

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

Тема 12. ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів III курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих аспектів здорового способу життя, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Основи здорового способу життя».

ТЕМА 12: ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Мета самостійної роботи за темою – ознайомлення з основними факторами впливу на здоров'я людини та умовами його збереження.

Питання для самопідготовки.

1. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Підходи до класифікації.
2. Роль способу життя в здоров'язбереженні людини.
3. Вплив зовнішнього середовища (екології) на здоров'я людини.
4. Вплив погодних факторів на здоров'я.
5. Вплив сприятливих і несприятливих умов проживання людини в оселі на її здоров'я.
6. Генетичні чинники і здоров'я людини.

Рекомендована література

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.

Допоміжна

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

Інформаційні ресурси

1. Здоровий спосіб життя як імунопрофілактика. Центр громадського здоров'я МОЗ України [Електронний ресурс] <https://phc.org.ua/news/zdoroviy-sposib-zhittya-yak-imunoprofilaktika>.
2. Фактори що впливають на здоров'я людини [Електронний ресурс] https://stud.com.ua/27494/meditsina/faktori_vplivayut_zdorovya.
3. Березюк С. В., Лемешев М. С. Оцінка чинників ризику, що впливають на здоров'я і працездатність людини. [Електронний ресурс] https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/fmbt/berezyuk_bezpeka_zhittyediyalnosti/2

Актуальність теми

Здоров'я – один із найважливіших ресурсів, який є необхідним для розвитку та реалізації особистісного потенціалу людини. Воно представляє собою багатомірний феномен, складний і неоднорідний за своєю структурою. Вивчення факторів, що впливають на здоров'я, а також розуміння вагової ролі самої людини в здоров'язбереженні та здоров'язміцненні дозволить підвищити ефективність впливу на цей процес.

Завдання і зміст самостійної роботи

Завдання 1. Ознайомитися з факторами, що впливають на здоров'я людини та підходами до їх класифікації.

На здоров'я людини впливає безліч факторів, головні з яких умовно можна розподілити на чотири групи:

- 1) спосіб життя (50-55%);*
- 2) спадковість (20-15%);*
- 3) стан навколишнього середовища (20-25%);*
- 4) якість і доступність медичної допомоги (10-15%) (табл. 1).*

Найбільший вплив на здоров'я людини надає спосіб життя. З цього випливає, що одним з ефективних напрямків поліпшення здоров'я населення є формування такого способу життя, який дозволив би кожній людині зберегти і поліпшити стан власного здоров'я. Участь у цьому процесі, який в даний час нерідко називають "формуванням здоров'язберігальної поведінки населення", повинні приймати не тільки медичні працівники, але й педагоги, психологи, а також соціальні працівники.

Таблиця 1.

Фактори ризику для здоров'я (Ю. П. Лісичин, 2010)

Категорії факторів ризику та їх частка	Приклади факторів ризику
Спосіб життя (50-55%)	• Куріння • Вживання алкоголю • Незбалансоване харчування • Стресові ситуації (дістрес) • Шкідливі умови праці • Гіподинамія • Низька фізична активність • Споживання наркотиків, зловживання ліками • Напружені сімейні відносини • Напружені психоемоційні відносини на роботі • Низький культурний і освітній рівень
Зовнішнє середовище (20-25%)	• Забруднення повітря канцерогенами та іншими шкідливими речовинами • Забруднення води канцерогенами та іншими шкідливими речовинами • Забруднення ґрунту • Різкі зміни стану атмосфери • Підвищені геліокосмічні, радіаційні, магнітні та інші випромінювання.
Генетичні чинники (15-20%)	• Схильність до спадкових хвороб • Спадкова схильність до тих чи інших захворювань
Охорона здоров'я (10-15%)	• Неефективність профілактичних заходів • Низька якість і несвоєчасність медичної допомоги

Здоров'я характеризується комплексним впливом соціальних, генетичних, поведінкових, біологічних, геофізичних та інших факторів. Багато які з них можуть визначатися як фактори ризику захворювань.

Фактори ризику – потенційно небезпечні для здоров'я фактори поведінкового, біологічного, генетичного, екологічного, соціального характеру,

навколишнього та виробничого середовищ, що підвищують вірогідність розвитку захворювань, їх прогресування та несприятливого результату.

