

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ОСНОВИ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Тема 1. Медико-біологічні та соціальні аспекти здоров'я.

Методичні рекомендації для самостійних занять
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

Затверджено:

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

протокол № від 20 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол № від .20 р.

Автори:

Сазанова І.О., старший викладач 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. Містять базові питання з практичної діяльності у фізичній реабілітації, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи практичної діяльності у фізичній реабілітації»

Актуальність теми. Навчальна дисципліна «Основи практичної діяльності у фізичній реабілітації» – є однією з базових дисциплін, орієнтованих на підготовку висококваліфікованих спеціалістів у галузі охорони здоров'я. Оволодіння компетентностями, що передбачає програма з дисципліни «Основи практичної діяльності у фізичній реабілітації», дозволить фахівцям з фізичної терапії та ерготерапії максимально ефективно підібрати адекватні методи фізичної терапії при складанні реабілітаційних програм відновного лікування.

Зміст:

1. Основні визначення здоров'я
2. Біологічна, соціальна та психологічна сутність здоров'я
3. Адаптація організму до зовнішніх факторів середовища
4. Показники здоров'я
5. Фактори, що впливають на здоров'я людини
6. Система охорони здоров'я в Україні

Література

1. Андрущенко В.П., Михальченко М.І. Сучасна соціальна філософія. – К.: Генеза, 1996. – 368 с.
2. Основи екології та охорона навколишнього природного середовища: Навч. посібник / За ред. В.С. Джигиря. – Львів, 1999. – 238 с.
3. Основи соціоекології: Навч. посібник / За ред. Г.О. Бачинського. – К.: Вища школа, 1995. – 238 с.
4. Бакка М.Т., Мельничук А.С., Сівко В.І. Охорона і безпека життєдіяльності людини: Конспект лекцій. – Житомир: Льонок, 1995. – 165 с.
5. Казаков В.А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підручник у 2-ох ч. Ч.1: Психологія суб'єкта діяльності. – К.: КНЕУ, 1999. – 244 с.
6. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Под общей ред. С.В. Белова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Высшая шк., 1999. – 448 с.
7. Хижняк М.І., Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. – К.: Здоров'я, 1995. – 232 с.

ОСНОВНІ ВИЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Протягом багатовікової історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження.

Здоров'я людей належить до числа як локальних, так і глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення як для кожної людини, кожної держави, так і для всього людства в цілому.

Поняття “здоров'я” належить до числа складних медико-філософських уявлень. Нині існує відносно велика кількість різноманітних за напрямом, структурою та змістом визначень поняття “здоров'я”. Т.І. Калью на основі вивчення світового інформаційного потоку документів склав перелік 79 визначень сутності здоров'я людини, але і він є далеко не повним.

Щоб вникнути в суть хвороби, доцільно спочатку визначитися з такими поняттями, як “норма” і “здоров'я”. Норма – дуже загальне поняття, воно стосується всіх процесів і явищ органічного і неорганічного світу. Терміном “здоров'я” характеризуються тільки живі істоти. Терміни “норма” і “здоров'я” близькі за суттю, але не ідентичні. Можна бути здоровим за абсолютною більшістю загальноприйнятих показників і все ж помітно відрізнятися за деякими з них (наприклад: за довжиною тіла, манерою поведінки, тривалістю сну і т.д.). І навпаки, хворий організм може не мати ніяких явних відхилень від загальноприйнятої норми, а іноді (наприклад, за розумовими здібностями) стояти вище від більшості людей. Усе це свідчить про відносність понять “норма” і “здоров'я” й умовність наших функціональних і морфологічних підходів до оцінки стану конкретної особи.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядаються світовою спільнотою як сьома додаткова до шести раніше відзначених загроз планетарного масштабу:

- 1) загроза світової війни;
- 2) екологічні катаклізми;
- 3) контрасти в економічно рівних країнах планети;
- 4) демографічна загроза;
- 5) нестача ресурсів планети;
- 6) наслідки науково-технічної революції.

