

2. Ежова О. Ціннісне ставлення до здоров'я: чинники й умови / О. Ежова // Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ. — 2009. — №20. — С. 3-5
3. Максименко С. Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. — 2006. — № 11. — С.1-3
4. Михеенко О.И. Валеология: Основы индивидуального здоровья человека: учебное пособие / О.И. Михеенко. — Суми: ВТД «Университетская книга», 2009. — 204 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Треумова С.І., Петров Є.Є., Бурмак Ю.Г., Шуть С.В.
ВДНЗУ "Українська медична стоматологічна академія" м. Полтава*

*"Десять десятых нашего счастья
зависит от здоровья"*

А. Шопенгауэр

У сучасному суспільстві життя і здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. В останні роки здоров'я населення України погіршилось, зменшилась середня подовженість та якість життя незважаючи на величезні успіхи медицини та поліпшення умов життя. Бурхливий науково-технічний прогрес, поява нових складних видів трудової діяльності змінюють ритм і уклад життя. Сучасний урбанізований світ з високим ступенем індустріалізації, інтеграції та мобільності поряд з багатьма суспільними благами породжує низку проблем: екологічного, соціального, економічного, техногенного та поведінкового характеру. Якщо на початку XIX століття в міських поселеннях мешкали лише 3% жителів планети, тоді як у 2050 році по прогнозним даним — сім із десяти жителів планети будуть мешканцями міст. За міжнародними стандартами Україна вважається урбанізованою державою. Прояви урбанізації впливають на якість навколишнього середовища, спосіб життя і здоров'я мешканців міст. Вона породжує значні ризики здоров'я: соматичного, психічного та психологічного плану. Необхідно створити нову парадигму охорони суспільного здоров'я. Тому проведення Всесвітнього дня здоров'я, який відмічається 7 квітня, надає чудову можливість підвищити обізнаність населення, фахівців, політиків у сфері громадського здоров'я. Зменшення обсягів фізичного навантаження, збільшення нервово-емоційного напруження, погіршення екологічних умов призводять до суттєвого порушення регуляції основних фізіологічних функцій організму. Реальністю другої половини XX століття стало виникнення і загострення протиріч між фізіологічними можливостями і ритмами людського організму, його адаптивними можливостями і вимогами ритму сучасної цивілізації. "Осмислення" цих факторів спонукає деяких вчених прийти до песимістичних висновків про неминучу деградацію людства [1]. В цілому вищезазначені процеси свідчать про інтенсифікацію впливів на життя та здоров'я людини соціальних чинників, нових реалій "соціально-штучного техногенного світу". Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як одна із загроз планетарного масштабу — антропологічна катастрофа. Згідно за даними вчених здоров'я людини більш ніж на 50% зумовлено її

способом життя, близько 40% соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю і лише 10% залежить від медичного обслуговування [12].

Тому вивчення теоретичних та практичних аспектів здоров'я людини, формування здорового способу життя в суспільстві є актуальним.

По мірі розвитку цивілізації і більш широкого розповсюдження захворювань медицина стала спеціалізуватися на лікуванні хвороб і все менше уваги приділяти стану здоров'я, його теоретичним та практичним аспектам. Ще Гіппократ писав: "Яка діяльність людини, його звички, умови життя, таке і її здоров'я". Античний вчений так сформував основні правила здорового способу життя: помірність в їжі і статевому житті; щоденні фізичні вправи та розумові навантаження, утримання від вживання алкоголю, наркотичних речовин, веселі щоденні танці. Здоров'я людини залежить від багатьох чинників, навіть сама людина впливає на своє здоров'я: своїми шкідливими звичками, порушенням санітарно-гігієнічних норм, неправильним харчуванням, відсутністю режиму праці, відпочинку, тощо.

Здоров'я — це безцінний подарунок природи, суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави [3]. Щоб жити, працювати, досягти успіхів, людина повинна піклуватися про своє здоров'я, захищати себе. Здоров'я є основною умовою самореалізації, найважливішою складовою особистого інтересу сучасної людини. Природою закладені значні ресурси фізичного здоров'я в кожному організмі, проте вони зберігаються в оптимальному стані доти, поки ними розумно користуються, постійно тренуючи їх можливості.

