

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 жизни населения всех возрастных групп. Цель работы - изучить факторы здоровья человека.

Задачами работы являются:

1. Рассмотреть понятие и сущность здоровья человека.
 2. Изучить классификацию факторов, влияющих на здоровье человека.
- Проанализировать современные факторы риска для здоровья человека.

Определить пути формирования здорового образа жизни. Информационной базой исследования являются материалы периодических изданий, а также труды учёных.

1.

Понятие и сущность здоровья человека

Актуальность изучения проблемы здоровья в России обусловлена рядом обстоятельств, приобретающих в нашей стране особую значимость. Сложные условия социально-экономического развития инициировали ряд явлений, негативно отразившихся на состоянии здоровья детей, подростков и взрослых. В связи с ухудшением экологической обстановки, социальных условий жизни, снижением благосостояния значительной массы людей, в последние десятилетия наблюдается ухудшение здоровья населения в целом и отдельных его групп. В отличие от увеличения продолжительности жизни в ведущих развитых странах, в России происходит ее неуклонное снижение, и этот процесс затрагивает не только старшие возрастные группы, но и население трудоспособного возраста, что приводит к ряду негативных изменений в демографической ситуации, в частности, старению населения на фоне снижения длительности жизни. Здоровье человека - сложное и многоплановое понятие. Как справедливо указывал Сократ: «Здоровье - не все, но без здоровья - ничто». Здоровье - это комплексное, целостное и многомерное динамическое состояние организма человека, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции. 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. В этой связи, рассматривая проблему здоровья, важно обратить внимание на то, что в иерархии ценностей человека оно во многих случаях занимает не первое место (которое, в свою очередь, часто отводится материальным благам жизни). В строгом смысле понимания значимости здоровья, оно и не должно занимать первое место, так как является не самой важной ценностью, а лишь важнейшим условием реализации смысла жизни человека. Но в силу того, что существующие опросники, предлагающие проранжировать ценности, просто не содержат подобного варианта рассмотрения здоровья (что, несомненно, является отражением соответствующего мировосприятия авторов), исследователи этого вопроса обращают внимание на то,

что здоровье часто занимает не лидирующую позицию в этом списке. Основными причинами смерти населения России являются болезни системы кровообращения, уровень которых выше, чем в ряде развитых стран мира. Высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний обусловлена изменением демографической ситуации (в основном за счет увеличения числа пожилых людей), экономическими факторами, неадекватной медико-социальной помощью и недостаточным финансированием здравоохранения. По данным, приводимым в атласе «Здоровье России», не менее 20% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний в России связаны со злоупотреблением алкоголем. Также в России фиксируется большое количество смертей в результате получения травм. Сложившаяся ситуация ведет к существенному увеличению коэффициента демографической нагрузки на общество, выражающегося отношением числа неработающих к числу работающих, и требует увеличения расходов, направленных на программы обеспечения социальной безопасности и медицинской помощи. Для профилактики развития большинства заболеваний достаточно вести определенный образ жизни. В ряде своих работ ученые обращают 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. На сегодняшний день власти занимаются разработкой множества программ для повышения уровня здоровья населения. Основными направлениями разработки подобных программ являются: -снижение риска негативного воздействия экологических факторов; -внедрение инновационных решений в аспекте предупреждения возникновения негативных факторов; -улучшение социальной политики; -разработка программ по модернизации системы здравоохранения; -повышение гражданского самосознания населения. Подобные направления прямо или косвенно касаются всех отраслей развития общества, но, несмотря на это, множество проблем остаются нерешенными за счет отсутствия интеграции между направлениями и действиями органов власти в вопросах сохранения здоровья населения. Таким образом, здоровье - комплексный показатель состояние организма человека, развивающийся в процессе реализации генетического

потенциала в условиях конкретных условий окружающей среды и множества факторов.

