб страхуватимуть населення, а від яких зазнають значних збитків.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, культура здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, соціологія здоров'я.

Kharchenko Natalia, Kostrykov Anatoliy,
Yushchenko Yulia
Ukrainian Medical Dental Academy

THE MODERN SITUATION OF THE SOCIETY NEEDS A HEALTHY LIFE

Summary. The definitions and types of health, the concepts of psychology and sociology of health are considered in the article. It is proved that in Ukraine there is an extremely low level of education of the population on healthy lifestyle issues, as well as the level of awareness of our citizens about the risks of infectious and chronic non-communicable diseases. The incidence rates of the younger generation are deteriorating every year. Prevention of disease and promotion of healthy lifestyles should become economically viable for the state and compatriots. Where insurance medicine is available, health insurance is the responsibility of insurance companies. They analyze the health status of the population in a particular territory, the incidence rates, investigate harmful factors (eg, the concentration of carcinogens in the air by businesses), medical and environmental risks, and choose from which diseases the population will be insured and from which they suffer significant losses. Elements of the proposals as a healthy lifestyle are the following basic elements: fruitful work, a rational mode of work and rest, no bad habits, optimal motor mode, personal hygiene, tempering, rational nutrition. Productive work is an important element of a healthy lifestyle. Various human needs are fulfilled in the work activity, professional and creative opportunities are growing. Working and resting is a necessary element of a healthy lifestyle. When properly and strictly adhered to, a clear and necessary rhythm of functioning of the organism is produced, which creates optimal conditions for work and rest, and thus contributes to the promotion of health, improvement of working capacity. The absence or eradication of bad habits (smoking, alcohol, drugs) is the next link in a healthy lifestyle. These health disorders are the cause of many diseases, they dramatically shorten life expectancy, reduce working capacity, adversely affect the health of the younger generation and the health of future children. Of particular importance is the mode of the day. The regime implies proper alternation of work and rest, regular meals. Particular attention should be paid to sleep – the main and no substitute type of rest.

Keywords: healthy lifestyle, culture of health, physical health, mental health, social health, sociology of health.

Постановка проблеми. Сучасний стан суспільства висуває нові, більш високі вимоги до людини і його здоров'ю. Зростає значимість і цінність здорового способу життя індивідуума при формуванні культури здоров'я [1].

ВООЗ накреслила чотири основні чинники, які більшою чи меншою мірою визначають стан здоров'я: спосіб та умови життя (50–55%), екологічна обстановка навколишнього середовища (20–25%), спадковість (15–20%) і рівень медичного обслуговування (7–15%).

Спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я людини. Статистика говорить про основні причини смертності в світі: вирішальний фактор у розвитку тієї чи іншої хвороби припадає на спосіб життя людини. Здоровий спосіб життя закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значимості і цінності здорового способу життя приурочені численні теоретичні дослідження Левицької В., Першегуба Я., Ляшка В., Коржа О., Старкової Е.В., Ігошева М.В., Романцова М.Г., Мельникової І.Ю. та інших вчених. Але окремі теоретичні аспекти цієї проблеми потребують ґрунтовного опрацювання.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Однак, більша частина науковців у своїх працях акцентує увагу на розвитку громадського здоров'я в Україні. Питання розробки загальних та специфічних методів, інструментів, важелів, що сприяли розвитку громадського здоров'я є недостатньо вивченими.

Постановка завдання. Профілактика захворюваності й пропаганда здорового способу життя має стати економічно вигідною державі та співвітчизникам, що і є головною метою діяльності суспільства.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прикладом вдалого визначення здоров'я служить відоме визначення, зафіксоване в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), відповідно до якого «здоров'я є станом повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Е.В. Старкова і М.В. Ігошев розглядають три види здоров'я: фізичне, психічне і моральне (соціальне):

– фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Організм людини – система саморегульована, в природному стані він правильно функціонує і розвивається, здатний вносити необхідні поправки в роботу органів і систем, взаємозамінюючи їх;

– психічне здоров'я – це стан психічної сфери, яке визначається декількома компонентами: мотиваційно-емоційними, розумовими та морально-духовними. Виявляється психічне здоров'я через стан емоційного комфорту, що забезпечує розумову працездатність і правильну, моральну поведінку людини в суспільстві;

– соціальне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини в певній країні в певний період історичного розвитку. Відмінними ознаками соціального здоров'я людини є свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури. У поняття соціального здоров'я входить також активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя і наносять моральних та економічних збитків суспільству. Здоров'я і духовно розвинена людина щаслива – вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я [2].