З точки зору громадського здоров'я фактори, що його визначають, зазвичай об'єднують в такі групи:

- 1) **соціально-економічні (умови життя, спосіб життя)** – умови праці, житлові умови, матеріальний добробут, рівень і якість харчування, відпочинок та ін.;
- 2) **соціально-біологічні (спадковість)** – вік, стать, схильність до спадкових захворювань та ін.;
- 3) **екологічні та природно-кліматичні (екологія)** – забруднення середовища проживання, середньорічна температура, екстремальні природно-кліматичні явища та ін.;
- 4) **організаційні або медичні (рівень медичного обслуговування)** – забезпеченість населення медико-соціальною допомогою, її якість і доступність та ін.

Пропонуються також й інші групування та класифікації. *Одна із загальноприйнятих класифікацій факторів, що впливають на здоров'я – виділення головних (первинних) або великих факторів ризику.*

Наприклад, по відношенню до серцево-судинних захворювань – це куріння, гіпокінезія, надмірна вага, незбалансоване харчування, артеріальна гіпертензія, психоемоційні стреси, алкоголь. Більшість таких факторів ризику залежить від самих людей, їх поведінки та способу життя.

За своєю природою фактори ризику поділяють на первинні та вторинні. На думку фахівців ВООЗ, **до первинних великих факторів ризику відносяться:** куріння, зловживання алкоголем, нераціональне харчування, гіпокінезія, психоемоційний стрес; **до вторинних** – діабет, артеріальна гіпертензія, холестеринемія, ревматизм, алергія, імунодефіцит та ін.

Виділяються так звані **групи ризику**, до яких відносять частину населення, більшою мірою, ніж інші, схильну до різних захворювань. *Це діти, старі люди,*

вагітні, мігранти, бомжі, особи з девіантною поведінкою, та ті, що працюють у шкідливих виробничих умовах та ін.

Даючи характеристики здоров'ю населення, фахівці констатують і соціальну обумовленість останнього. Коли мова йде про соціальну обумовленість здоров'я, то мається на увазі вирішальний вплив на нього соціальних факторів ризику, який призводить до порушення компенсаторно-приспосувальних механізмів і, тим самим, сприяє розвитку патології.

Ю. П. Лісіцин відзначає, що опосередкування здоров'я (і хвороб) відбувається через соціальні умови і соціальні чинники, тобто конкретні форми прояву, відображення способу суспільного виробництва, його продуктивних сил і виробничих відносин, впливів соціально-політичної та економічної структури суспільства, оскільки ці останні являють собою теоретичні, багато в чому абстрактні, поняття. Отже, ***до соціальних умов і факторів, що впливають на здоров'я людини, відносяться конкретні умови життя – праці, побуту, харчування, житла, відпочинку, освіти, виховання, культурні потреби та багато іншого.***

Завдання 2. Розглянути роль способу життя в здоров'язбереженні людини.

Спосіб життя і його вплив на здоров'я людини.

Геронтологія (наука про довголіття) стверджує, що людина, за умови дотримання відповідних гігієнічних правил, має можливість жити до 100 і більше років. На жаль, значне зниження або втрата життєвих сил, що призводить до ослаблення імунітету, відбувається через неможливість або небажання людини стримувати натиск своїх прагнень, пристрастей, емоцій і почуттів, що перевищують гранично допустимі можливості організму до збереження нормального функціонування.

Багато людей не дотримуються найпростішого, обґрунтованого наукою здорового способу життя. Одні стають жертвами надмірного апетиту, не можуть обмежити себе в їжі, що призводить до неминучого у цих випадках

ожиріння, склерозу судин й інших негативних наслідків; інші є жертвами мапорухливості, що викликає гіподинамічний синдром і передчасне старіння; треті не вміють відпочивати, завжди нервові, неспокійні, страждають на безсоння, що в результаті стає причиною різноманітних захворювань психосоматичної спрямованості. Деякі люди, піддаючись пагубній звичці до паління, алкоголю чи наркотиків, активно скорочують свій життєвий шлях, а своє здоров'я повністю довіряють медицині. Типовим станом сучасної людини є синдром хронічної втоми – «хвороби тисячі найменувань». Стає очевидним, що **причиною більшості захворювань є соціальні умови та спосіб життя людини, які й створюють передумови для їх виникнення.**

Сьогодні на пересічного українця чинить негативний вплив велика кількість *факторів переважно соціальної спрямованості*, серед яких: відсутність роботи, низька заробітна плата, невпевненість у завтрашньому дні, зростання цін, корупція й кримінальна злочинність, несправедливий розподіл прибутків, різке розшарування на багатих і бідних, дороге лікування, занепад моралі тощо. За таких умов зберегти себе може лише людина з міцним здоров'ям, здатна протистояти несприятливому соціальному оточенню. Цьому сприяє здоровий спосіб життя.