Сучасні вчені відокремлюють чотири процеси, що визначають стан здоров'я, як індивіда так і населення в цілому: відтворення, формування, споживання та відновлення здоров'я [13]. Найважливішими показниками здоров'я населення в цілому є народжуваність, смертність, середня тривалість життя, інвалідність, захворюваність та ураженість певними хворобами (туберкульоз, серцево-судинні, інфекційні, онкологічні та інші захворювання). Здоров'я дітей — майбутнє держави. Тому важливість і значення його збереження не можна недооцінювати. Адже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юнацтві [6]. Тому значної актуальності набула проблема здорового способу життя молоді. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) визначила 10 найбільш загрозливих для життя людини факторів у такій послідовності: недостатнє (неповноцінне) харчування; секс без засобів захисту; підвищення артеріального тиску; тютюнопаління; алкоголь; питна вода, що не відповідає санітарним нормам; недостатній вміст заліза в крові; забруднення навколишнього середовища; ожиріння; надмірна маса тіла [2, 10]. Ці фактори не тільки негативно впливають на здоров'я, а й спричиняють понад 40% усіх випадків смерті людей на планеті. Поширеними є також хвороби, викликані генетичними наслідками, забрудненням навколишнього середовища. Нині майже третина населення нашої країни проживає в несприятливих екологічних умовах, що призвело до швидкого зростання рівня захворюваності, непродуктивної зміни генфонду, накопичення генетичного вантажу популяції — явищ, пов'язаних з погіршенням навколишнього середовища. При цьому відбуваються несподівані зміни спадкових ознак, так звані мутації [7]. При цьому чинники можуть бути різні: фізичні (усі види існуючого випромінювання та ультрафіолетові промені), хімічні (пестициди, мінеральні

добрива, деякі лікарські препарати, ртуть та її сполуки, фарбники, свинець, ароматизатори), біологічні (віруси). Зміни в спадковому матеріалі, спричинені мутаціями, призводять до розвитку хромосомних хвороб (Дауна, Патау, Едвонса, Крузона), негативно впливають на ріст і розвиток людського організму. Забруднення навколишнього середовища поряд із токсичними ефектами таїть у собі небезпеку генетичних змін. Особливо негативно позначилась на стані здоров'я населення нашої країни аварія на Чорнобильській атомній станції.

Згідно з біомедичною моделлю здоров'я — це відсутність біологічних аномалій, відхилень у фізіологічному розвитку людини, а хвороби пояснюються патологічними процесами у функціонуванні тілесної структури [4].

На сьогодні така шкідлива звичка як тютюнопаління є причиною багатьох тяжких захворювань, які призводять до передчасної смерті та значною медико-соціальною проблемою. Ріст поширеності паління у світі супроводжується збільшенням захворюваності на хронічне обструктивне захворювання легень, виникненню серцево-судинних захворювань. Встановлено, що хімічні компоненти тютюнового диму, а їх близько 4 тисяч, чинять шкідливий вплив на органи дихання, негативно діють на хромосомний апарат ДНК, спричиняють мутагенні uszkodження [8, 9]. Поєднання паління зі стресовими ситуаціями, підвищенням артеріального тиску збільшує ризик спазму коронарних судин, розриву атеросклеротичної бляшки. Тому вважається, що суттєве поліпшення здоров'я істотно залежить від змін у способі життя людини, підвищення особистої відповідальності людей за здоров'я. У більшості праці зарубіжних і вітчизняних науковців здоров'я визначається не тільки як медико-біологічна, а й як соціальна категорія. Здоров'я як соціальну категорію у широкому розумінні характеризує відомий російський соціальний гігієніст медицини Ю.И. Лисицин: "Людина живе у суспільстві, її здоров'я залежить не тільки від її вроджених, успадкованих і закріплених рис, а передусім від суспільних відносин і соціальних умов, які врешті-решт визначаються характером суспільства" [5]. Проте здоров'я є не тільки продуктом життєдіяльності суспільства, а й має зворотний вплив на суспільні процеси, загальний стан суспільного організму. Від нього та його рівня залежать економічні ресурси, фізичний, духовний і моральний потенціал суспільства, політичні процеси, що відбуваються у суспільстві. Сьогодні все більше науковців звертають увагу на становлення соціомедичної моделі здоров'я на основі холистичних підходів з акцентом уваги на людині, як єдиному цілому, врахуванні її спадковості, фізичних, емоційних, мислительних та духовних особливостей, стилю та умов життя, як природних так і соціокультурних. Саме в контексті холистичних підходів можна розглядати і широко відоме визначення здоров'я у Статуті Конституції ВООЗ як стану повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутності хвороб чи фізичних вад. Соціальний і психологічний аспекти здоров'я визначають гармонійний процес розвитку внутрішнього світу людини і взаємовідносини з оточуючими, адаптацію у соціумі. Тому доцільно розглядати єдиний соціально-психологічний аспект здоров'я. Соціальне здоров'я нерозривно пов'язане з духовним здоров'ям особистості, її спрямованістю, ціннісними орієнтаціями, ставленням до життя. Здоровий спосіб життя людини допомагає їй зрозуміти, у чому полягає сенс життя, сприяє самореалізації особистості. Формування здорового способу життя має бути основним напрямком соціальної політики у сфері