На думку М.Г. Романцова і І.Ю. Мельникова, здоров'я – це стан рівноваги (баланс) між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) організму і постійно мінливими умовами середовища. Об'єктом психології здоров'я є, з відомої частки умовності, здорова, а не хвора особистість, з цього випливає, що в її завдання входить, як робити не хворих людей здоровими. Значима фундаментальна роль психології здоров'я в науковій парадигмі валеології – сучасної міждисциплінарної науки про індивідуальне здоров'я. Напрямами досліджень в області психології здоров'я є: роль психологічних чинників у збереженні і зміцненні здоров'я; внутрішня картина здоров'я; методи психологічного впливу в зміцненні і розвитку здорової особистості і навчання здоров'ю. Таким чином, психологія здоров'я представляє базу первинної та вторинної профілактики.

Об'єктивним показником стану здоров'я є його фізичний розвиток. Це комплекс морфологічних і функціональних характеристик організму: розміри, форма, гармонійність розвитку, запас фізичних сил. Виділяють складові здоров'я, до яких слід віднести: фізичну складову (стан органів та систем, що забезпечують життєдіяльність

людини); психоемоційне здоров'я – здатність адекватно оцінювати свої почуття і відчуття; інтелектуальний розвиток включає рівень творчої активності в областях наукової і творчої діяльності. Соціальна складова здоров'я особистості визначається місцем людини в соціумі. Професійна складова визначається трудовою діяльністю. Духовний розвиток визначає життєві цінності людини.

Соціологія здоров'я – це наука про зв'язок фізичного, психосоціокультурного здоров'я людини з середовищем її проживання. Вводиться поняття «здоровий спосіб життя» як центральне для соціології здоров'я і визначає її «як дисципліну, що вивчає причинно-наслідковий комплекс формування та утвердження здорового способу життя». Основними в соціології здоров'я є поняття власне здоров'я, і пов'язані з ним категорії «спосіб життя», «просування здорового способу життя», «якість життя». Під «здоров'ям» слід розуміти таку форму життєдіяльності, яка забезпечує необхідну якість життя і достатню її тривалість» [1].

ВООЗ оголосила XXI століття століттям профілактичної медицини.

В Україні – украї низький рівень освіти населення з питань здорового способу життя, як і рівень обізнаності громадян щодо ризиків розвитку інфекційних та хронічних неінфекційних хвороб. На додачу до нездорових звичок (наприклад, у харчуванні) існує агресивна реклама шкідливих для здоров'я продуктів (висококалорійних і малопоживних), що дедалі гірше впливає на здоров'я населення, особливо дітей і молоді. На відміну від світової практики, в Україні ніхто не проводить моніторингу фактичного здоров'я та харчових звичок підлітків. Ніхто не впливає на їх ставлення до власного здоров'я. А моніторинг шкідливих факторів навколишнього та виробничого середовища здійснюється безсистемно. Показники захворюваності підростаючого покоління з кожним роком погіршуються. Навчати словом – важливо і потрібно. Але, держава має довести турботу про громадян ділом, тобто налагодити системне спостереження, аналіз, оцінку і прогноз стану здоров'я населення та середовища життєдіяльності людини. Профілактика захворюваності й пропаганда здорового способу життя має стати економічно вигідною державі та нашим співвітчизникам.