Визначаючи поняття «спосіб життя», відомий валеолог Ю.П. Лісичин у нього включає важливий фактор – людську активність, розглядаючи її в трьох аспектах:

- 1) інтелектуальна і фізична активність;
- 2) трудова і позатрудова активність;
- 3) соціальна, культурна (освітня) активність, діяльність у побуті тощо.

З цієї позиції можна говорити, що спосіб життя – це певний, історично зумовлений тип, особливість життєдіяльності людей. В даному випадку спосіб життя розуміється як категорія, що відображає найбільш загальні і типові способи матеріальної та духовної життєдіяльності людей, взяті в єднанні з природними і соціальними умовами. З іншого боку, *спосіб життя індивіда* розглядається інтегративно, як *система взаємовідносин людини з самою собою і*

факторами зовнішнього середовища, як складний комплекс дій і переживань, наявності корисних звичок, що закріплюють природний ресурс здоров'я, і відсутності шкідливих, що руйнують його. Більшість західних вчених визначають спосіб життя як широку категорію, яка включає індивідуальні форми поведінки, активність і реалізацію людиною своїх можливостей у праці, повсякденному житті і культурних звичках, властивих тому або іншому соціально-економічному укладу.

В стародавній Індії за шість століть до нашої ери у Ведах сформовано основні принципи дотримання здорового способу життя, одним з яких є досягнення стійкої рівноваги психіки.

Умови досягнення стійкої рівноваги за стародавніми індійськими традиціями такі:

- 1) цілковита внутрішня свобода, відсутність жорстокої залежності людини від фізичних і психологічних факторів навколишнього середовища;
- 2) «шлях серця» – альтруїстичне ставлення до всього живого у цьому світі як вищого вираження суті життя;
- 3) «шлях розуму», набуття знань, які забезпечують життєву стійкість людини.

За стародавньою китайською медициною, розлад організму має місце при психічній дисгармонії; існує п'ять хворобливих настроїв:

- 1) гнів і запальність;
- 2) затьмареність переживаннями;
- 3) стурбованість і смуток;
- 4) печаль і журба;
- 5) страх і занепокоєність.

Схильність до таких настроїв порушує і паралізує енергію як окремих органів, так і всього організму в цілому, скорочуючи життя людині. Радість же надає гармонійної еластичності енерготечіям організму, таким чином подовжуючи життя.

У тибетській медицині нецтво вважалося загальною причиною всіх хвороб, адже породжувало патологічний спосіб життя, вічну незадоволеність, песимістичні переживання, згубні пристрасті й інші негативні якості людини. Поміркованість у всьому, природна поведінка і подолання неосвіченості – основні складові здорового способу життя.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), спосіб життя – це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини. Отже, адекватна модель поведінки для певних конкретних умов знижує ризик виникнення захворювання. З цього також випливає, що різні умови життя передбачають і різні моделі поведінки.

Статистика свідчить, що високоосвічені інтелектуальні люди з повагою ставляться до свого здоров'я і проявляють турботу про здоров'я інших. Це, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння здобутками культури, активне несприйняття антигуманних схильностей і звичок. Людина є соціальною і одночасно біологічною істотою, тому всі природні фактори та умови, у яких вона існує, впливають на її здоров'я. Активна трудова діяльність упродовж багатьох тисяч років розвинула й ускладнила взаємозв'язок людини і природи. Проте сьогодні природне середовище змінюється швидше порівняно з адаптивністю людини, що негативно відбивається на її здоров'ї.

Рівновага людини і навколишнього світу – це, насамперед, її комфортне відчуття себе в ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання умов життя як природних, так і соціальних. Покоління наших предків жили в тісному єднанні з природою.

Сьогодні люди живуть у режимі виробничого циклу, однаково в будь-яку пору року. Умови життя та праці сучасної людини, безперечно, покращились, але наслідки цього є далеко не однозначні. Сучасна людина створила цілий «новий світ» – штучне зовнішнє середовище, взаємодія з яким їй стає все важчою. Потрапивши в суспільну незвичну обстановку, людина виявилася безпорадною перед обличчям природи, не здатною вирішити найпростіші, але важливі для збереження життя і здоров'я питання».

