

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ ЯКОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Бобух Валерія Валеріївна,

Новак Ольга Володимирівна

викладачі циклової комісії професійних медсестринських дисциплін,

фаховий медико-фармацевтичний коледж

«Українська медична стоматологічна академія»

м. Полтава

Здоров'я населення – одна з найбільших цінностей держави, необхідна складова соціально-економічного розвитку країни. Створення оптимальних умов для реалізації потенціалу особистості, досягнення європейських стандартів якості життя та благополуччя населення є одним із основних завдань, визначених Стратегією сталого розвитку «Україна – 2020» [1,1].

У науковій літературі прийнято вважати, що якість життя людини є характеристикою фізичного, психологічного, емоційного та соціального функціонування. У медицині це поняття пов'язане передусім із станом здоров'я людини. Тому, розглядаючи питання якості життєдіяльності людини, ми спираємося на фактори, що впливають на рівень благополуччя і задоволення тими сторонами життя, на які впливає хвороба.

За даними ВООЗ, 60% факторів індивідуального здоров'я і якості життя людини пов'язано зі звичками. Мільйони людей хворіють, зазнають інвалідності й навіть помирають унаслідок нездорового способу життя. Нехтування населенням науково-обґрунтованими рекомендаціями призводить до нерозумного використання свого життєвого потенціалу, проблем зі здоров'ям [2].

Надзвичайно важливою складовою розвитку кожної держави, головним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку сфер

людської діяльності є здоров'я молодого покоління. Саме на його покращання має бути спрямована діяльність держави, зокрема, через пропагування здорового способу життя (ЗСЖ), здорових звичок. У ХХІ столітті пропагується ЗСЖ, як частина загальної культури, адже бути здоровим запрограмовано самою природою людини.

Інтерес людей різних вікових категорій до здорового способу життя сприяв вибору теми статті «Здоровий спосіб життя як один із факторів якості життєдіяльності людини», дослідженню складових здорового способу життя.

Сучасні дослідники виділяють різну кількість складників способу життя, що впливають на здоров'я людини. Зупинимось на декількох з них, що, на нашу думку, є пріоритетними: харчування, активний відпочинок, відсутність шкідливих звичок.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 70% залежить від того, що вона їсть[3]. Питання харчування для сучасних людей є важливим і одночасно дуже складним, адже різноманітність думок і підходів, рекомендації різних спеціалістів, відверта дезінформація про «чудодійні» ліки, дієти, програми харчування часто вводять людину в оману. Поради спеціалістів щодо здорового харчування часто мають протилежні підходи, що ґрунтуються на традиціях у харчуванні, останніх дослідженнях конкретних продуктів, модних тенденціях. Спільним, що об'єднує правила здорового харчування є:

- обмеження у споживанні солодкого, адже зловживання солодкими продуктами є частою причиною виникнення серйозних захворювань, а продукти з підвищеним вмістом глюкози погіршують самопочуття, знижують імунітет;
- уникнення споживання фаст-фуду та продуктів, які містять велику кількість харчових добавок і консервантів;
- контроль спожитої кількості їжі, оскільки переїдання є проблемою, яка проковує виникнення багатьох захворювань, таких як порушення обміну речовин, ожиріння та призводить до залежності у харчуванні.

– достатня кількість випитої води. Думки спеціалістів із цього приводу розходяться за кількістю рідини, періодичності її приймання та іншим аспектам, але всі сходяться в одному – пити воду необхідно. Її не здатен замінити чай, кава чи будь-який інший напій. Корисно починати з 1,5 л на день і далі орієнтуватись на потреби власного організму.

Дуже важливим моментом є формування відповідального ставлення до способу життя, вироблення культури здорового харчування з дитинства і дотримання її все життя. Щоб спростити собі завдання по складанню раціону можна використовувати сучасні мобільні додатки. Такі програми не тільки рахують калорійність продуктів, але й надають інформацію по білкам, жирам та вуглеводам, а також вітамінам та мінералам, які є у їжі. Ці всі розрахунки співвідносять із добовими потребами організму у необхідних речовинах. Завдяки отриманим результатам можна відстежувати не лише кількість, але й якість харчування.