2. Классификация факторов, влияющих на здоровье человека здоровье человек риск жизнь

Являясь одним из основных условий самореализации человека во всех сферах деятельности, здоровье формируется под влиянием множества воздействий, из которых выделяют факторы внешней (природно-климатические, экологические и др.) и внутренней среды (индивидуальные признаки: физические, психические, социальные). По данным академика РАМН Ю. П. Лисицина здоровье человека зависит от: -биологических и психологических особенностей человека (наследственности, типа высшей нервной деятельности, конституции и т.п.); - природных характеристик (климатоэкологических особенностей местности, флоры, фауны и т.п.); -состояния окружающей среды; -социально-экономических и политических факторов; -состояния служб здравоохранения, уровня развития медицинской науки и других воздействий . Состояние окружающей среды оказывает значительное влияние на здоровье человека и, по мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, оно составляет около 20%. Однако колоссальные приросты промышленного производства и многократно увеличившиеся объемы выбросов загрязняющих веществ в окружающую среду в последние два десятилетия позволяют предполагать значительно возросшее воздействие качества среды на здоровье человека. Под окружающей средой (средой обитания) мы понимаем часть природы, окружающую живые организмы и оказывающую на них прямое или косвенное воздействие. Эти влияния могут носить отрицательный, положительный или нейтральный характер. Все они являются предметом изучения науки - экологии. Кроме того, около 85% всех заболеваний современного человека связано с неблагоприятными условиями окружающей среды, возникающими по его же вине. Сегодня катастрофически падает здоровье людей, появились ранее неизвестные болезни и причины их очень трудно установить, а многие болезни стали излечиваться труднее, чем раньше. Поэтому сейчас столь остро стоит проблема «Здоровье человека и окружающая среда».

Классификация факторов, влияющих на здоровье человека. Наибольшее значение в вопросах сохранения здоровья придается факторам, связанным с образом жизни человека. При этом очевидно, что образ жизни как индивида, так и семьи не складывается сам по себе, а формируется целенаправленно и постоянно в течение

всей жизни. Многочисленные исследования показывают, что формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики и укреплении здоровья населения. Только в результате продуманных усилий общества, через изменения стиля и уклада жизни и его оздоровление в ряде стран преодолевались неблагоприятные тенденции со здоровьем населения. Процентный вклад факторов, обуславливающих здоровье человека, распределяется следующим образом: на долю экологических приходится примерно 20-25% всех воздействий (современные исследования отмечают неуклонный рост вклада этих факторов); 20% составляют биологические (наследственные) факторы; 10% - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Влияние на здоровье особенностей образа жизни человека оценивается в 50-55%.

Климатогеографические и экологические особенности места проживания всегда являлись важнейшими факторами, в значительной степени определяющими здоровье населения. Учитывая огромную территорию страны важно обеспечить программной поддержкой все население, проживающее в разных климатических зонах. Так, например, жителям северных и резко-континентальных климатических районов полагаются надбавки к зарплате, так называемый районный коэффициент. Этот факт подтверждает суровые условия с точки зрения климатических особенностей данных зон. Здоровье человека, как и любой признак организма, развивается под воздействием факторов окружающей среды, но при этом пределы варьирования задаются генетически и развитие признака идет в пределах нормы реакции. Норма реакции - определяемые генотипом пределы развития какого-либо признака, в границах которого он может изменяться. На реализацию генетического потенциала влияют многие внешние (экзогенные) и внутренние (эндогенные) факторы. Экзогенные факторы регулируются обществом: сюда входят социальные факторы (воспитание, быт, работа), социально-культурно-политическая среда, физико-биологическая среда обитания. К эндогенным факторам относят: -пол, возраст, этническую принадлежность, наследственность с конституциональными особенностями, строение и формирование отдельных систем и органов, их взаимодействие, индивидуальные особенности обменных процессов - не определяются человеком и его волей; -индивидуальное поведение человека, его склонности и способности - определяются каждым человеком самостоятельно. Образ жизни человека в целом или комплекс социальных факторов. Под образом жизни понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления. Важнейшее значение в обеспечении образа жизни приобретает личностный компонент, который

