

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

Ю. В. КОПОЧИНСЬКА,
О. І. КОЛЯДИЧ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я людини залежить: на 8-10% від медицини; на 30% від екології; на 52-60 % від способу життя.

Збереження здоров'я визначається не кількістю лікарів або лікарняних ліжок, а способом життя населення. Стає очевидним, що джерела захворювань – в способі життя, в навколишньому середовищі і ніщо не може краще зміцнити здоров'я населення, ніж знання і дотримання законів природи, а також факторів, які призводять до захворювань [4, с. 17].

Актуальність дослідження визначається тим, що, незважаючи на значну кількість теоретичних і емпіричних досліджень, значущість вивчення даної проблеми не знижується.

Об'єкт дослідження – культура здоров'я.

Предмет дослідження – чинники, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я населення.

Мета дослідження. Сформулювати ідеї превентивної фізичної реабілітації, які протидіють подальшій деградації здоров'я населення.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Аналіз ситуації, що склалася, і яка стосується проблеми здоров'я населення, і прогноз її подальшого розвитку призводять до очевидного висновку про необхідність прийняття і реалізації цілого комплексу соціальних, медичних, профілактичних та організаційних заходів, що протидіють подальшій деградації здоров'я населення [6, с. 8].

Виконання цих заходів будується на реалізації концепції покращення рівня здоров'я населення, в основі якої – ідея превентивної фізичної реабілітації та спільні дії систем охорони здоров'я і фізичної культури.

Під час теоретичних досліджень зустрічаємо таке визначення, що культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Культурна людина є не тільки „споживачем” свого здоров'я, але й його „виробником”. Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми.

Елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості.

Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх.

Як свідчить теоретичний аналіз більшість науковців схиляються до думки про те, що культура здоров'я – це вкрай важлива складова загальної культури людини, що є однією із найактуальніших проблем сьогодення особливо для молоді, адже розвиток та зростання молодої людини можливий лише у здоровому суспільстві та з умовою дотримання здорового способу життя.

Формування здоров'я – процес, регульований низкою факторів, основними з яких є стиль життя індивіда і стан навколишнього середовища. Зв'язки цих факторів з процесами формування здоров'я присвячені фундаментальні дослідження і безліч публікацій. Тисячоліттями найбільш досвідчені у лікуванні, особливо близькі до природи люди шляхом проб і помилок, надихаючих удач і драматичних поразок накопичували досвід, передаючи його з покоління в покоління. Це був великий тисячолітній експеримент.

Якщо в стародавньому Єгипті медицина розвивалася в основному навколо хворої людини, то на Сході це була в основному профілактична медицина, спрямована на зміцнення здоров'я та попередження захворювань.

Концепція здоров'я, хвороби і лікування Стародавнього Китаю, Індії, Тибету це концепція єдиного організму, нероздільності тілесного і психічного, окремо кожного органу і всього організму, організму і навколишнього середовища.

Це концепція наявності в організмі своєрідної регуляторно-енергетичної системи, що пронизує своїми каналами – зв'язками всі структури людського організму, покликані забезпечити гармонію як всередині самого організму, так і у взаємодії його з навколишнім середовищем. Це концепція полярності всього суцього в природі і в людині, концепція вічної боротьби протилежностей і нерозривного їх єдності.

На цій концепції ґрунтувалася струнка система профілактики, основи здорового життя і довголіття, діагностика і лікування захворювань.

Історія розвитку європейської медицини – це історія пошуків, відкриття різних збудників захворювань і засобів їх усунення. Європейська медицина пройшла свій шлях, розвиваючись навколо хворої людини, навколо епідеміології захворювань, вважалося, що більшість захворювань обумовлено інфекцією, що їх можна подолати шляхом санації як організму, так часом і навколишнього середовища [5, с 24].

Причиною неспроможності цієї теорії з'явилася та обставина, що безпосередня боротьба зі збудником захворювання є малоефективною. Можна стерилізувати їжу, посуд і все ж різноманітні збудники, що знаходяться всюди, знайдуть шлях проникнення в людський організм. Організм сам повинен боротися з інфекцією, мобілізуючи свої захисні сили.