Розвиток техніки і його безпосередній результат – зниження рухової активності, гіподинамія та гіпокінезія – стали передумовою масового поширення неінфекційних захворювань серцево-судинної системи й порушень обміну речовин.

Ірандські дослідники виділили дев'ять головних складників способу життя людини, що впливають на здоров'я:

- раціон та індекс маси тіла;
- фізичні вправи;
- сон;
- статеве життя;
- шкідливі звички (куріння, алкоголь тощо);
- самолікування;
- застосування сучасних технологій;
- відпочинок;
- навчання (розумовий розвиток).

Систематичне планування цих факторів на мікро- і макрорівні допоможе забезпечити здоровий спосіб життя кожного індивідуума і соціуму загалом.

Завдання 3. Ознайомитися зі впливом зовнішнього середовища (екології) на здоров'я людини.

Забрудненість навколишнього середовища, поряд із токсичними небезпеками, загрожує генетичними змінами. Забруднення атмосфери стало великою проблемою для міст. Потрапляння у атмосферу великої кількості окисів азоту та сірки зумовлює появу кислотних дощів, які забруднюють територію на великих відстанях від джерел їхнього викиду.

Промислові викиди в атмосферу фреонів зменшують товщину озонового шару навколо Землі, який захищає живу природу від згубної дії ультрафіолетових променів із космосу. Особливо негативно на здоров'ї населення України позначилась тяжка екологічна ситуація, криза, що почала

виявлялись ще з середини 1980-х рр. Саме цей час умовно можна вважати початком безконтрольного періоду експлуатації природи, а отже, і її забруднення. Щорічно у природний обіг вводилося близько 1,5 млрд. тон первинної сировини. У результаті цього обсяг накопичених відходів від добувної, енергетичної, металургійної та інших галузей промисловості становив близько 15 млрд. тон. Це майже 300 т на кожного громадянина України на рік. Конституційне право на безпечне для життя і здоров'я довкілля (право на екологічну безпеку) тісно пов'язане з правом на життя й охорону здоров'я.

У структурі смертності: хвороби серцево-судинної системи – 61,3%; злоякісні новоутворення – 13,5%; отруєння і травми – 9,8%; хвороби органів дихання – 6,9%; інші хвороби – 11,8%. Екологічна ситуація потребує мобілізації сил усіх урядових та неурядових організацій, усього суспільства на вирішення існуючих проблем.

Основними шляхами для цього вбачаються такі:

- 1) перехід до матеріало- та енергозберігаючих технологій, а в перспективі – до замкнутих, безвідходних циклів виробництва;
- 2) раціональне природокористання з урахуванням особливостей окремих регіонів;
- 3) розширення природно-заповідних територій;
- 4) екологічна освіта та виховання населення.

Погіршення екологічних обставин сприяє розвитку алергії, бронхіальної астми, а забруднення такими відходами виробництва, як хром, нікель, берилій, азбест, отрутохімікати, призводить до онкологічних захворювань. Біологічні забруднення – це мікроорганізми, віруси, найпростіші, здатні викликати захворювання. Вони можуть бути в атмосфері, воді, ґрунті, у тілі інших живих організмів, у тому числі і самої людини. Найбільш небезпечними є збудники інфекційних захворювань. Часто джерелом інфекцій стає ґрунт, в якому постійно живуть збудники ботулізму, газової гангрени, деяких грибкових захворювань. До організму людини вони можуть потрапити за наявності

відкритих забруднених ран, з немитими овочами та іншими продуктами харчування, при недотриманні правил гігієни. Збудники захворювань можуть проникати до ґрунтової води і стати причиною інфекційних хвороб людини.

Завдання 4. Засвоїти питання впливу погодних факторів на здоров'я людини.

Суттєвий вплив на самопочуття людини здійснюють погодні фактори: атмосферний тиск, вологість, рух повітря, концентрація кисню в повітрі, ступінь збурення магнітного поля землі тощо. Помічено, що сонячна погода бадьорить, тонізує організм людини, що найбільш виражено при видимому сході сонця. Взимку в сонячну погоду світловий і холодний чинники поєднуються, посилені відбиттям сонячного світла від сніжного покриву. Сірий, похмурий день діє заспокійливо, але густа низька хмарність трохи гнітить. Хмари, грозові розряди діють пригнічено на нервову систему, морозна сира погода, шторм – депресивно. Дотепер механізми реакції організму людини на зміну погодних умов не з'ясовані повністю. А вона часто дається ознаки порушенням серцевої діяльності, нервовими розладами. При різкій зміні погоди знижується фізична і розумова працездатність, загострюються хвороби, збільшується число нещасних і навіть смертельних випадків.