предполагает установление образа жизни в зависимости от наследственных особенностей человека, наследственно обусловленных либо приобретенных заболеваний или иммунитета, жизненных целевых установок, имеющих доступных социально-экономических условий и пр. В основе здоровья - духовные, психические и соматические характеристики индивида, которые формируются в результате взаимодействия очень сложного комплекса факторов как внешней, так и внутренней среды. Здоровье — это, помимо прочего, почти всегда, результат состоявшегося упорядочения мировоззренческих установок и ценностей, которые во многом обусловлены активными целенаправленными действиями самого человека. Отмечая негативные тенденции в сфере охраны здоровья населения нельзя не выделить наличие новых тенденций в молодежной среде, развитие которых способствует росту негативных факторов, влияющих на здоровье подрастающего поколения. В частности, возможно выделить развитие современных технологий, что с точки зрения прогресса общества выступает положительным фактом, но вместе с тем для молодежи эти процессы могут стать негативными в первую очередь за счет снижения физической активности. Исследования в области здравоохранения показывают, что помимо увеличения атрофии мышц среди молодежи бесконтрольное увлечение компьютерными играми и интернетом способствует развитию новых форм зависимостей, которые не только нарушают зрение подростка, но и могут вызывать значительные искажения психики, а в некоторых особо тяжелых случаях приводить к тяжелым заболеваниям и летальному исходу. Образ жизни современного человека характеризуются гиподинамией и гипокинезией, перееданием, информационной перегруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами и т.д., что приводит к развитию так называемых болезней цивилизации.

3. Современные факторы риска для здоровья человека.

Наряду с необходимостью изучения воздействий, формирующих здоровье, не менее значимо исследовать факторы риска, приводящие к его нарушению. В научной литературе сегодня сформировалось устойчивое представление о факторах риска, влияющих на здоровье человека. Так называют выявленные или только предполагаемые причины, предрасполагающие к развитию какого-либо заболевания. Восприятие риска в обществе специфично, так как люди проецируют

на него свои ценности и убеждения, сформированные общественными институтами, традициями. Зачастую влияние того или иного фактора риска преувеличивается или преуменьшается в зависимости не только от сформировавшегося в обществе мнения, но и от степени осведомленности о нем людей. В последние годы появились работы, посвященные изучению осведомленности населения о существующих рисках, оценке готовности людей платить за снижение или удаления их влияния. Подобные исследования обусловлены тем, что незнание или игнорирование существования негативных воздействий образа жизни или среды обитания также может являться фактором риска здоровью. На восприятие риска, по данным этих авторов, наибольшее влияние оказывают такие индивидуальные особенности личности, как наличие специальных знаний, степень знакомства с вопросами гигиены, профилактики, здорового образа жизни. Также это восприятие зависит от пола, возраста, образования, вида деятельности и дохода человека. Риск выступает в качестве регулятора поведения, позволяющего предопределить вероятность позитивных и негативных последствий того или иного выбора, действия. Риск рассматривается как модель поведения, связанная с повышенной вероятностью развития определенной болезни, ухудшения здоровья. Как отмечается в докладе ВОЗ (2002) о состоянии здравоохранения в мире по вопросу «Уменьшение риска, содействие здоровому образу жизни», главным элементом профилактики должно стать изучение факторов риска здоровью человека. Под факторами риска понимаются характеристики обследуемого лица (группы лиц) или среды его (их) обитания, обуславливающие с высокой степенью вероятности развитие заболевания у данного лица или группы лиц. Это воздействие любой природы (наследственное, климатическое, экологическое, профессиональное, поведенческое и др.), которое может провоцировать или увеличивать уже существующие нарушения состояния здоровья. В тоже время, фактор риска, способствующий развитию и прогрессированию заболевания, сам по себе, в отсутствии других условий (генетической предрасположенности, измененного статуса организма и др.) может и не вызвать заболеваний у конкретного человека, для этого требуется еще и определенная причина или их комбинация. В этой связи, эти понятия (фактор риска и причина заболевания) разграничивают. В отличие от непосредственных причин возникновения заболеваний, факторы риска создают тот неблагоприятный фон, который способствует появлению и развитию болезней. Особенно негативное воздействие оказывает одновременное влияние нескольких факторов риска. По мнению специалистов в области гигиены, к наиболее приоритетным группам факторов риска здоровью человека относятся загрязнения различных объектов