Моніторинг, або система постійного нагляду за явищами і процесами, що діють у суспільстві, факторів, котрі впливають на здоров'я населення, причини його захворюваності та смертності повинні контролюватись. Саме такими питаннями займаються центри громадського здоров'я в розвинених країнах світу. На жаль, в Україні ніхто не обраховує в грошовому еквіваленті вартість життя людини, її здоров'я чи нездоров'я, втрачає через інвалідність, смерті тощо. Державі це нецікаво – її службам також. У країнах Європи маркером до вжиття заходів з покращення екологічного стану території є показник смертності людей. Контролюючі органи втручаються в ситуацію вже тоді, коли внаслідок забруднення довкілля хімічними чи канцерогенними речовинами помирає одна людина з 10 млн населення. У Китаї цей критерій становить 1 на 10 тис. В Україні таких норм немає взагалі [3].

В країнах Західної Європи де існує страхова медицина, «бухгалтерією здоров'я» займаються страхові компанії. Вони аналізують стан здоров'я населення на певній території, показники захворюваності, досліджують шкідливі фактори (наприклад, концентрацію викидів канцерогенних речовин у повітря підприємствами), медичні й екологічні ризики, і відповідно вибирають, від яких хвороб страхуватимуть населення, а від яких зазнають значних збитків. На цей «маячок» відповідно має реагувати влада регіону, а якщо не зреагує, громада змусить її це зробити. Так формується спільна відповідальність за здоров'я населення – медиків, влади, громади та кожного громадянина. В таких умовах непотрібно нікого переконувати дбати про своє здоров'я. Населенню доступно і постійно розповідають, що робити, аби не хворіти (різними каналами комунікації), але коли людина не виконує цих настанов – це її проблеми. Наприклад, роботодавець, якщо в нього на виробництві є канцерогенні речовини, у разі хвороби працівника має виплатити йому компенсацію. Тож він ніколи не візьме на роботу курця, який сам собі шкодить, а розплачуватися доведеться роботодавцю [3].

У суспільстві в цілому має бути запроваджена мода на здоров'я.

Нині ж держава має стимулювати прибічників здорового способу життя. І не повинна економити на соціальній рекламі, аби та зрештою витіснила рекламу цигарок і алкоголю. Тоді можна сподіватися на позитивні зрушення у вихованні здорового способу життя. Наприклад, в Об'єднаних Арабських Еміратах алкоголь корінному населенню не продають, а в США настільки обмежили тютюнопаління в громадських місцях, що курці можуть дозволити собі таке «задоволення» хіба що у власній квартирі. Там, навіть, існує спеціальна «цензура», яка відслідковує, чи курять герої кінофільмів! На такі заходи не потрібно особливих коштів. Наприклад, у США запровадили «день без автомобіля». У заході бере участь навіть президент. Якщо держава створить умови, коли здоровим бути вигідно, таких стане набагато більше. Коли з'явиться більше добре підготовлених і мотивованих до пропаганди здорового способу життя фахівців, населення до них дослухається [3].

На початку ХХІ століття провідною причиною смерті (у 90% випадків) є хронічні неінфекційні захворювання. Збільшити тривалість життя населення в економічно розвинених країнах вдалося не через підвищення якості лікування, а завдяки зниженню захворюваності шляхом первинної профілактики.

Реформування вітчизняної системи охорони здоров'я передбачає посилення профілактичної складової в діяльності сімейного лікаря. Профілактика має бути не проектом, а повсякденною роботою фахівця первинної ланки й займати не менше 30% його робочого часу. Найбільшого значення набувають короткочасне мотиваційне консультування пацієнтів, пропаганда здорового способу життя, формування груп ризику та проведення скринінгів. Організація роботи установ первинної медичної допомоги надає можливість поєднувати лікувальну та профілактичну діяльність. Остання передбачає первинну профілак-

тику, спрямовану на запобігання виникненню захворювань і ранню діагностику, особлива роль у якій належить профілактичним оглядам, а також вторинну профілактику рецидивів хронічних захворювань [3].