Відомо, що біля швидкої течії води повітря є свіжим, воно підвищує бадьорість через велику кількість у ньому негативних іонів. І навпаки, повітря у тісних приміщеннях з наявністю великої кількості електромагнітних приладів насичене позитивними іонами. Порівняно нетривале перебування у такому приміщенні призводить до гальмування, сонливості, головокружіння й головних болів. Подібна картина спостерігається й у запилених приміщеннях. Встановлено, що негативні іони позитивно впливають на здоров'я людини, а позитивні – негативно.

Зміна погоди не однаково впливає на самопочуття різних людей. У здорової людини при зміні погоди відбувається своєчасне реагування регулюючих систем до змін умов зовнішнього середовища, внаслідок чого посилюються захисні реакції і така людина практично не відчуває негативного впливу змін погоди. У хворої людини адаптивні реакції послаблені, тому організм втрачає здатність швидко реагувати на зміну факторів середовища, що призводить до поганого самопочуття, різноманітних негативних змін в роботі серця, артеріального кров'яного тиску та ін. Вплив погодних умов на самопочуття людини залежить також від віку та індивідуальних властивостей організму.

На стан навколишнього середовища позитивно впливають зелені насадження. Вони сприяють насиченню повітря киснем та поглинають вуглекислий газ, зменшують запиленість повітря, а шум листя викликає позитивні емоції. Поряд з житловими приміщеннями, навчальними закладами, дитячими садками, місцями відпочинку мають бути зелені насадження, а всі підприємства, що можуть забруднювати середовище, краще вивести за межі міст. Особливе місце навколо промислових підприємств і автострад повинні посідати захисні зелені зони, в яких рекомендується висаджувати дерева і кущі, які є стійкими до забруднення. В розміщенні зелених насаджень необхідно дотримуватись принципу рівномірності й неперервності для забезпечення надходження свіжого повітря у всі житлові зони міста. Загальна площа зелених насаджень у містах повинна займати більше половини їх території.

Завдання 5. Визначити вплив сприятливих і несприятливих умов проживання людини в оселі на її здоров'я.

Хоча вважається, що наша оселя – це наша фортеця, і в ній ми надійно захищені від будь-яких шкідливих впливів, на жаль, це часто не так. Наприклад, якщо нам довелося жити в блоковому будинку, то змінити склад його стін ми не в змозі. Практично всі такі будинки тією чи іншою мірою отруєні фенолами, у багатьох будинках є азбестові конструкції, який сприяє розвитку онкозахворювань. Тому вихід може бути один: треба міняти місце проживання на цегляний будинок, екологічна якість якого не викликає сумніву, а ще краще - на дерев'яний котедж за містом, що було б майже ідеально. Але раптом з'ясовується, що навіть оселившись в екологічно сприятливому місці, люди, як і раніше, продовжують страждати від головного болю і безсоння, легко втомлюються, хворіють на бронхіти. Це результат суто екологічної неосвіченості. Всередині будь-якого житла повітря брудніше за те, яке за вікнами, в середньому в 3-4 рази, адже наш побут – таке ж виробництво, як і будь-яке інше. Звичайно, пересічний житловий будинок не порівняти з нафтопереробним заводом, однак і він, з ласки його мешканців, як показують дослідження, виділяє в атмосферу такі речовини, як аміак, диметиламін, оксид азоту, оксид вуглецю, сірководень, фенол, толуол, метанол та багато інших.

Люди отруюють повітря продуктами власного обміну речовин; газовими плитами, на яких готують їжу; камінами і печами, біля яких гріються, випарами полімерів, якими обробляють стіни наших будників, і лаками, якими покриті підлоги; фарбами, якими фарбують двері та вікна; отруюють своє середовище проживання дезодорантами та освіжувачами.