среды, которые формируются за счет некачественных продуктов питания, питьевой воды, и т.п. На следующих ранговых местах располагаются факторы, относящиеся к качеству жизни и материальному благополучию человека; далее - группа факторов, связанных с образом жизни и индивидуальным поведением человека; затем - качество объектов окружающей среды (почвы, атмосферного воздуха); генетические и биологические факторы; риски, связанные с шумовой, радиационной нагрузкой и другими физическими влияниями (вибрациями, микроклиматом, освещенностью, электромагнитными полями и т.п.); далее идут природно-климатические воздействия и группа факторов, относящихся к чрезвычайным ситуациям. Профиль основных факторов риска, влияющих на здоровье человека, в значительной степени определяется такими особенностями образа жизни (на популяционном и личностном уровнях), как экологические, климатогеографические, социально-экономические условия проживания, этническая принадлежность и другие воздействия. Применительно к группе социальных рисков ведущее значение для здоровья населения имеют так называемые социально-экономические детерминанты (качество и доступность медицинской помощи, бедность, психосоциальные факторы, занятость, образование, старение населения), а также факторы образа жизни (питание, физическая активность, курение, алкоголизм, наркомания). В качестве основных факторов риска, влияющих на здоровье детей, выделяют такие, как ухудшение окружающей среды и качества жизни населения, недостаточная социальная поддержка малообеспеченных семей, неудовлетворительное питание (дефицит потребления белка, витаминов, минералов и микроэлементов), низкое качество медицинской помощи, низкая двигательная активность. В докладе ВОЗ «Глобальные факторы риска для здоровья» представлены основные причины смертности населения и возникновения заболеваний, связанные с 24 факторами риска, влияющими на здоровье, которые варьируются от рисков со стороны окружающей среды, до индивидуальных физиологических. В качестве ведущих рисков, выделены такие, как пониженная масса тела детей, небезопасный секс, употребление алкоголя, плохого качества вода и антисанитарные условия, высокое кровяное давление. По данным ВОЗ, уменьшение воздействия перечисленных факторов риска привело бы к повышению глобальной продолжительности жизни почти на пять лет. Анализ факторов риска сопряжен со многими проблемами, возникающими в связи с трудностями нахождения и интерпретации фактических данных о них, а также их причинных связях с болезнями и инвалидностью. В этой связи особенно актуальным является изучение и накопление информации о существовании и характере воздействия факторов риска. Современная

методология анализа риска включает в себя такие составляющие, как оценку степени риска, управление им и информирование населения. Тщательное исследование и оценка опасности здоровью человека от воздействия существующих факторов риска (поведенческих, экологических, биологических, социальных, экономических и др.) позволяет обосновать приоритетность конкретных профилактических мероприятий по охране здоровья населения. На сегодняшний день оценка риска здоровью представляет собой комплексный анализ всех составляющих воздействия анализируемого фактора на здоровье человека, включая научное обоснование допустимых уровней воздействия. В руководстве по оценке рисков здоровью населения указывается, что в практически ориентированном отношении при оценке того или иного риска необходимо: - получить и проанализировать информацию о влиянии действующих факторов риска на состояние здоровья человека; - получить достаточное количество информации о рассматриваемом риске, которая бы позволила осуществить на высоком научном уровне гигиеническое обоснование оптимальных управленческих решений по устранению или снижению его влияния и контролю его действия. Оценка риска для здоровья человека включает в себя качественную и/или количественную характеристику вредного влияния, которое может развиваться в результате воздействия определенных негативных факторов на конкретную группу людей при специфических условиях. Необходимо отметить, что количественная оценка риска и возможного ущерба от него здоровью человека очень затруднительна. Также одной из современных проблем является сложность в установлении связей между воздействием некоторых рисков, и развитием негативных последствий для здоровья. Так, например, собирать эпидемиологические данные о факторах риска, связанных с питанием, окружающей средой и поведением, достаточно сложно, что затрудняет их сравнительную оценку с воздействием других рисков. В структуру воздействия на образ жизни входят также региональные факторы, которые необходимо исследовать и учитывать. Для реализации такого комплексного подхода использование методов традиционной статистики с позиций детерминизма оказывается недостаточным, так как возникает необходимость описания хаотических процессов биологических динамических систем. Исследование факторов риска, влияющих на здоровье разных категорий людей, также обладает определенными сложностями. Так как на здоровье одновременно оказывает влияние комплекс различных факторов. Например, здоровье школьников и студентов обусловлено поведенческими особенностями и качеством образования, состоянием образовательной среды и личностью учителя, педагогическими