Склалося так, що до початку XX ст. умови існування людства формувало переважно природне середовище. Але з того часу, як людина охопила своєю діяльністю всю планету, вона почала змінювати природу, тобто ті умови до яких була пристосована. Про масштабність змін природних умов в останній чверті століття свідчать об'єктивні дослідження. Загальновідомі дані про підвищення концентрації вуглекислого газу в атмосфері, загрозливі розміри озонових дірок; підвищена радіоактивність, руйнація ґрунтів, забруднення води, повітря. Через ці зміни природного навколишнього середовища повністю зникли деякі види флори і фауни. Біологи запевняють, що у найближчі 25-30 років зникне приблизно 20% живих видів.

БІОЛОГІЧНА, СОЦІАЛЬНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я

На основі вищесказаного виділяються три рівні опису цінності “здоров’я”:

- 1) біологічний – початкове здоров’я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму адаптації;
- 2) соціальний – здоров’я є мірою соціальної активності, діяльності відношення людського індивіда до світу;
- 3) особливий психологічний – здоров’я є відсутність хвороби, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров’я – не тільки стан організму, але й стратегія життя людини).

Біологічні ознаки здоров’я передбачають фізіологічно нормальний стан і функціонування організму, тобто такий стан, за яким поточність

формоутворюючих, фізіологічних і біологічних процесів в організмі підпорядковується доцільним біологічним процесам. Перші елементи здоров'я передаються дитині від батьків. З розвитком людини до визначеного ступеня змінюється й її здоров'я.

На біологічному рівні здоров'я характеризується нормальною функцією організму на всіх рівнях його організації:

- організму, органів, гістологічних, клітинних та генетичних структур;
- нормальною поточністю типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню;
- здатністю організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюються (адаптація);
- здатністю підтримувати постійність внутрішнього середовища організму;
- забезпеченням нормальної і різнобічної життєдіяльності та зберіганням живої основи в організмі.

Враховуючи, що людина є соціальною істотою, то її здоров'я є соціальною цінністю і передумовою для соціологізації особистості, для її “обростання” суспільними відносинами, включення в ритм та життя суспільної системи. Здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, відношення людини до світу.

Найбільш повно сутність соціальної цінності здоров'я сформулювали В.В. Канеп, Г.І. Цареградцев і Б.І. Ольшанський: “Здоров'я – це не тільки одна з необхідних передумов щастя людини, його всебічного, гармонійного розвитку. Воно є не тільки однією з умов досягнення людиною максимальних успіхів у галузі освіти, професійної підготовки, продуктивності праці, оптимістичного і життєстверджуючого ставлення до усього, що відбувається. Здоров'я – це також важливий показник і чутливий індикатор благополуччя народу”.

Здоров'я є своєрідним дзеркалом соціально-економічного, екологічного, демографічного і санітарно-гігієнічного благополуччя країни, одним із

соціальних індикаторів суспільного прогресу, важливим чинником, який впливає на якість та ефективність трудових ресурсів.

Психологічний рівень здоров'я обумовлений психічними особливостями людини, можливостями забезпечити і подолати хворобу, способом життя і розумінням того, що здоров'я – це не тільки стан організму, але і стратегія життя. Суттєво впливають на здоров'я людини її особливі психічні стани, які не є постійними її якостями, але виникають спонтанно або під впливом зовнішніх факторів (розлад свідомості, зміни настрою, апатія, афектні стани, напруженість тощо).

Здоров'я часто розглядається як відсутність хвороби. Медична наука приділяє цьому велику увагу і розробила класифікацію хвороб, в яку включено тисячі найменувань і описів механізмів, їх розвитку, клінічних проявів, лікування і прогнозів кожної з цих хвороб.

Підводячи підсумки вищесказаного, здоров'я можна охарактеризувати такими ознаками:

- ☐ нормальна функція організму на всіх рівнях його організації – органів, організму в цілому, гістологічних, клітинних та генетичних структур, нормальна поточність типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню;
- ☐ здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно-корисній праці;
- ☐ динамічна рівновага організму і його функцій та чинників навколишнього середовища;
- ☐ здатність організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюється (адаптація), здатність підтримувати нормальну і різнобічну життєдіяльність та зберігання живої основи в організмі;
- ☐ відсутність хвороби, хворобливого стану або хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення;

□ повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегулювання і гармонійної взаємодії всіх органів.

У світі сучасних наукових уявлень здоров'я як соціальне явище, яке має біологічну основу, є складною багатфакторною проблемою і визначається комплексом різних за своїм характером чинників, надзвичайно складно переплєтєних.