Крім того, що б люди не робили, вони старанно спалюють кисень, а замість нього виділяють вуглекислий газ. Газ цей не має запаху і кольору, але навіть короточасне вдихання двоокису вуглецю в концентрації 0,1% викликає порушення дихання і кровообігу, впливає на функції кори головного мозку. Для довідки: природна концентрація цього газу в повітрі становить 0,03%, гранично допустима - 0,04-0,05%.

Не менше шкоди від окису вуглецю, який також не сприймається людськими органами чуття. Але виробляємо ми його дуже енергійно.

Наприклад, при горінні двох конфорок протягом години концентрація оксиду вуглецю і оксидів азоту в повітрі доходить до 10-12 мг на куб. м нашої кухні, а це в десять разів більше, ніж допускається гігієністами.

Окремо слід сказати про небезпеку різних шкідливих випромінювань. Наприклад, мікрохвильова піч, на відміну від газової, повітря не псує, нагріває все миттєво. Проте сумніви, посіяні професором бланком і доктором Хартелом у 1992 р., не зникають. Робота швейцарських вчених про шкідливість НВЧ-печей для людини набула значного резонансу, тому що багато користувачів цим приладом справді скаржилися на головний біль і нудоту. Питання це вивчено недостатньо добре, але заходів обережності при користуванні мікрохвильовою піччю слід дотримуватися, тому що безпосередня дія надвисокочастотного випромінювання для людини, безумовно, є шкідливою.

Всі *синтетичні матеріали* — шпалери, клейонки, плівки тощо тією чи іншою мірою *виділяють якісь шкідливі речовини*. Тому всі вони придатні для використання в домашніх умовах в обмежених кількостях і лише у тих місцях, де людина довго не затримується – кухні, ванній кімнаті, передпокої. Це ж стосується нітролаків і нітрофарб, до складу яких входить ацетон, вкрай шкідливий для людини. Недарма робочі, що покривають лаком підлоги, змушені користуватися респіраторами. Але помилковою є думка, що, коли лак або фарба остаточно висохли, небезпека минула. Незважаючи на зручність використання нітрофарб через їх швидке висихання, стійкий запах зберігається дуже довго, а випаровування шкідливих речовин не припиняється ніколи.

Відтак, краще використовувати натуральні фарби, зроблені на основі справжніх природних масел. Вони, хоча і сохнуть довше, але не зашкоджують здоров'ю.

Велике значення для здоров'я має *температура у вашій оселі*. Існує декілька умовних категорій теплового комфорту (прохолодно - холодно – дуже холодно – нестерпно холодно; тепло – гаряче – дуже гаряче – нестерпно спекотно). **Тепловий комфорт** – це такий фізіологічний стан людини, при якому центральна нервова система отримує найменшу кількість зовнішніх

подразників, а система терморегулювання перебуває у стані найменшої напруги. Критерієм тут повинно служити самовідчуття людини.

Нормальна життєдіяльність людини досягається в температурних умовах 18-22 градусів. Вологість повітря, від якої також залежить самопочуття людини, є фактором, який впливає на загальний теплообмін в організмі. Вологе і холодне повітря забирає багато тепла у людини. Дуже сухе повітря (вологість нижче 30%) також негативно впливає на організм, висушуючи слизові оболонки, шкіру з утворенням кровоточивих тріщин, знижує опірність організму, посилює спрагу. Оптимальна відносна вологість при температурі комфорту становить 40-60%.

Фахівцями також встановлено, що жити в будинку добре, якщо щоденна *інсоляція (тобто вплив прямих сонячних променів)* триває не менше трьох годин. На ці три години слід відкривати всі штори, впускаючи до кімнати сонячне світло. Воно позитивно впливає на психіку людини, викликає приємні відчуття, впевненість, стимулює обмін речовин, реактивність, резистентність, покращує мікроклімат, вбиває мікробів. При недостатньому за нормами природному освітленні, а також у вечірній та нічний час використовують штучне освітлення, до якого висуваються такі вимоги: його колір має максимально наближатися до сонячного; воно має бути стабільним, тобто без миготінь. Також необхідно, щоб на письмовий стіл світло падало зверху зліва, і джерело світла обов'язково містилося вище зорової площини.

Велике значення для покращення життєздатності людини має *кольорове оформлення інтер'єру квартири*, робочого кабінету, дитячої кімнати. Кольори діють на людину по-різному: одні заспокоюють, а інші – збуджують. Червоний колір стимулює нервові центри та енергетичні процеси в печінці і м'язах, підвищує увагу людини та її самозахист. Але при довготривалій дії цей колір викликає відчуття втоми і тахікардію. Червоний колір негативно впливає на людину у разі наявності гіпертонії, запальних процесів, особливо негативно він діє на яскраво-рудих людей.