охорони здоров'я, універсальним засобом первинної профілактики, стрижнем всіх програм здоров'я, містити заходи гігієнічного виховання, боротьби з чинниками ризику, активізації фізичної культури. За будь-якого випадку 50% здоров'я залежить від способу життя, тобто, в буквальному розумінні знаходиться у руках людини [11].

Отже, здоров'я не існує саме по собі, не дається на все життя, не є постійним і незмінним. Про нього потрібно дбати, його необхідно берегти та примножувати протягом усього свідомого життя.

Література

1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, А. Ю. Катков // М.: Знание, 1981. — 40 с.
2. Апанасенко Г.Л. Здоровий спосіб життя — Л., 1988. — 110 с.
3. Артюшина Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезней и образ жизни. Учебное пособие для высшей школы. — М.: Академический Проект. — 2005. — 120 с.
4. Журавлева И.В. Отношение человека к здоровью: методология и показатели / И. В. Журавлева // Социология медицины. — 2004. — №2. — С.11-17.
5. Лисицын Ю.П. Общество и здоровье человека. — М., 1992. — 85 с.
6. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Укр. наук. журн. "Освіта регіону". — 2004. — №2. — С.15-20.
7. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій. — Львів: Світ, 1993. — 120 с.
8. Свинтицкий А.С. Смертельная угроза — хроническая обструктивная болезнь легких / А. С. Свинтицкий / Участковый врач. — 2012. — №7. — С.12-13.
9. Синцова С.В. Табакокурение — эпидемия XXI века / С. В. Синцова, Е. Н. Чигарина / Туберкулез и болезни легких. — 2011. — №3. — С.23-26.
10. Яблоков А.В. Здоровье человека и окружающая среда / А. В. Яблоков. — М., 2007. — 140 с.
11. Яременко О. Формування здорового способу життя / О. Яременко, Л. Жоліло. — К., 2000. — 232 с. (Український інститут соціальних досліджень).
12. Ottawa Charter for Health Promotion. First international Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada, 17-21 November. — 1986.
13. Yaremenko O. Formuvannya zdorovogo sposobu zhitta / O. Yaremenko, L. Lhalio // K., 2000. — 232 s. (Ukrainski institut socialnih doslidzehen).

ЛІКУВАЛЬНА ДІЯ ПРОДУКТІВ БДЖІЛЬНИЦТВА

Тюжина К.О., Закалюжний В.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Апітерапія є молодим напрямком сучасної медицини. Вона полягає у використанні цілющих продуктів, що виробляються бджолами. Їх застосовують для оздоровлення організму людини.

Апітерапія використовує різні продукти бджільництва, такі, як: маточне молочко, прополіс, квітковий пилок та бджолину отруту.

За своєю медико-біологічної суті бджола являє собою одноразовий шприц з унікальними ліками. За своїм лікувальним потенціалом вона не