Для правильного розуміння взаємозв'язку між показниками здоров'я і взаємодією чинників навколишнього середовища в системі “людина – здоров'я – середовище” визначається три взаємопов'язані рівні здоров'я:

- суспільний;
- груповий;
- індивідуальний.

Перший рівень – суспільний – характеризує стан здоров'я населення загалом і виявляє цілісну систему матеріальних та духовних відносин, які існують у суспільстві. Сюди можна віднести також рівень здоров'я країн і рівень здоров'я всього світу.

Другий – групове здоров'я, зумовлене специфікою життєдіяльності людей даного трудового чи сімейного колективу та безпосереднього оточення, в якому перебувають його члєни. Саме в найближчому оточєнні відбувається позитивний і негативний вплив на здоров'я. Зважаючи на те, що переважну більшість людей взаємодіє з різними сферами виробництва, послуг, науки, культури, соціальних інституцій і тим самим впливає на здоров'я працівників. Важливим є теж вплив стресових ситуацій.

Третій – індивідуальний рівень здоров'я, який сформовано як в умовах всього суспільства та групи, так і на основі фізіологічних і психічних особливостей індивіда та неповторного способу життя, який веде кожна людина.

Всі ці рівні взаємозв'язані. Здоров'я країни таким чином визначає здоров'я світу.

АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ ДО ЗОВНІШНІХ ФАКТОРІВ СЕРЕДОВИЩА

Усе життя людини проходить у безперервному зв'язку із зовнішнім середовищем, тому здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом дії природних, антропогенних та соціальних факторів і віддзеркалює динамічну рівновагу між організмом і середовищем його існування.

Великий італійський художник, скульптор, вчений, інженер Леонардо да Вінчі (1452–1519) стверджував: “Треба зрозуміти, що таке людина, життя, здоров'я. І як рівновага, узгодження стихій його підтримує, а неузгодження руйнує і губить”.

Здоров'я потрібно розглядати не в статиці, а в динаміці змін зовнішнього середовища і в онтогенезі. У цьому відношенні заслуговує уваги вислів, що здоров'я визначає процес адаптації. Це не результат інстинкту, але автономна і культурно окреслена реакція на соціально створену реальність. Він створює можливість пристосуватися до зовнішнього середовища, що змінюється, до росту і старіння, лікування при порушеннях, стражданнях і мирного очікування смерті.

Людина при взаємодії з навколишнім середовищем реагує індивідуально за допомогою фізіологічних реакцій.

У силу загальних соматичних властивостей фізіологічного пристосування організм може адаптуватися або виробити імунітет до найрізноманітніших зовнішніх факторів. Усі люди здатні проявляти необхідну пластичність реакцій у відповідь на зміни зовнішніх умов. Адаптація допомагає підтримувати стійким внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних.

Адаптація залежить від сили дії факторів навколишнього середовища та індивідуальної реактивності організму. Критерієм ступеня адаптації є

збереження гомеостазу незалежно від тривалості дії фактора, до якого сформувалася адаптація. В умовах захворювання настає компенсація, під якою треба розуміти боротьбу організму за гомеостаз, коли включаються додаткові захисні механізми, які протидіють виникненню і прогресуванню патологічного процесу. Якщо надходять сигнали про велику небезпеку і включених механізмів не вистачає, виникає картина стресових захворювань, характерних для нашої цивілізації.

Індивідуальне пристосування до нових умов існування відбувається за рахунок зміни обміну речовин (метаболізму), збереження сталості внутрішнього середовища організму (гомеостазу); імунітету, тобто несприйнятливості організму до інфекційних та неінфекційних агентів і речовин, які потрапляють в організм ззовні чи утворюються в організмі під впливом тих чи інших чинників; регенерації, тобто відновлення структури ушкоджених органів чи тканин організму (загоювання ран і т. ін.); адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій (адаптивна поведінка).

В організмі людини утворюється динамічний стереотип зі збереженням гомеостазу здорової людини, який виробився у процесі еволюційного розвитку в умовах навколишнього середовища. Здоров'я людини, забезпечення її гомеостазу може зберігатися і при деяких змінах параметрів, факторів навколишнього середовища. Такий вплив викликає в організмі людини відповідні біологічні зміни, але завдяки процесам адаптації (пристосування) у здорової людини фактори навколишнього середовища до певних меж дозволяють зберігати здоров'я.