Оранжевий колір сприймається людьми як теплий, він зігріває, бадьорить, стимулює до активної діяльності. Жовтий колір активує рухові центри, генерує енергію м'язів, надає хороший настрій, стимулює діяльність печінки, нирок, шлунково-кишкового тракту. Протипоказаний жовтий колір при лихоманках, надмірному збудженні, ейфорії, зорових галюцинаціях. Зелений колір – колір спокою, свіжості (прохолоди), знімає спазми кровоносних судин і знижує тиск крові, а в поєднанні з жовтим кольором позитивно впливає на настрій людини.

Синій і блакитний кольори – свіжі та прозорі, здаються легкими, знімають фізичну напругу, тахікардію, регулюють ритм дихання, володіють протимікробною дією. Але при довготривалій дії ці кольори можуть викликати втому і депресію.

Чорний колір – похмурий і тяжкий, різко знижує настрій, працездатність, викликає розпорошування уваги.

Білий колір – холодний, одноманітний, здатний викликати апатію. Різностороння дія кольорів на фізіологічні процеси та емоційну сферу людини дозволяє широко використовувати їх з гігієнічною метою. Підтримка раціональної кольорової гами в оселях досягається правильним добором світильників, які забезпечують необхідний світловий режим.

Серед інших чинників, які можуть негативно впливати на людину, слід зазначити *шум*. Людина сприймає звуки з частотою від 16 до 20000 Гц/с. Коливання нижче і вище цього рівня (інфра- та ультразвуки) наше вухо не сприймає, але для здоров'я вони можуть бути шкідливими. Тривалий шум інтенсивністю 40-50 дБ викликає у людини нездорові психічні реакції; 60-80 дБ - розлади вегетативної нервової системи, 90-100 дБ - помірне зниження слуху. Шум, що перевищує 120 дБ, дуже швидко викликає у людини втому, головний біль, порушує серцевий ритм, негативно впливає на психіку. У квартирах, що виходять на великі магістралі, шум досягає 60-80 дБ при закритих вікнах, а при відкритих - 80-100 дБ. Стіни з природного каменю товщиною в 40 см знижують

рівень шуму на 57%, з гіпсових плит – на 38%; зачинені двері й вікна – на 25-35% дБ.

Для збереження здоров'я слід брати до уваги *біоритми*, тобто часову організацію життя, яка тісно пов'язана з космічними явищами. Вивченню впливу біоритмів на здоров'я людини буде присвячено окреме практичне заняття.

Завдання 5. Розглянути вплив генетичних чинників на здоров'я людини.

Генетичні чинники і здоров'я

У міру накопичення знань про закономірності індивідуального розвитку організму людини стає ясно, що цей процес, включаючи постнатальний (післяпологовий) період, являє собою реалізацію в певних умовах середовища генетичної програми, успадкованої індивідом від своїх батьків через статеві клітини. Отже, будь-які аномалії розвитку необхідно розглядати як порушення в тих чи інших ланках реалізації такої генетичної програми.

Прогрес в розумінні етіології та патогенезу низки поширених хвороб (ішемічна хвороба серця, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки, велика група нервово-психічних хвороб, ряд онкологічних захворювань та ін.) свідчить про суттєве значенні спадкової схильності у виникненні таких форм патології. Зазначені захворювання відносять до розряду хвороб із спадковою схильністю. Також слід згадати хромосомні та генні спадкові хвороби та хвороби, що виникають під впливом зовнішніх факторів.

Завдання 6. Ознайомитися з «формулою» здоров'я, що складають певні об'єктивні та суб'єктивні чинники (за С. В. Березюк і М. С. Лемешевим).

Доволі цікавий підхід до факторів, що визначають здоров'я С. В. Березюк і М. С. Лемешева. Їм вдалося скласти своєрідну “формулу” здоров'я, яка визначається сумою об'єктивних та суб'єктивних чинників (табл. 2).

Таблиця 2.

“Формула” здоров'я за С. В. Березюк, М. С. Лемешевим.

