

## МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тихонова О. О., Тарасенко Я. А., Дейнега Т. Ф.

*Полтавський державний медичний університет*

Необхідність певного перегляду методологічних підходів у охороні здоров'я усвідомлена давно. Незважаючи на величезні зусилля, що витрачаються всесвітньою охороною здоров'я на боротьбу з хворобами, корінного перелому поки не досягнуто: захворюваність повсюдно зростає, молодшають і набувають все більш злорякисного перебігу цілі класи хвороб. Досвід останніх десятиліть показав, що вирішити проблему збереження здоров'я населення у повному обсязі навряд чи можливо у традиційних організаційно-методичних рамках системи охорони здоров'я, навіть шляхом величезних фінансових вливань [1, с. 18; 3, с. 221].

Проблема здоров'я та здоров'язбереження входить до пріоритетних завдань суспільного та соціального розвитку, зумовлює актуальність теоретичної та практичної її розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень та вироблення методичних та організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування та розвитку.

Результати аналізу літератури свідчать, що на сучасному етапі вчені підходять до цієї проблеми повномасштабне, багатоаспектне. У науковому розумінні здоров'я на сьогодні виділяють 6 ознак:

- відсутність хвороб;
- нормальне функціонування організму;
- гармонізація організму та навколишнього середовища;
- здатність людини до повноцінного виконання основних соціальних функцій; повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя;
- адаптація людини до навколишнього середовища, що ускладнюється і змінюється.

Орієнтована на здоров'я діяльність виходить з трьох методологічних принципів:

- збереження здоров'я;
- зміцнення здоров'я;
- формування здоров'я.

Принцип збереження здоров'я становить гомеостаз як здатність організму забезпечувати сталість свого внутрішнього середовища під впливом зовнішніх впливів. Передбачається підтримання сталості внутрішнього середовища організму через дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог, здійснення профілактичних та психогігієнічних заходів тощо.

Принцип зміцнення здоров'я полягає в механізмі накопичення здоров'я, підвищення адаптації, збільшення обсягу здоров'я (чи зміцнення). Реалізація цього принципу у технології навчання передбачає наявність способів підвищення адаптивності людини до стресогенних факторів. Для зростання обсягу здоров'я слід підрахувати правильне дозування фізіологічно та психологічно обґрунтованих стресорів, максимальний облік індивідуальних особливостей кожної людини.

Принцип формування здоров'я, тобто цінностей здорового способу життя, валеологічних знань та умінь, мотивації людини на здоровий спосіб життя передбачає формування цінностей, ідеалів здоров'я та розуміння певних способів його досягнення. Ефективність перелічених принципів великою мірою залежить від рівня культури здоров'я людини. При розгляді питань збереження здоров'я необхідно приділяти велику увагу трьом основним групам факторів, що впливають на ступінь працездатності людини: фізіологічні (стать, вік, стан здоров'я та ін.), фізичні (освітленість приміщення, температура повітря, шум тощо), психічні (самопочуття, настрої, осуд, заохочення та ін.). Екстенсивний шлях розвитку медицини, націлений на підвищення якості медичної допомоги хворим людям, привів до переважання в системі охорони здоров'я технократичного, механістичного підходу, в основі якого лежить насамперед націленість лікаря на боротьбу із хворобою. Цей історичний підхід позбавляє лікаря ініціативи і змушує його багато в чому пасивно слідувати в руслі обставин життя свого пацієнта, а згодом мати справу з результатами негативного впливу на організм. І хоча успіхи боротьби з багатьма хворобами людства вражають, слід констатувати, що загальне сукупне здоров'я населення Землі повсюдно погіршується [2, с. 114].

Головною причиною малої ефективності зусиль щодо збереження здоров'я людей є те, що система охорони здоров'я не повною мірою вирішує завдання саме збереження здоров'я та покращення його якості. На тлі пріоритетності завдання боротьби з хворобою та націленості лікаря на пошук та лікування патології вся діяльність з охорони здоров'я зводиться до проведення періодичних профілактичних оглядів, а по суті – до виділення груп ризику.

Ця обставина пояснюється не так небажанням лікарів займатися охороною здоров'я або слабкістю організаційно-фінансових механізмів системи охорони здоров'я в цілому, як традиційним методологічним підходом, власне, до розуміння біологічної сутності тандему понять «хвороба» – «здоров'я», який у спрощеному вигляді можна висловити тезою: «Відсутність хвороби (симптомів) є здоров'я». Практичною медициною досі не повною мірою усвідомлений той факт, що охорона здоров'я людей та лікування хворих людей абсолютно різні, самостійні, а багато в чому і різноспрямовані галузі медицини та

поєднання функцій охорони здоров'я і надання лікувально-діагностичної допомоги хворим в одній організаційній структурі вкрай неефективно. До хворої та здорової людини слід застосовувати різні медико-біологічні підходи. За даними ВООЗ, вклад факторів, що визначають поняття «здоров'я», розподіляється таким чином: 20% – генетичні, 25% – екологічні, 45% – соціальні, 10% – медичні. Відновлення та збереження здоров'я – багато в чому результат не лише спеціальних медичних, а й безперервних ідеологічних, економічних, медико-соціальних, педагогічних заходів, провести які в повному обсязі силами тільки закладів охорони здоров'я є вкрай скрутним. Очевидно, що розподіл зусиль суспільства у справі збереження здоров'я має лежати не так у площині розвитку власне медичних технологій, спрямованих на боротьбу з хворобою, як у створенні оптимальних умов життя індивіда, колективу та суспільства, а також у консолідації всіх соціальних механізмів суспільства на вирішенні цього завдання. Виходячи з біологічної природи людини, що є об'єктом соціально-біологічного управління особливого роду, саме медична наука та система охорони здоров'я повинні розробити теоретичні принципи формування та практичні способи управління системою охорони здоров'я як окремої людини, так і всього суспільства в цілому [1, с. 18; 3, с. 25].

Таким чином, регулювання системи «людина – ланка природи» має проводитися з позицій розуміння здоров'я як інтегрального показника якості довкілля людини, колективу та популяції в цілому. У медичній науці приділяється велика увага питанням розробки нових теоретичних знань та практичних технологій діагностики та лікування багатьох захворювань, однак у плані наукової методології власне сама проблема здоров'я розроблена недостатньо.

Все вище зазначене говорить про те, що потрібно виробити концептуально новий, фундаментальний медико-біологічний підхід, наголосивши на використанні фізіологічних можливостей організму в умовах реального життя, націлюючи суспільство (а не тільки лікаря) на активний пошук механізмів підвищення стійкості та активного відновлення втрачених в процесі хвороби функцій.

### **Список використаних джерел:**

1. Волкова, О., Тихонова, О., Тарасенко, Я., Дейнега, Т., & Сербін, С. (2021). Еколого-валеологічне виховання молоді у навчальних закладах – один з кроків до збереження здоров'я нації. У *«Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини»*. (с. 18). Астрая.
2. Тарасенко, Я., Кузнецов, Ю., & Кузнецова, А. (2011). Здоров'я нації. У *«Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами освіти»*. (114).
3. Топоров, Г. (2003). *Медицинская валеология*. Факт.