

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЯК ОСНОВА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Пустовойт Г.Л., Кострікова Ю.А., Ярмола Т.І.

Здоров'я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці та забезпечує гармонійний розвиток, та є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Активне довге життя — це важливе доповнення людського фактора. Сучасні уявлення стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства. Наприкінці ХХ століття проблему здоров'я внесено до кола глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля [1].

Глобальна вагомість і актуальність проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я людини і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу. Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%) [2]. Звідси походить загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ: "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад".

Останніми роками відбувається активний процес зменшення віку курців . Вже до 18 років 82 % юнаків та 72 % дівчат мають досвід куріння, що не може не впливати на стан їхнього фізичного здоров'я та розвитку.

Поступово зростає офіційно зареєстрований рівень споживання алкоголю. Тільки з 1995 по 2004 рр. кількість спожитого алкоголю на душу населення виросла на 88 %, тобто майже удвічі.

Основні причини, які приводять до поширення шкідливих звичок є: просто зацікавленість, пропозиції друзів та бажання розслабитись. Дослідження останніх років показали, що середній вік в якому відбувається перший сексуальний контакт у юнаків - 16,5 років, а у дівчат - 17 років. Саме ранній початок статевого життя підвищує ризик зараження інфекційними хворобами, може привести до незапланованої вагітності чи безпліддя.

За останні роки спостерігається невтішна тенденція зростання вживання наркотичних речовин, оскільки з більш ніж 90 тис. зареєстрованих споживачів наркотиків 6 тис. - неповнолітні. Поширення наркоманії підвищує загрозу ураження ВІЛ-інфекцією та захворювання на СНІД. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих - молодь, відбувається зростання кількості ВІЛ-інфікованих підлітків [3].

Виконання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психологічного здоров'я є одним із пріоритетних завдань вищої медичної школи. Згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН здоров'я людини вважається єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів діяльності. Важливість цієї проблеми підкреслена і Конституцією України, яка декларує найвищу цінність в державі, - людину, її життя і здоров'я. Основними цілями роботи по пропаганді здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;

- знайомство студентів-медиків з основами здорового стиля життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;

- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя студентів-медиків, формування творчої особистості здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації.

Визначено, що найпопулярнішими формами роботи щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі стали інноваційні методики, такі як інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро. Інтерактивні театри - це інноваційна методика, що використовувалася для профілактики нездорової поведінки серед молоді. Суть інтерактивності полягає в тому, що актори зображають певну проблемну ситуацію в молодіжному середовищі. Більшість сюжетів, що розігруються акторами інтерактивного театру, висвітлюють негативні явища у молодіжному середовищі (наркоманію, паління, вживання алкоголю). Конфліктний сюжет розігрується на сцені, але у його вирішенні беруть участь не лише актори, а й глядачі. У будь-який момент глядач може замінити актора й розіграти свій спосіб вирішення проблеми. Завдання театру - змодельовати життєву ситуацію і залучити глядачів до спільного пошуку вирішення проблеми. Молодіжні лекторські групи є однією із форм залучення молоді до пропаганди здорового способу життя. Робота лекторських груп проводиться за методикою «рівний-рівному», що покращує сприйняття інформації у молодіжному середовищі. Робота спікерських груп спланована так, щоб молодь навчилася передавати профілактичні знання, набуті на заняттях, одноліткам. Крім того, ставиться завдання не тільки навчати волонтерів проведенню профілактичної роботи у молодіжному середовищі, а й розвинути у „спікерів здатності розуміти себе, свої потреби; розвинути вміння протистояти негативному впливу оточуючих, навчити жити здоровим повноцінним життям”.

Здоров`я населення – один з основних елементів національного багатства. Велика доля відповідальності за збереження та примноження цього багатства

покладена на медицину. Однак, як свідчать офіційні джерела, медицина в останні роки з цим завданням справляється лише частково. Тому пропонується перемістити акценти з лікування на збереження, укріплення та розвиток індивідуального здоров'я людини. Таке завдання можливо реалізувати лише за умови підготовки медичних кадрів, які матимуть сучасний менталітет та сприйняття сучасних цінностей. У нормативних документах по професійній освіті лікаря закладений принцип, що зобов'язує спеціаліста виконувати роботу, спрямовану на оздоровлення населення. Так, відповідно до державних освітніх стандартів, лікар повинен вміти „пропагувати здоровий спосіб та стиль життя, значення занять фізичною культурою для здоров'я”. Таку вимогу може виконати лише спеціаліст, що знає закони повернення здоров'я та сам веде здоровий спосіб життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може стати активація самостійного вивчення основ здорового способу життя шляхом підвищення рівня особистої оздоровчої активності студентів-медиків [4].

Формування свідомого та відповідального відношення до здоров'я має починатись з дитинства, поступово входити до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури та духовного світу людини. Слід пам'ятати, що будь-яка робота щодо пропаганди здорового способу життя направлені на рішення важливої задачі, основна мета якої це збереження майбутнього нації.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Еволюція біоенергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко // СПб.: МГП "Петрополис", 1999. - 123 с.
2. Омельченко С. Погляд науковців на проблему здоров'я та здорового способу життя / С. Омельченко // Освіта Луганщини - 2006 - №1.- С.12-14.
3. Красовіцький М. Сучасні уроки / М. Красовіцький // Завуч - 2002- №35.- С.35-37.

4. Козупица Г.С. Проблемы здорового образа жизни в профессиональной подготовке врача / Г.С. Козупица // Пробл. соц. гигиены, здравоохран. и истории медицины.-2002-№2.-С.39-42