ЧИННИКИ	
ОБ'ЄКТИВНІ (50%)	СУБ'ЄКТИВНІ (50%)
	I. Спосіб життя.
II. Навколишнє середовище. (20-25%)	1.Режим праці та відпочинку.
	2. Харчування.
III. Спадковість (15-20%).	3. Рухова активність.
	4. Емоційно-психологічний стан.
	5. Шкідливі звички.
IV. Медична допомога (10%).	6. Загартування.
	7.Доброзичливість, милосердя, гумор.

Кожна людина, повинна оцінити через призму цієї “формули” свій стан здоров'я і знайти індивідуальні чинники ризику (власне для себе) і зробити відповідні поправки щодо свого здоров'язбереження. Це стосується в першу чергу суб'єктивних чинників. На думку авторів «формули» здоров'я, якщо не робити таких поправок у повсякденному способі життя, то індивідуальні (“свої”) чинники ризику стають першопричиною погіршення здоров'я, а іноді – небезпечних і тяжких захворювань.

Слід зазначити, що суб'єктивні чинники можуть бути як зі знаком “плюс” так і зі знаком “мінус”.

Не сприяють покращенню здоров'я такі суб'єктивні чинники як:

- 1) **порушення режиму праці та відпочинку**, зокрема: скорочення тривалості нічного сну, відсутність дотримання чергування розумової та фізичної праці протягом дня, тривала інтелектуальна або фізична праця робота без перерв на відпочинок протягом дня (працеголізм), або навпаки, неробство протягом дня – лінощі (виключенням є відпустка, канікули);
- 2) **неправильне харчування**: нерегулярний прийом їжі, незбалансоване і нерациональне харчування, переїдання або ,навпаки, недоїдання;
- 3) **недостатня рухова активність** або взагалі ігнорування занять фізичними вправами, а також надмірна рухова активність, що дуже рідко зустрічається в сучасних умовах життя (частіше у спортсменів або людей важкої фізичної праці);
- 4) **відсутність використання загартовуючих процедур** (водні, сонячні, повітряні ванни) або, навпаки, захоплення надмірною штучною соляризацією, прийомом сонячних ванн з 11 г. до 16 г. влітку;
- 5) **знаходження переважно в незадовільному емоційно-психічному стані**: невміння знімати стрес, долати труднощі; відмовитися від перегляду передач, що викликають негативні емоції, тощо.
- 6) **наявність шкідливих звичок**: куріння, вживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин; залежність від ігрових автоматів (ігроманія), їжі та ін.
- 7) **негативне відношення до людей і оточуючому світу загалом** (злість, заздрість, страх, невміння прощати і пробачати, відпускати образу (образливість) та ін.

Отже, спектр конкретних складових способу життя людини дуже різноманітний і свою дію вони здійснюють, впливаючи спільно. Це стосується як негативних, так і позитивних складових способу життя. Відтак, стає зрозумілою висока питома вага саме способу життя серед інших чинників, що впливають на стан здоров'я.

Питання за темою для самоперевірки знань

1. Які 4 групи факторів впливають на здоров'я людини? Яка частка кожного з них у %?
2. Наведіть приклади факторів ризику, що характеризують спосіб життя людини.
3. Які зміни в зовнішньому середовищі розглядаються як фактори ризику для здоров'я людини?
4. У якому випадку генетичні чинники і охорона здоров'я розглядаються як фактори ризику для здоров'я людини?
5. Проаналізувавши фактори ризику для здоров'я людини, визначте, що саме треба робити людині, щоб зберегти своє здоров'я?
6. Що треба робити, щоб збудники ботулізму, газової гангрени, деяких грибкових захворювань та ін. не потрапили в організм людини?
7. Як погода впливає на самопочуття людини? Від чого залежить вплив погодних умов на самопочуття людини?
8. Що собою представляє тепловий комфорт в оселі?
9. Що в оселі може представляти небезпеку для здоров'я людини?
10. Чому саме треба приділяти найбільшу увагу, щоб зберегти здоров'я на довгі роки за стародавніми індійськими традиціями? В китайській і тибетській медицині?
11. Як кольори впливають на самопочуття людини? Наведіть приклади.
12. Яким чином генетичні чинники впливають на здоров'я людини? Наведіть приклади.
13. Які об'єктивні та суб'єктивні чинники складають "формулу" здоров'я (за С. В. Березюк, М. С. Лемешевим)?
14. Назвіть 9 складників способу життя, впливають на здоров'я людини, які визначили ірландські дослідники?