**Лекція 1. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ’Я**

**Науково**-**технічний прогрес** сприяє покращенню умов існування людини: до 1% зменшилась частка м’язової праці у сучасному виробництві, стали більш комфортними умови її проживання, постійно зростають досягнення сучасної медицини: з’являються нові медичні препарати та більш досконалі методи діагностики і лікування. Незважаючи на це, постійно зростає кількість захворювань, які призводять до втрати працездатності та передчасної смерті осіб працездатного віку.

Як допомогти організму знайти ту силу, яка може пожвавити його діяльність, сприяти самовідновленню, удосконаленню саморегуляції, розквіту, покращенню **здоров’я?**

**Здоров’я** (*за визначенням ВООЗ, 1946 )* – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя*.*

**Здоров’я** *(з медичної точки зору)* – це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення біологічних і соціальних функцій.

**Здоров’я** *(із соціальної точки зору)* – це фізична, соціальна, психологічна, духовна гармонія людини, дружні, спокійні стосунки з іншими людьми, з природою, з самим собою. Проблема збереження здоров’я – це проблема не лише системи охорони здоров’я, а всієї держави (Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова, 1998).

**Стан здоров’я будь-якої людської популяції** (суспільне здоров’я) визначають чотири фундаментальні процеси: відтворення здоров’я, його формування, споживання, відновлення. Вони зумовлені біологічними, соціально-економічними, соціально психологічними факторами і є тією основою, на якій можна будувати систему керування здоров’ям: формувати, зберігати, зміцнювати його. У кожному з указаних процесів особливо важливе місце належить заняттям фізичними вправами. Починаючи з відтворення здоров’я (бо лише у фізично здорових батьків можуть народитися здорові діти) і далі – в процесі формування, споживання і відновлення здоров’я їх роль постійно зростає.

**Оцінка здоров’я популяції**. Суспільне здоров’я популяції оцінюється за медико-статистичними показниками: народжуваність, фізичний розвиток, середня тривалість життя, захворюваність, смертність.

**Рівень здоров’я людини.** Рівень здоров’я людини оцінюється за рівнем гомеостазу – здатністю організму підтримувати постійність складу і властивостей внутрішнього середовища та стабільність основних фізіологічних функцій організму. М.М. Амосов, Я.А. Бендет /1984/ указують, що головним критерієм здоров’я повинна бути здатність організму найбільш ефективно використовувати свої біологічні можливості в умовах підвищених вимог, швидко і адекватно перебудовувати при цьому рівень своєї діяльності, відповідаючи на навантаження без патологічних проявів, при швидкому поверненні до вихідного рівня регуляції. Саме це визначає стійкість організму, запас фізичних сил, тобто рівень здоров’я людини.

***Рівень здоров’я людини*** *(за даними ВООЗ)* ***залежить:***

– на 10 % від *рівня охорони здоров’я*: лікувально-профілактичних та санітарно-протиепідеміологічних заходів (профілактика виникнення та поширення інфекційних захворювань, регулярні обстеження жінок, флюорографічні та інші профілактичні обстеження для ранньої діагностики захворювань, якість надання медичної допомоги тощо);

– на 20 % – від *біологічних факторів* (віку, статі, спадковості, конституції);

– на 20 % – *від стану довкілля,* в якому живе людина (стану повітря, води, продуктів харчування, рівня радіації та інших факторів, які забезпечують здорове та комфортне існування); – на 50 % – *від способу життя*, умов життя та праці (рис. 1). 50 20 20 10 спосіб життя стан довкілля біологічні чінники медичні чінники

Таким чином**, рівень здоров’я населення** визначається не стільки кількістю лікарів та лікарняних ліжок, скільки **способом його життя.**

**Спосіб життя** – це соціальна категорія, яка включає якість, спосіб і стиль життя. За визначенням ВООЗ, спосіб життя – спосіб існування, оснований на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки особистості.

**Здоровий спосіб життя** – раціональний режим і гігієнічна поведінка людини в побуті, під час навчання, на виробництві, постійна фізична активність.

**Формування здорового способу життя** – важливе завдання держави, суспільства, різних відомств і служб, громадських організацій. В реалізації програм здорового способу життя беруть участь заклади охорони здоров’я , а також виховні та освітні заклади, спортивно-оздоровчі організації, засоби масової інформації тощо. Вони, передусім, повинні формувати позитивну мотивацію щодо дотримання здорового способу життя. Основні напрямки їх діяльності спрямовані на:

– формування усвідомленого ставлення громадян до здоров’я;

– дотримання режиму здоров’я, гігієни харчування;

– поліпшення стану психічного здоров’я населення;

– поліпшення якості життя;

– профілактику та подолання шкідливих звичок (тютюнокуріння, наркоманії, токсикоманії, алкоголізму тощо);

– розвиток фізичної культури, спорту;

– організацію дозвілля, статеве виховання.