До того часу, доки організм спроможний за допомогою адаптаційних механізмів та реакцій забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього середовища, він знаходиться у стані, який можна оцінити як здоров'я. Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає можливості його адаптації, настає стан, протилежний здоров'ю, тобто хвороба, патологія.

ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я

Індивідуальне здоров'я абсолютна і непересічна цінність, яка перебуває на найвищому рівні ієрархічної шкали цінностей, а також у системі таких філософських категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, зміст і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. Кожен фахівець, кожен член суспільства повинен мати знання про здоров'я як біологічну, духовну, соціальну категорію з метою можливого проведення оцінки та аналізу свого здоров'я, з одного боку, та вирішення поточних і перспективних завдань щодо охорони та зміцнення суспільного здоров'я – з іншого.

Постає питання, як оцінити рівні здоров'я?

М.М. Амосов вважає, що визначення здоров'я як комплексу морфофункціональних показників організму людини недостатнє, оскільки необхідна й кількісна оцінка здоров'я. Кількість здоров'я можна визначити як суму резервних можливостей основних функціональних систем. У свою чергу, резервні можливості можна виразити через так званий коефіцієнт резерву. Тобто хвороба певною мірою сумісна із здоров'ям: часто має місце не сама хвороба, а нестача здоров'я. Як зазначалося, здоров'я і хвороба – це категорії, які є наслідком соціальної зумовленості, тобто впливу соціальних умов і чинників, що, звичайно, не суперечать виділенню ролі біологічних еквівалентів здоров'я і хвороб, та визначення їх позиції біологічних закономірностей.

Оцінюючи здоров'я, необхідно пам'ятати, що дефіцит здоров'я може проявитися через “третій стан”, відмінний від понять “здоров'я” і “хвороба”. Він характеризується тим, що організм, здавалося б, здоровий, але працює в зміненому, умовно нормальному на даний час режимі. У цьому стані відзначається невпевненість у самопочутті: немає хвороби, але немає і повного здоров'я. Очевидно, це виникає, коли порушуються чи змінюються зворотні зв'язки у функціонуванні внутрішніх систем організму або в системі взаємодії внутрішніх структур організму і зовнішнього середовища. Третій стан в

основному характерний для прояву донозологічних змін в організмі, тобто тих, що передують хворобі. Більше ніж половина людей мають донозологічні прояви, в тому числі як особливі фізіологічні стани. Якщо хвороба триває якийсь обмежений час, то передпатологічний стан, стан непевного здоров'я, напруження адаптації – протягом років, десятиріч, а то й протягом усього життя. У такому стані людина реалізує частину своїх психофізіологічних можливостей і тому нерідко не може досягти головної мети свого життя.

Що ж може служити показниками здоров'я населення? На думку вчених, цілком припустимо використовувати з метою оцінки здоров'я такі демографічні показники, як

- смертність,
- дитяча смертність
- і середня очікувана тривалість життя,

тому що демографічні показники – це ще і дуже місткі інтегратори, що характеризують процес розвитку. Також враховуються показники фізичного розвитку, інвалідності, захворюваності та хворобливості, враженості окремими хворобами (туберкульоз, серцево-судинні, шлунково-кишкові, алергійні, онкологічні захворювання та інше). Як показники стану здоров'я працюючих, найчастіше використовують захворюваність з тимчасовою втратою працездатності.

Фактичне індивідуальне здоров'я оцінюється як стан організму людини, при якому він здатний повноцінно і без шкоди для себе виконувати свої біологічні і соціальні функції. Для людини, залежно від віку, соціальні функції представлені навчанням, трудовою діяльністю і, нарешті, можливістю самостійно забезпечувати своє існування в побутовому плані, тобто обходитись без сторонньої допомоги в побуті. Про стан індивідуального здоров'я людини роблять висновок за даними антропометрії (вимір розмірів тіла – довжина тіла стоячи, окружність грудної клітки, маса тіла та інші), результатами дослідження деяких фізіологічних показників, оцінка яких

проводиться з урахуванням віку, статі, географічних, кліматичних та інших параметрів.