технологиями и множеством других воздействий. Наряду с этим, существенное влияние оказывают экологические риски, семейные особенности образа жизни и ряд других факторов, существующих одновременно с перечисленными и оказывающими не менее мощное действие на формирование здоровья. Существующие многочисленные поведенческие, профессиональные риски, усиленные негативными климатоэкологическими особенностями проживания, должны быть тщательно изучены, что позволит научно обосновать наиболее актуальные направления профилактической деятельности в сфере разработки путей снижения негативного воздействия на здоровье человека.

4. Пути формирования здорового образа жизни

Можно утверждать, что образ жизни - это биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Выделяют экономическую (уровень жизни), социологическую (качество жизни), социально-психологическую (стиль жизни) и социально-экономическую (уклад жизни) составляющие категории «образ жизни». Здоровье в большей степени зависит от стиля жизни. Именно он носит персонифицированный характер и определяется историческими, национальными традициями, полученным образованием и личными наклонностями. У каждой личности при одинаковых на данный момент в ее социальной группе «уровне», «качестве», и «укладе жизни» способ удовлетворения своих потребностей индивидуальный, поэтому поведение и мышление, то есть «стиль жизни», разный. Уровень жизни характеризует количественные, поддающиеся измерению параметры особенностей жизни, включая благосостояние человека. Понятие качества жизни отражает степень удовлетворения материальных и культурных потребностей и позволяет характеризовать существенные обстоятельства жизни людей. Под укладом жизни понимают порядок общественного бытия, труда, быта и отдыха. К стилю жизни относят индивидуальные особенности поведения, образа мыслей и мировоззрения человека. Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем отражена в понятии «здоровый образ жизни», под которым понимают способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни. ЗОЖ направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Анализ научных работ позволяет констатировать, что основная масса исследований посвящена анализу влияния отдельных компонентов образа жизни (питания, двигательной активности и т.д.) на показатели состояния здоровья обследуемых. В значительной степени это объясняется сложностью выявления всех поведенческих особенностей, так как возникает необходимость исследования у каждого человека особенностей рациона и режима питания, физической активности, режима дня, использования закаливающих мероприятий, психологической культуры, т.е. всех составляющих образа жизни. Для того, чтобы определять направления деятельности и эффективность тех или иных мероприятий, направленных на улучшение и сохранение здоровья людей, чаще всего используют такой показатель как качество жизни. По определению ВОЗ понятие «качество жизни» предполагает восприятие личностью собственного положения в социуме, в соответствии с культурой и системой ценностей, в которых человек живет. Качество жизни оценивается индивидуумом, как степень соответствия своим ожиданиям, целям и интересам. Понятие «качество жизни» используется не только в медицине, но и в психологии, философии, социологии. Это понятие является собирательным и обозначает разнообразие тех материальных и духовных потребностей, которые способен удовлетворить индивидуум в условиях конкретного общества. Изучение качества жизни является необходимым при планировании актуальных направлений деятельности в воспитании здорового образа жизни различных категорий населения, включая детей и подростков. ВОЗ рекомендует использовать следующие основные критерии для оценки качества жизни: -физические, отражающие степень удовлетворения человека имеющейся у него энергией, силой, качеством сна и отдыха; -психологические, характеризующие эмоциональный фон жизни, преобладание положительных или отрицательных эмоций, качество мышления, степень самооценки, удовлетворение своим внешним видом, присутствие различных переживаний; -уровень независимости человека, предполагающий степень повседневной активности, работоспособности и свободы; -удовлетворенность жизнью в обществе, включающая качество личных взаимоотношений, понимание своей общественной ценности, сексуальную активность; -состояние окружающей среды, характеризующееся не только ее экологическими качествами, но и степенью ее безопасности, благополучия, обеспеченности и обустройством быта и досуга, доступностью и качеством медицинского и социального обеспечения, возможностью получения образования; -духовность, предполагающую сформированность личных и религиозных убеждений. Согласно результатам исследований, проведенных в 1990-е годы, состояние здоровья россиян в последние годы реформ во многом зависело от