**Режим здоров’я:** певний *спосіб життя, який сприяє відновленню, підтриманню та розвитку резервів організму.*

**Резерви здоров’я індивіда** залежать від його *фізичного стану і способу життя.*

***Фізичний стан*** – здатність людини виконувати фізичну роботу.

Головним фактором активації, **формування резервів** і підтримання високого функціонального стану фізіологічних систем людського організму є **м’язова робота**. Заняття фізичними вправами тренують майже всі робочі системи забезпечення – серце, судини, легені, печінку, нирки і одночасно – регулюючі системи, оскільки будь-яке м’язове напруження є фізіологічним стресом.

Регулярні заняття фізичними вправами – яскравий приклад надзвичайних адаптаційних можливостей людини. Довготривала адаптація проявляється при цьому в перебудові організму на центральному, міжсистемному, системному, органному, тканинному, клітинному та молекулярному рівнях як прояву біологічної норми. Характер та ступінь цих змін обумовлений направленістю тренувань, їх частотою, інтенсивністю, тривалістю, рівнем підготовленості, індивідуальними особливостями та інше.

Регулярні фізичні тренування підвищують неспецифічну опірність організму, що зумовлено утворенням при цьому в організмі широкого спектра компенсаторно-пристосувальних реакцій, пов’язаних з регулятивними (нервовими, гуморальними, ендокринними) системними і органними змінами, тобто утворенням неспецифічної компоненти загальноадаптаційного синдрому.

Численні епідеміологічні, клінічні та експериментальні дослідження свідчать про те, що **регулярні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров’я, попередженню захворювань**. Встановлено, що люди, які займаються фізичними вправами, в 2 – 3 рази рідше хворіють на серцево-судинні та інші захворювання, легше переносять різкі зміни умов зовнішнього середовища ( переохолодження, перегрівання, фізичні та нервові перевантаження, дія радіації, різних токсичних речовин, професійних шкідливих факторів), швидше одужують після перенесених захворювань.

За результатами досліджень, проведених в Каліфорнії (в 90-х роках ХХ століття), прийшли до висновку, що значно покращити рівень здоров’я можна за умови виконання основних, досить простих рекомендацій: щоденний 7-8-годинний сон, збалансоване (відносно здоров’я, статі, віку, способу життя) регулярне, без переїдання харчування, підтримання нормальної маси тіла, щоденні фізичні вправи, утримання від надмірного вживання алкогольних напоїв, повне утримання від куріння.

**Фізична детренованість,** пов’язана з механізацією праці та побуту, в поєднанні з надмірним та розбалансованим харчуванням, гіподинамією на фоні нервово-психічних перевантажень сприяє зниженню резервів гомеостазу. М.Р. Могендович (1971) указував, що «значне зниження фізичної активності викликає порушення більшості фізіологічних функцій: нервової, серцево-судинної системи, дихання, температурної симетрії, моторної і секреторної діяльності шлунка, видільної функції нирок тощо». Клінічні дослідження показують, що наслідком гіподинамії можуть бути зниження функціональної здатності серцево-судинної системи, тромбоз, застійна пневмонія, бронхіт, атонічні закрепи, сечокам’яна хвороба та інші захворювання, психічні розлади, знижується опірність організму. Значно знижують функціональні можливості організму, тобто його резервні можливості, перенесені захворювання, які на фоні гіподинамії набувають більш тривалого перебігу, небезпечного своїми ускладненнями.

**Кількісна оцінка рівня здоров’я.** Резерви гомеостазу вимірюються часом, протягом якого показники внутрішнього середовища підтримуються в межах фізіологічної норми в умовах негативної дії факторів зовнішнього та внутрішнього середовищ. Вони залежать від резервних потужностей робочих органів та регулюючих систем і виражаються у спеціальних програмах регулювання, що включаються в умовах надмірних подразників, які сигналізують про загрозу їх для особистості.

З огляду на це, «не в співвідношенні патології і норми необхідно шукати оцінювальні критерії здоров’я, а у здатності індивіда здійснювати свої біологічні і соціальні функції. Досконалість цих функцій у людини може бути охарактеризована – в тому числі і кількісно – резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій» (Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова, 1998). *Головною умовою здоров’я* є високі резерви енергетичних потужностей (енергопотенціал). Для оцінки рівня здоров’я індивіда академік М.М. Амосов запропонував ввести поняття «кількісна оцінка рівня здоров’я» як показника стійкості організму до негативного впливу патологічних факторів. На рівні цілісного організму його можна оцінити за фізичною працездатністю. Саме фізична працездатність найбільшою мірою характеризує «кількість» здоров’я.

Активна участь хворого, можливість цілеспрямовано обрати ділянку впливу, тривалість та інтенсивність м’язової роботи дає можливість ефективно впливати засобами фізичної реабілітації на процес реабілітації.