Виробляючи критерії оцінки здоров'я населення і визначаючи спрямування дії низки відомих медико-біологічних, медико-демографічних і медико-соціальних чинників, слід враховувати, що всі вони склалися в конкретних умовах суспільно-історичного розвитку і взаємопов'язані.

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів:

- ☐ кліматичних умов,
- ☐ стану навколишнього середовища,
- ☐ забезпечення продуктами харчування та їх цінності,
- ☐ соціально-економічних умов,
- ☐ а також станом медицини.

Доведено, що приблизно 50 % здоров'я людини визначає спосіб життя.

Спосіб життя людини – це сукупність матеріальних умов, суспільних соціальних установок (культура, освіта, традиції тощо), умов поведінки (включаючи соціально-психологічну та фізіологічну реактивність) особистості і зворотний її вплив на ці умови. Активна участь людини в процесі формування умов життя – обов'язковий елемент поняття “спосіб життя”, так як спосіб життя людини – адекватна реакція на навколишнє її середовище в цілому.

Негативними його чинниками є:

- шкідливі звички,
- незбалансоване, неправильне харчування,
- несприятливі умови праці,
- моральне і психічне навантаження,
- малорухомий спосіб життя,

- погані матеріальні умови,
- незгода в сім'ї,
- самотність,
- низький освітній та культурний рівень тощо.

Негативно позначається на формуванні здоров'я і несприятлива екологічна обстановка, зокрема забруднення повітря, води, ґрунту, а також складні природнокліматичні умови (внесок цих чинників – до 20 %).

Істотне значення має стан генетичного фонду популяції, схильність до спадкових хвороб. Це ще близько 20 %, які визначають сучасний рівень здоров'я населення.

Безпосередньо на охорону здоров'я з її низькою якістю медичної допомоги, неефективність медичних профілактичних заходів припадає всього 5-10 % “внеску” на той рівень здоров'я населення, що маємо сьогодні.

Причиною порушення нормальної життєдіяльності організму і виникнення патологічного процесу можуть бути абіотичні (властивості неживої природи) чинники навколишнього середовища. Очевидний зв'язок географічного розподілу низки захворювань, пов'язаних з кліматично-географічними зонами, висотою місцевості, інтенсивністю випромінювань, переміщенням повітря, атмосферним тиском, вологістю повітря тощо.

На здоров'я людини впливає біотичний (властивості живої природи) компонент навколишнього середовища у вигляді продуктів метаболізму рослин та мікроорганізмів, патогенних мікроорганізмів (віруси, бактерії, гриби тощо), отруйних речовин, комах та небезпечних для людини тварин.

Патологічні стани людини можуть бути пов'язані з антропогенними чинниками забруднення навколишнього середовища: повітря, ґрунт, вода, продукти промислового виробництва. Сюди також віднесено патологію, пов'язану з біологічними забрудненнями від тваринництва, виробництва продуктів мікробіологічного синтезу (кормові дріжджі, амінокислоти, ферментні препарати, антибіотики тощо).

Суттєвий вплив на стан здоров'я населення справляють чинники соціального середовища:

- ☐ демографічна та медична ситуації,
- ☐ духовний та культурний рівень,
- ☐ матеріальний стан,
- ☐ соціальні відносини,
- ☐ засоби масової інформації,
- ☐ урбанізація,
- ☐ конфлікти тощо.

Серед факторів, які можуть несприятливо впливати, розрізняють етіологічні, тобто причинні фактори, які безпосередньо обумовлюють розвиток і вираження патологічного процесу (хвороби), і фактори ризику, які не є причиною захворювання, але сприяють, посилюють дію етіологічних факторів. Наприклад, збудники інфекційних хвороб, токсичні речовини, вібрація є причиною певних захворювань – грипу, туберкульозу, отруєння ртуттю, вібраційної хвороби, а зайва маса тіла, паління, малорухливий спосіб життя можуть як збільшити ймовірність захворювань (гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо), тобто впливати на частоту захворювань серцево-судинної системи, так і негативно впливати на їх перебіг, робити менш сприятливий прогноз цих та інших захворювань, які обумовлені дією етіологічних факторів. Так, алкоголь може служити фактором ризику, який посилює несприятливу дію хімічних речовин, що діють на нервову систему, а паління – на речовини, які вражають переважно легені та дихальні шляхи. Неповноцінне харчування (обмаль білків, вітамінів тощо) може служити етіологічним фактором аліментарних розладів і фактором ризику інтоксикацій важкими металами або радіаційного ураження осіб, які стикаються з ними.