Ще одним складником здорового способу життя є активний відпочинок, що має прямий зв'язок зі спортом, отриманням задоволення та перебуванням на свіжому повітрі і дозволяє зарядитись енергією, отримати заряд бадьорості та ще багато переваг, серед яких: активізація роботи мозку, покращення роботи серцево-судинної системи, покращення самопочуття в цілому, робота багатьох м'язів, що заміняє фізичну активність, насичення крові киснем, покращення настрою тощо.

Важливо, щоб батьки активно проводили час разом зі своїми дітьми. Це допоможе з дитинства сформувати правильні звички, а батькам тримати себе у хорошій формі.

Відмова від шкідливих звичок – ще один із аспектів здорового способу життя. Алкоголь, нікотин, наркотичні речовини є руйнівними для організму людини. Алкоголь отрує всі органи та системи органів людини, і хоч більшість його складових досить швидко виводяться з організму, постійне вживання алкогольних напоїв призводить до послаблення пам'яті, погіршення травлення, появі серцево-судинних,

нервових захворювань тощо. Саме тому, багато людей обирає повну відмову від спиртного і мають рацію.

Від тютюну найбільше страждають легені, тому у курців досить часто розвивається рак легень та шкіри, яка отримує не лише вікові зміни, а й незворотні процеси у своїй структурі.

Вживання наркотичних речовин викликає незворотні зміни в психіці, пригнічує різноманітні функції організму, що є причиною високої смертності, особливо серед молодого покоління.

Відмова від шкідливих звичок також містить у собі відмову від переїдання та неправильного харчування, яке має негативний вплив на роботу організму та є причиною багатьох захворювань. При неправильному харчуванні можна отримати також ряд естетичних проблем, які важко піддаються коригуванню навіть за допомогою спеціалістів. Сучасні дослідження підтверджують, що люди з поганими харчовими звичками та неякісним харчуванням живуть в середньому на 10-15 років менше ніж люди, які слідкують за власним харчуванням.

Своєчасна діагностика продовжує тривалість життя на 10-15 років, дозволяє запобігти хворобі, про яку ми можемо і не здогадуватися. Профілактичні огляди та скринінги – це обов'язкова складова відповідальності за своє життя людини. Адже контролювати стан свого організму значно дешевше і корисніше, ніж його лікувати. Більшості захворювань можна запобігти, просто змінивши спосіб життя. Інші ж захворювання є виліковними або контрольованими в разі їх раннього виявлення[4].

У результаті розгляду питань про здоровий спосіб життя ми дійшли висновку, що подальшого вивчення потребують питання формування звичок здорового способу життя молоді, розроблення спеціальних програм, спрямованих на виховання культури здоров'я підростаючого покоління та мотивації до здорового способу життя з дитячих років, поширення знань серед молоді щодо збереження та укріплення здоров'я.

Кожен громадянин має прийняти, що найпростіше і найскладніше – це взяти відповідальність за своє здоров'я. Якими б зайнятими не були, пам'ятаймо, що у кожного з нас – лише одне серце та одне життя, і як ми його проживемо, великою мірою залежить від нас. Жоден лікар, жодна державна програма не зроблять нас здоровими. Здоровими зробити себе можемо тільки ми [5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Концепція розвитку системи громадського здоров'я [Електронний ресурс]. // Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249618799>
2. Здорове харчування та фізична активність [Електронний ресурс]. // Центр громадського здоров'я МОЗ України — Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/yak-zdorove-kharchuvannya-ta-fizichna-aktivnist-vplivayut-na-yakist-zhittya>
3. 2/3 усіх хвороб в Україні є наслідком неправильного харчування [Електронний ресурс]. // МОЗ України — Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/news/23-usih-hvorob-v-ukraini-e-naslidkom-nepravilnogo-harchuvannja>
4. Кияни отримали календар здорової людини [Електронний ресурс]. // Центр громадського здоров'я МОЗ України — Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/kiyani-otrimali-kalendari-zdorovoi-lyudini>
5. ТСН.Блоги: [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://tsn.ua/blogi/themes/health_sport/chomu-varto-vesti-zdoroviy-sposib-zhittya-333050.html
6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207с.