Зараз медицина в цілому переживає глибоку концептуальну, методологічну, соціальну, моральну і, нарешті, політичну кризу, оскільки не може вирішити проблему людського фактору в медичному плані, забезпечити соціальне замовлення на здоров'я населення країни.

Людський організм чітко підпорядкований дії біологічних і соціальних законів. У сучасній медицині, як правило, виключається принцип взаємодії організму з зовнішнім середовищем: відчужує хворого від самої природи, лікаря від природи, хворого від лікаря, від самого себе. При цьому ні психіка, ні воля, ні знання хворого не дозволяють реалізувати адаптивно-компенсаторні можливості його організму в процесі лікування, яке в багатьох випадках надає ще й токсичну дію на організм [6, с. 57].

Тисячоліттями пристосування організму людини до реальності відбувалося природно. У ХХ столітті, столітті стрімкого розвитку науки і техніки, який породив безліч професій, що послужив поштовхом до колосальної міграції населення, до професійної переорієнтації з'явилася проблема дезадаптації людини, порушення його пристосування до ускладнених умов життя.

Інтенсифікація темпу життя, ставить перед здоров'ям людини більш серйозні вимоги. Невідповідність можливостей людини збільшеним вимогам часу служить поштовхом до розвитку багатьох психосоматичних захворювань.

Медицина людини стала дробитися на безліч вузьких, які обслуговують її, професій і все далі йти від проблем цілісного організму та конституції людини, що століттями напрацьовувалась лікарями давнини. Відомо, що: „найбільший недолік медицини – це відхід від ідеї цілісного організму, біологічних його закономірностей” [1, с. 143].

Вся подальша техногенна діяльність людини створила передумови для виникнення різних професійних, алергічних, аутоімунних захворювань, формування спадкової патології, пов'язаної з проблемами навколишнього середовища. Таким чином, виникли екологічні проблеми здоров'я.

Сьогодні висока питома вага захворювань, викликаних порушенням харчування, які безпосередньо пов'язані з низькою якістю вживаних продуктів, промисловим забрудненням середовища.

Застосування сучасних методів переробки та зберігання продуктів знижують їх харчову та біологічну цінність. Продукти, які споживають в їжу, часто забруднені мінеральними добривами, великими дозами консервантів, хімічних барвників, синтетичних добавок, крім того, поширюється відсоток генетично модифікованих продуктів харчування.

Збочені звички в харчуванні цивілізованої людини призводить до хронічного розладу роботи травної системи, і зношування антиоксидантної системи організму. Нерідко безконтрольне використання хіміопрепаратів призводить до проблеми аутоінтоксикації організму, з якою неможливо впоратися методами академічної медицини. Проявом цієї неспроможності є прогресуюче скорочення тривалості життя людини, прогресуюче старіння організму, зміна структури захворюваності з ростом алергій, пухлин, некерованої інфекції [2, с. 38].

Не можна забувати і про стреси, які негативно впливають на всі системи організму.

Зміни характеру харчування обумовлені споживанням рафінованої, біологічно неповноцінної їжі; прогресуюче обмеження рухової активності; стресові впливи різко окреслили проблему взаємозв'язку здоров'я людини і способу життя.

Варто пам'ятати, що раціональне харчування має такі основні вимоги:

- кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;

- якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини;

- правильно організований режим прийому їжі;
- засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі.

Сьогодні можна з упевненістю сказати, що здоров'я визначається перш за все конституційними особливостями організму, але у значній мірі воно залежить і від зовнішніх факторів ризику. При цьому здоров'я людини надзвичайно мінливе, воно не лише залежить від безлічі факторів, але і визначається ними.

До головних ворогів людства, які послаблюють здоров'я, можна віднести:

1. Надмірні психологічні навантаження.
2. Хронічний стан дистресу (виснаження адаптаційних резервів різних можливостей організму).
3. Неадаптивні медикаменти (антибіотики, препарати, які призводять до алергізації).
4. Різке зниження рухової активності населення.
5. Гігантські обсяги утилізації промислових і побутових відходів.
6. Вирубки лісів на планеті, що змінюють клімат Землі.
7. Тривожні демографічні тенденції в багатьох країнах і постаріння населення планети.

