

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), одним из основных показателей цивилизованности страны является уровень здоровья и продолжительности жизни населения.

В этой связи, несомненную актуальность приобретают не только выявление и изучение, но и информирование населения о существовании и характере воздействия различных рисков на здоровье человека. Обнаружение, описание, понимание сущности и особенностей влияния факторов риска имеет существенное значение для разработки профилактических мероприятий. В отношении образовательной среды это особенно важно, так как в ней не только протекает значительная часть жизни современного человека, но и в значительной степени формируется здоровье подрастающего поколения.

Здоровье и качество жизни населения - это те показатели, которые не только отличают развитые страны от развивающихся, но и существенно определяют успешность функционирования государства в долгосрочной перспективе. В связи с этим перед российской наукой остро встает вопрос поиска путей сохранения здоровья и формирования здорового образа.

1. Понятие, сущность и компоненты здоровья человека

На сегодняшний день известно около 100 определений понятия «здоровье». Обобщив их, учёные сделали вывод, что здоровье отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Кроме того, состояние

здоровья формируется также в результате взаимодействия экзогенных (природных, социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов.

В преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». [1]

Важнейшей ценностью для человека является **здоровье**.

Здоровье человека - сложное и многоплановое понятие. Как справедливо указывал Сократ: «Здоровье - не все, но без здоровья - ничто».

С тем, что из себя представляет понятие “здоровье”, мы разобрались. Теперь разберёмся с сущностью и компонентами здоровья человека

В настоящее время принято выделять **несколько компонентов здоровья**:

- Соматическое (физическое) здоровье – текущее состояние органов и систем человеческого организма, а также уровень их структурных и функциональных резервов.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы человека.
- Сексуальное здоровье – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
- Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. [2]

Отдельно могут быть выделены такие компоненты здоровья, как социальное, репродуктивное, профессиональное здоровье и т.д.

Рассматривая виды здоровья, следует отметить, что в упрощенном (и в то же время обобщающем) виде можно считать, что критериями здоровья являются:

- для физического здоровья – «я могу»;
- для психического здоровья – «я хочу»;
- для нравственного здоровья – «я должен».

Таким образом, можно заключить, что сущность здоровья – это жизнеспособность индивида.

2. Классификация факторов, влияющих на здоровье человека

Все факторы воздействия на здоровье человека:

- генетика;
- медицина, здравоохранение;
- экология: климат, флора, ландшафт;
- образ жизни.
- физические;
- биологические;
- химические.

Эксперты классифицируют вышеперечисленные факторы на следующие виды:

- Социальные и экономические;
- Экологические – общение человека с внешним миром и неизменные показатели; Наследственные – наличие болезней, аномалий строения тела человека, передающихся по наследству;
- Медицинские — оказание помощи населению, частота и качество обследований, профилактика заболеваний.

Все четыре фактора напрямую влияют на самочувствие человека. Здесь же нужно учитывать побочные показатели: возраст, климатические условия местности проживания, индивидуальные показатели. Однако определены общие средние показатели влияния каждого фактора по отдельности на население:

1. образ жизни — 55%;
2. окружающая среда — 25%;
3. генетика — 10%;
4. медицина — 10%. [3]

Влияние генетических факторов

На общее состояние здоровья напрямую влияет наследственность. Данный фактор влияет на физическое и эмоциональное состояние. Ген подвергается действию естественного отбора. Он может сделать обладателя устойчивее к заболеваниям и другим агрессивным факторам, а может, наоборот, ухудшить состояние здоровья.

При планировании ребенка будущие родители должны готовиться к зачатию за несколько месяцев, обеспечив все условия для рождения здорового малыша.

Влияние образа жизни

Каждый человек оказывает влияние не только на себя, но и на окружающих людей. Выбранный образ жизни может быть созидательным или деструктивным. Негативные факторы, такие как алкоголь, курение, наркотики, могут стать причиной серьезных болезней. Также образ жизни касается не только физических, но и умственных, психических аспектов. О человеке многое говорит то, чем он увлекается, занимается ли он спортом, следит ли за питанием.

Влияние окружающей среды

Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни огромно. Вмешательство людей в природную среду, даже с благими намерениями, также оказывает прямое воздействие на экологию, а она впоследствии влияет на человеческий организм. Помимо воздействия человека на экологическую обстановку, влияние на здоровье оказывают следующие факторы окружающей среды:

- температура;
- влажность воздуха;
- вибрация;
- радиация;
- порывы ветра, циклоны;
- электромагнитные и звуковые колебания.

На самочувствие и нормальную жизнедеятельность оказывают влияние погодные условия. Они могут вызвать перепады давления, обострять заболевания суставов, приводить к головным болям.