Початок ХХІ ст. ознаменувався тим, що внаслідок науково-технічної революції і урбанізації нашої планети навколишнє середовище неухильно погіршується у результаті антропогенної діяльності і люди вже неспроможні адаптуватися до цих швидких і глобальних змін. Крім того, постала проблема

демографічного вибуху і обмеженості природних ресурсів та життєвого простору Земної кулі. Щорічно чисельність людей на Землі зростає на 75–80 млн. осіб. Це потребує щорічного зростання виробництва, продовольства на 24–30 млн. т. У багатьох районах світу, особливо в економічно малорозвинених країнах, виробництво продуктів харчування не в змозі задовольнити потребу населення, в результаті чого голодування стало постійним явищем. Загальне якісне і кількісне недоїдання сприяє виникненню епідемій, гострих інфекційних та паразитних захворювань.

Не меншу загрозу для людства несе антропогенне забруднення природного середовища. Хімічне, радіоактивне та бактеріологічне забруднення повітря, води, ґрунту, продуктів харчування, а також шум, вібрація, електромагнітні поля, іонізуючі випромінювання тощо викликають в організмах людей тяжкі патологічні явища, глибокі генетичні зміни. Це призводить до різкого збільшення захворювань, передчасного старіння й смерті, народження неповноцінних дітей.

На фоні дії негативних факторів навколишнього середовища на організм людини виникають такі захворювання, як серцево-судинні хвороби, онкологічні запалення, дистрофічні зміни, алергія, цукровий діабет, гормональні дисфункції, порушення у розвитку плоду, пошкодження спадкового апарату клітини.

Людина, яка має міцне здоров'я, справедливо вважає, що їй пощастило. Але коли мова йде про захворюваність і смертність населення, то справа тут в іншому. Соціальні й економічні умови, які не забезпечують людей нормальним харчуванням, чистою водою і задовільними санітарно-гігієнічними нормами, в кінцевому результаті позначаються на стані здоров'я населення. Негативний вплив мають на нього і виробничі процеси на підприємствах, в яких ігноруються факти забруднення робочих місць або його місцевості різноманітними небезпечними відходами. Неправильне харчування, вживання спиртних напоїв, паління, недостатнє фізичне

навантаження лежать в основі багатьох поширених хвороб. А це, в свою чергу, пов'язане з традиційними, економічними умовами і політикою держави.

Перелічені вище умови середовища визначають стан здоров'я населення. Там, де домінує голод і бруд, інфекційні хвороби і висока дитяча смертність – явище звичайне. Переїдання, сидячий спосіб життя і паління позначаються на здоров'ї середнього покоління, сприяють розвитку захворювань серцево-судинної системи і пухлин. Там, де виробничий процес не контролюється, доля робітників у шахтах, на заводах і у полі спостерігається професійні захворювання і рання смерть.

Внаслідок катастрофічного погіршення стану навколишнього середовища загальний рівень здоров'я населення України в останні роки різко знизився.

Значно збільшилась кількість захворювань:

- серцево-судинних, особливо інфаркту міокарда, ішемічної хвороби серця,
- судинних захворювань мозку;
- алергічних;
- органів травлення;
- на рак;
- бронхіальну астму
- та цукровий діабет.

Порушилися генетичні процеси, народження дітей з різними спадковими хворобами збільшилось у 2–4 рази. Смертність перевищила народжуваність. Україна посіла перше місце в Європі за рівнем дитячої смертності. За останні 5 років тривалість життя чоловіків зменшилась з 64 до 57 років, жінок – з 74 до 70.

Дуже важко створити абсолютно ідеальні умови для здоров'я. Із розвитком людського суспільства розвиваються їх хвороботворні агенти, а біологічні, геологічні і хімічні умови навколишнього середовища змінюються значно швидше там, де порушується природна рівновага.

Виявити небезпеки, які криються у навколишньому середовищі, значно легше, ніж усунути їх. Ключ до вирішення питань про вплив навколишнього середовища на здоров'я – в надрах економіки, політики, у способі життя і взаємовідносин людей з їх природним оточенням. Здоров'я населення, як дзеркало, відображає обличчя суспільства.