Знижено вплив сім'ї. Зменшено вплив класичної літератури, музики і мистецтва в цілому. Особистість XXI століття потребує не тільки медичної, а й психологічної, соціальної, професійної і духовної реабілітації.

Згубний вплив абіологічного способу життя став небезпечним як для здоров'я кожного індивідуума, так і для генофонду нації.

Біологічне в людині виступає в якості необхідної основи розвитку його соціальних властивостей. Кожна людина в своєму індивідуальному житті ніби повторює основні віхи. В утробі матері від запліднення до народження людина підпорядковується тільки біологічним законам. Після народження на базі соціалізованої біологічної програми відбувається складний процес формування свідомості, мислення, мовлення.

Біологічна сутність дитини перетворюється в соціальну сутність дорослої людини. Внесена зовні оточуючими людьми соціальна програма поступово стає її внутрішнім світом, заломлюючись через інтелект, чуттєво-емоційну сферу. Відбувається становлення особистості як індивідуалізованої сукупності суспільних відносин. Народжуючись, людина не має свідомості, уроджених ідей. Праця, інтелект, людські емоції і воля виникають, перш за все, як відображення людиною усталених суспільних відносин.

З'являється певна, об'єктивно складена „соціальна програма”, яка стихійно реалізується протягом життя кожного покоління людства, з характерними особливостями для окремих народів, націй і спільнот. У такій програмі відображено стан матеріальної і духовної культури, тип суспільних відносин, рівень розвитку продуктивних сил. Все це виражається в конкретних матеріальних і ідеальних взаєминах між людьми через які формується це покоління, його здоров'я.

Висновки. Перераховані факти свідчать на користь того, що необхідне впровадження в суспільні відносини соціально-економічних стимулів здорового способу життя, залучення до процесу формування якісного здоров'я з дитячих років, максимальне використання наявної спортивно-оздоровчої бази. Потрібен і новий підхід до процесу професійної підготовки фахівців, які б в повній мірі відповідали не тільки за боротьбу з патологічними станами, а й несли відповідальність за формування якісного здоров'я населення.

Підготовка фахівців із сформованою культурою здоров'я є необхідною умовою для забезпечення держави здоровим та працездатним трудовим потенціалом.

Поняття „культура” об'єднує в собі науку і освіту, мистецтво, мораль, спосіб життя та світогляд. Культура вивчається комплексом різних наук. Культура – це не просто одна зі специфічних сфер життя суспільства, вона розглядається як культурна реальність, системний людський спосіб буття, що визначає увесь спектр практичної й духовної діяльності людей, їх ставлення до навколишнього світу й до самих себе.

Спосіб життя є сукупністю стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Культура здорового способу життя передбачає дотримання звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й

звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя є практичними діями, спрямованими на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Теоретичне осмислення даної проблеми дало можливість визначити сутність і зміст культури здоров'я. На основі узагальнених результатів теоретичного аналізу визначаємо культуру здоров'я як невід'ємну складову загальнолюдської культури, формування знань, вмінь і навичок з якої виховують здорову життєдіяльність особистості.

Список використаних джерел:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Апанасенко Г. Л. Начало валеологии. Индивидуальное здоровье: (Сущность, феноменология, стратегия управления) / Г. Л. Апанасенко // Укр. мед. часопис. – 2002. – №5. – С. 45-49.
3. Баевский Р. М. Проблема здоровья и нормы / Р. М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – Т. 28. – №4. – С. 59-64.
4. Давиденко Д. Н. О сущности понятия „физическое здоровье” / Д. Н. Давиденко // Адаптивная физическая культура. – 2002. – №4. – С. 12-13.
5. Дьяченко Т. В. Интегративная реабилитология в практике восстановления утраченного здоровья взрослых и детей / Т. В. Дьяченко, Н. А. Пересадин. – Луганск: ООО „ПФ Модерн”, 2004. – 70 с.
6. Могильников В. Д. Методология систем. Цель – здоровый образ жизни / В. Д. Могильников // Вестн. новых мед.технологий. – 2001. – Т.8, – №4. – С. 85-87.