культурных факторов, оказывающих наряду с социально-экономическими, экологическими и иными непосредственное влияние на увеличение или уменьшение продолжительности жизни. Особое место в группе культурных факторов занимает само охранительное поведение, как система действий и отношений, направленных на сохранение здоровья, как сформулированная установка на максимальное продление срока жизни. Начало социальному подходу к изучению проблемы увеличения продолжительности жизни в России положил И.И. Мечников, обосновавший теорию ортобиоза - разумного по отношению к здоровью поведения людей, в которой он доказал зависимость старения человеческого организма от индивидуального образа жизни. Вложение средств в формирование культуры здоровья и самосохранительное поведение населения всех возрастов, как одно из современных мероприятий со стороны власти, представляет собой своего рода инвестиционный проект, имеющий конкретное стоимостное содержание и производящий, в конечном счете, такую прибавочную стоимость, как долгую и здоровую во всех отношениях человеческую жизнь. Возможно выделить основные виды деятельности, направленные на формирование здорового образа жизни и снижения воздействия негативных факторов на здоровье человека: профилактическая деятельность, консультативная деятельность, аналитическая деятельность. Таким образом, факторы здорового образа жизни не лечат, а способствуют нормализации и поддержанию на высоком уровне функционирования присущих данному объекту биологических и психических процессов. Здоровый образ жизни не предполагает единый для всех стереотип поведения, так как, несмотря на существование общих, научно обоснованных рекомендаций, он все же носит индивидуальный характер. Факторы образа жизни, имеющие статистически значимую связь со здоровьем, могут быть использованы каждым человеком с учетом индивидуальных особенностей и потребностей. Определяя необходимость разработки эффективных мероприятий по снижению воздействия негативных факторов на здоровье человека, важно отметить, что этот процесс должен включать все уровни общественной жизни. Проведение эффективной экологической политики на государственном уровне должно сопровождаться ростом самосознания каждого человека, его стремлением самому жить в безопасной среде, уделяя внимание не только внешним факторам, но и внутреннему развитию. Кроме того, в борьбе с негативными факторами важно обеспечить достойную систему медицинского обслуживания, направленную не только на устранение последствий этих факторов, но и на профилактику, а также эффективные меры защиты. 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.

Библиографический список

1. Болотин А. Э. Факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов вузов / А. Э. Болотин // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013. - №1. - С. 164-165.
2. Григорьев П. В. Воздействие современного техногенного общества на здоровье человека / П. В. Григорьев // Вестник ЧелГУ. - 2013. - №33 (324). - С. 30-34.
3. Давыдова Н. Ю. Биология, экология и здоровье человека: учебное пособие / Н. Ю. Давыдова. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2011. - 142 с.
4. Егоров В. Н. Концептуально-методологические подходы к исследованию и оценке здоровья человека / В. Н. Егоров // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2013. - №1. - С. 41-49.
5. Крумликова С. Ю. Теоретические подходы к трактовке понятия «Норма здоровья человека» / С. Ю.

Крумликова // Future Human Image. - 2014. - №1. - С. 62-76. .Курганская Т. В. Реализация программ здоровьесбережения студентов в образовательном процессе вуза // Теория и практика общественного развития. 2014. - №13. - С. 85-87.

.Ларионов М. В. Обзор научной литературы по проблеме влияния экологических факторов на здоровье человека / М. В. Ларионов, Т. А. Перевозчикова // Фундаментальные исследования. - 2015. - №2-6. - С. 1204-1210. 8.Малютина М. В., Влияние природного фактора на организм и здоровье человека / М. В. Малютина, В. С. Симоненков // Известия ОГАУ. -2014. - №3. - С. 132-134. 9.Петрова Н. Ф. Здоровье человека как многоаспектный феномен / Н. Ф. Петрова // МНКО. - 2015. - №1 (50). - С. 113-115. 10.Свирид В. В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» / В. В. Свирид, О. А. Катников, Т. В. Кулумаева // Мир современной науки. - 2014. -№4 (26). - С. 49-52.