З огляду на сучасну кризову медико-демографічну ситуацію в Україні, саме збереження та поліпшення здоров'я населення є одним з найважливіших пріоритетів нації. Поліпшення здоров'я має бути кінцевою метою проведення соціально-економічних реформ. Необхідна орієнтація усіх сфер на оздоровлення умов життя, зокрема умов праці, побуту, дітородної діяльності з метою створення суспільного середовища, сприятливого для вибору та засвоєння населенням моделі поведінки, зорієнтованої на здоровий спосіб життя. Слід також визначити найбільш гострі й нагальні проблеми у даній сфері та цільові групи (групи підвищеного ризику), на які мають бути спрямовані першочергові заходи щодо профілактики та лікування захворювань. Міжнародний досвід свідчить, що головну роль у поліпшенні стану здоров'я населення та збільшенні тривалості життя відіграє орієнтація державної політики на формування уміння людей володіти своїм здоров'ям та поліпшувати його якість, на досягнення високого рівня культури самозбереження. В сучасних українських умовах обмежені державні матеріальні й фінансові ресурси слід скеровувати на вирішення проблем, що потребують першочергових заходів державної демографічної політики:

- реформування оплати праці з метою забезпечення гідного рівня оплати та створення умов праці, сприятливих для збереження здоров'я;

- формування суспільної та індивідуальної налаштованості на пріоритет здорового способу життя;

- скорочення втрат, пов'язаних зі зловживанням алкоголем та тютюнокурінням;

- зниження смертності від серцево-судинних захворювань;

зменшення шкоди від вживання наркотичних речовин та протидія епідемії ВІЛ/СНІДу;

впровадження ефективної стратегії боротьби з епідемією туберкульозу;
зменшення дорожньо-транспортного травматизму та обумовленої ним смертності;

підвищення ефективності діяльності системи охорони здоров'я населення та посилення її профілактичної спрямованості.

Стан здоров'я дітей та підлітків відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал. Статистичні дані свідчать про зростання за останні 10 років захворювань серед дітей України на 20%, поширеність хронічних захворювань в 2,87 рази, на 22,9% збільшився контингент дітей-інвалідів. Найбільш поширеними є хвороби ендокринної системи (збільшення в 3,5 рази), хвороби крові та кровотворних органів (в 2,8 рази), хвороби системи кровообігу (в 1,8 рази), вроджені вади розвитку зросли на 77,6%, хвороби нервової системи – на 43,4%. Залишається високою загальна захворюваність дітей.

Аналіз захворювань учнівської молоді вказує на її зростання з кожним роком навчання: у дитячих дошкільних закладах 70% дітей мають порушення опорно-рухової системи і вже до першого класу приходить 44% дітей, що мають хронічні захворювання. Слід відмітити, що серед патологій перші місця займають захворювання носоглотки

(73 %), захворювання органів травлення (64,5 %), хвороби ендокринної системи (55 %). Зростає загальна дитяча інвалідність.

Серед випускників загальноосвітніх закладів, згідно із статистичними даними: 60% мають порушення постави, 50% - короткозорість, 40% порушення серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення, 60% порушення мови. Кожен 4 юнак за станом здоров'я не може проходити строкову службу в армії. Більш як половина дітей

12 – 14 років – 62% та більше як 72% молоді 15-20 років вживають алкоголь. Кожна третя дитина 12 – 14 років і кожна друга після 15 років – курять. Кожний п'ятий підліток

15 – 18 років вживає наркотики. У віці 15 – 18 років 90,9% всіх вагітностей закінчилися абортom. Це набагато перевищує показник західноєвропейських країн.

Ми маємо можливість привести дані, отримані нами під час проведення медичного огляду студентів 1 курсу Запорізького державного медичного університету у вересні

2017 року. Із 714 обстежених студентів у 437 (61,2 %) були виявлені захворювання, серед яких: хвороби ока та придаткового апарату – 26,5 %, хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини – 26,3 %, сечостатевої системи – 11,7 %, системи кровообігу – 10,1 %, ендокринної системи та обміну речовин – 7,1 %, нервової – 5,3 %, органів травлення – 4,3 % та ін.