Социально-экономические факторы

Экономическая ситуация в стране, как фактор, является одним из решающих для здоровья населения. Сюда же входит и медицинское обеспечение. Хотя сейчас медицина все меньше фокусируется на здоровье, и все больше на лечении заболеваний. В настоящее время структура заболеваемости изменилась: инфекциями болеют в 10% случаев, а 40% заболеваемости приходится на расстройства психики, алкоголизм, наркоманию.

Сейчас медицина направлена на лечение данных патологий, а не на предупреждение проблемы.

Химические факторы

Химическое загрязнение планеты – это уже далеко не сказка, а реальность в которой мы живем постоянно. Еще в утробе матери плод рискует получить химический вред, что влияет на дальнейшее здоровье и качество жизни. Загрязнение водоемов, повышенный радиационный фон — все это становится причиной появления огромного количества заболеваний.

Пример:

- синтетические добавки в пище,
- пестициды; бытовая химия, средства гигиены;
- лекарства и биологические добавки;
- добавки для роста животных, птицы;
- строительные материалы, краски;
- промышленные отходы;
- выхлопные газы и др.

3. Современные факторы риска для здоровья человека

Фактор риска – факторы, не являющиеся непосредственной причиной определенной болезни, но увеличивающие вероятность ее возникновения. Обычно выделяют три группы факторов риска.

К **биологическим** факторам риска относятся генетические и приобретенные в онтогенезе особенности организма человека. Известно, что некоторые болезни чаще встречаются в определенных национальных и этнических группах.

Существует наследственная предрасположенность к заболеванию гипертонической и язвенной болезнью, сахарным диабетом и т. д.

Социальные факторы риска. Неблагоприятные жилищные условия, многообразные стрессовые ситуации, такие особенности образа жизни человека, как гиподинамия – фактор риска развития многих заболеваний, особенно болезней сердечнососудистой системы. Вредные привычки, например курение – фактор риска возникновения бронхолегочных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Экологические факторы риска. Изменения физических и химических свойств атмосферы влияют, например, на развитие бронхолегочных заболеваний. Резкие суточные колебания температуры, атмосферного давления, напряженности магнитных полей ухудшают течение сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Пути формирования здорового образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — термин, который применяется все чаще. Самое простое определение ЗОЖ — все то, что благотворно влияет на здоровье.

Следовательно, в понятие ЗОЖ входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т.д.

Формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства, так как образ жизни является определяющим фактором здоровья. Результаты медицинских обследований свидетельствуют о снижении резервов здоровья.

Формирование ЗОЖ является также задачей органов здравоохранения, социальной защиты, образования. На формирование ЗОЖ направлены рекомендации ВОЗ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли;
- сокращение потребления алкогольных напитков;
- поддержание нормальной массы тела и регулярные физические упражнения;
- снижение уровня стрессов и т. д.

Заключение

Культура здоровья людей формируется в результате продуманных усилий общества через пропаганду гигиенических знаний и принципов здорового образа жизни. Однако, у российского населения отмечается недостаток знаний о факторах, определяющих здоровье и принципах повседневного поведения, сохраняющих его. Также ряд исследователей констатируют такую парадоксальную ситуацию, что у большинства обследованных ими респондентов при положительном отношении к основным правилам здорового образа жизни (в частности к рациональному питанию и адекватной двигательной активности), в реальности их используют лишь 10-15% опрошенных.

Для профилактики развития большинства заболеваний достаточно вести определенный образ жизни. И.И. Брехман в ряде своих работ обращает внимание на то, что многие люди не имеют определенной грамотности в вопросах сохранения здоровья и факторах риска, разрушающих его. Высокий уровень заболеваемости населения атеросклерозом, диабетом, ишемической болезнью сердца, гипертонией, излишне высокая масса тела, злоупотребление алкоголем и курение, в значительной степени являются следствием нездорового образа жизни и низкого уровня культуры здоровья. Это те факторы риска развития заболеваний, которые почти на 100% можно было бы избежать с помощью профилактических мер и соответствующего воспитания населения. Во многих, дошедших до нашего времени древних медицинских трудах, образ жизни человека рассматривается как источник здоровья или болезней. Эффективное образование в области здорового образа жизни, как неотъемлемая часть патриотического воспитания, должно привести к переоценке жизненных ценностей, к формированию у подростков ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, появлению необходимых навыков, к изменению поведения и стиля жизни, что является основой сохранения и укрепления здоровья.

Список источников литературы

1. [Электронный ресурс]//URL:

<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=MED&n=7787#016691823256646>

(дата обращения: 23.10.2019)

2. [Электронный ресурс]//URL:

<https://www.liveinternet.ru/users/4569196/post435706161> (дата обращения: 23.10.2019)

3. [Электронный ресурс]//URL: <https://uchim.guru/biologiya/factory-vliyayushhie-na-zdorove-cheloveka.html> (дата обращения: 23.10.2019)