Успіх профілактичної діяльності лікаря залежить не тільки від його професійних знань, а й переконань. Важливо, щоб лікар сам відмовився від куріння, інших шкідливих звичок, правильно харчувався, не мав надмірної маси тіла, не зловживав алкоголем, займався фізичним розвитком тощо. У профілактичну діяльність сімейного лікаря повинні впроваджуватися сучасні підходи: переорієнтація від масової до індивідуальної профілактики, створення мережі шкіл здоров'я, проведення анкетувань і соціологічних досліджень, масових акцій для населення — спільно з іншими службами (освітніми закладами, спортивними установами, громадськими організаціями, засобами масової інформації) тощо [3].

Висновки з даного дослідження і перспективи. Здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, відсутність шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. У трудовій діяльності реалізуються найрізноманітніші людські потреби, здійснюється зростання професійних і творчих можливостей.

Режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і режиму, що строго дотримується виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності.

Відсутність або викорінення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики) є наступною ланкою здорового способу життя. Ці порушники здоров'я – причина багатьох захворювань, вони різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, глибоко позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей [2].

Здоров'я неможливо без руху, активного, постійного, достатнього. Для одних будуть достатніми систематичні заняття фізичними вправами, для інших – серйозне заняття спортом.

Гармонійний розвиток людини неможливий без систематичного виконання фізичних вправ. Експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять в режим праці і відпочинку, не тільки сприяють зміцненню здоров'я, але і істотно підвищують ефективність виробничої діяльності [2].

Важливий елемент здорового способу життя – особиста гігієна. Він включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття.

Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. Це створює найкращі умови для роботи і відновлення. Режим має на увазі правильне чергування роботи і відпочинку, регулярне харчування. Особливу увагу потрібно приділяти сну – основному і нічим не замінному виду відпочинку.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до самоствердження людини і досягнення щастя. Активне довге життя – це важлива складова людського фактора.

Здоров'я як найважливіша, найвища цінність людини формується під впливом ряду соціальних факторів. Фахівці ВООЗ вважають, що здоров'я людини на 50% залежить від здорового способу життя, тому першочерговим завданням є збереження і зміцнення здоров'я. В даний час особливо актуальна мотивація до здорового способу життя [2].

Список літератури:

1. Романцов М.Г., Мельникова И.Ю. Здоровьесохраняющее пространство образовательного учреждения. *Достижения науки и образования*. 2017. № 7(20). С. 49–54.
2. Старкова Е.В., Игошев М.В. Понятие здоровья населения в социальном контексте. Материалы VII уральского демографического форума с международным участием «Динамика и инерционность воспроизводства населения и замещения поколений в России и СНГ». Демографический потенциал регионов России и СНГ: динамика роста и инерционность изменений. Екатеринбург : Ин-т экономики УрО РАН, 2016. С. 280–286. URL: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/44438/1/VIIudf_2016_02_53.pdf
3. Промоція здоров'я: чи має лікар бути вчителем? URL: <https://www.vz.kiev.ua/promotsiya-zdorov-ya-chy-maye-likar-buty-vchytelem/>

References:

1. Romantsov, M.G., & Mel'nikova, I.Yu. (2017). Zdorovye sokhranyayushcheye prostranstvo obrazovatel'nogo uchrezhdeniy [Health preserving the space of an educational institution]. *Dostizheniya nauki i obrazovaniya*, no. 7(20), pp. 49–54.
2. Starkova, Ye.V., & Igoshev, M.V. (2016). Ponyatiye zdorov'ya naseleniya v sotsial'nom kontekste [The concept of public health in a social context] Demograficheskiy potentsial regionov Rossii i SNG: dinamika rosta i inertsiyonnost' izmeneniy (Russia, Ekaterinburg, June 02-03, 2016). Ekaterinburg: Institute of Economics, Ural Branch of RAS, pp. 3–7.
3. Levyts'ka, V., Pershehuba, Y., Lyashko, V., & Korzh, O. (2016) Promotsiya zdorov'ya: chy maye likar buty vchytelem? [Health Promotion: Should a Doctor Be a Teacher?]. Available at: <https://www.vz.kiev.ua/promotsiya-zdorov-ya-chy-maye-likar-buty-vchytelem/>