Медичне обстеження сексуально активних підлітків в одному з промислових регіонів підтверджує наявність ознак хвороб, що передаються статевим шляхом у

24% обстежених. Соціологічним дослідженням зроблено комплексне опитування учнів

7-11 класів м. Харкова. Виявилось, що серед опитаних: 37% курять; 60% вживають алкоголь; 40% спробували наркотики; 14% їх постійно вживають. Аналіз стану здоров'я дітей у нашій країні підтверджує, що пошуки методів освіти і виховання, форм його організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління держави набувають особливого значення.

Здоров'я – це те без чого людина не може бути щасливою. Культура здоров'я формується шляхом цілеспрямованої напруженої праці над собою і набуттям знань. Це знання здорового способу життя, тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав і навіть приумножував здоров'я, а не руйнував його. Здоров'я

завжди було головним чинником безпеки нації. Завдання поліпшення здоров'я школярів і молоді не може бути вирішене тільки зусиллями медиків.

Здоров'я має бути одним із результатів освіти. Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення здоров'я населення через освіту. Головне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров'я. Привертають до себе увагу такі поширені відхилення в стані здоров'я, як деформації хребта, грудної клітини та порушення постави, які становлять близько 34%. Понад 38% дітей мали неврологічну симптоматику, які виявляються більше всього у підлітків старших класів. Велика кількість дітей мають потребу консультації психологів і лікарів. Це пов'язано, насамперед, із причинами що негативно впливають на соматичне, психологічне і соціальне здоров'я.

Дедалі наростаючий ритм сучасного життя, збільшення емоційної і нервово-психічної напруженості, зниження фізичної активності, погіршення харчування, поява факторів середовища, що негативно впливають на здоров'я, висувають нові завдання перед органами освіти, охорони здоров'я і соціальної служби зі збереження здоров'я дітей.

Здоров'я – динамічний процес організму, що забезпечує повноцінну фізичну і психічну працездатність людини. Змінити стан здоров'я зможе тільки той, хто буде сам активно і регулярно піклуватися про духовне і фізичне вдосконалення. Санітарно-гігієнічне виховання починається в родині, продовжується в дитячому дошкільному закладі і школі. Найбільше відхилення у стані здоров'я дає низький рівень санітарно-гігієнічного виховання, що призводить до спалахів інфекційних захворювань. Жодне інфекційне захворювання не проходить, не залишивши сліду в наших органах і системах. Наслідки перенесених інфекційних захворювань супроводжують людину все життя, вносячи в неї свої негативні корективи.

СИСТЕМА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ

Для вирішення проблеми збереження здоров'я та працездатності людини, продовження її життя в масштабах держави створена система охорони здоров'я (СОЗ), яка є сукупністю взаємопов'язаних підсистем: санітарно-профілактичних, лікувально-профілактичних, фізкультурно-оздоровчих, санатарно-курортних, аптечних, науково-медичних, санітарно-епідеміологічних.

Однією із стратегій системи охорони здоров'я є здійснення так званої первинної профілактики, яка є масовою і ефективною, наприклад, будівництво очисних споруд або відповідні зміни технологічного процесу на підприємствах, які забруднюють атмосферне повітря, призводить до різкого зниження рівня злоякісних новоутворень, хвороб органів дихання, серцево-судинної системи та інших захворювань.

Другий напрям системи охорони здоров'я більш складний, бо він проводиться на індивідуальному рівні. Сутність вирішення цієї проблеми полягає у визначенні форм, методів і засобів профілактики, лікування, реабілітації, а також організації відпочинку людини.

Важливу роль у справі збереження здоров'я населення повинна визначити інформація про небезпеку навколишнього середовища. Така інформація повинна вміщувати значення показників негативності середовища, токсикологічних викидів виробництва, стану здоров'я населення. Наявність такої інформації дозволить населенню раціонально вибирати місця діяльності і проживання, раціонально використовувати методи і засоби захисту від дії небезпек. Але бути чи не бути здоровому – це, насамперед, залежить від самої людини: її активності чи пасивності, індивідуальних особливостей, темпераменту, характеру, звичок, відношення до інших людей, способу життя. На основі вищесказаного можна погодитись із твердженням римського філософа Сенеки (4 р. до н. е. – 65 р. н. е.): “Уміння продовжити життя – в умінні не скорочувати його”.