

Дискусійні статті

УДК 613.6+616 – 56.22

В.Е.Кардаш, А.П.Зубович

ВАЛЕОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я ІНДИВІДА ТА ПОПУЛЯЦІЇ

Буковинський державний медичний університет, м.Чернівці

Резюме. Зважаючи, що функціональні можливості організму людини і її стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища протягом всього життя змінюються, то можна говорити про стан здоров'я як про динамічний процес, який або покращується, або погіршується залежно від віку, статі, професійної діяльності, середовища проживання. Здоров'я людини залежить від ряду факторів, у тому числі близько 50-

55% від здорового способу життя (ЗСЖ). Враховуючи викладене, надзвичайно важливо формувати в населення і конкретного індивіда ЗСЖ, виходячи з положень валеології.

Ключові слова: валеологія, здоровий спосіб життя, нездоровий спосіб життя, біологічні можливості людини, соціальне середовище, природно-кліматичні умови.

Вступ. Загальновідомо, що тільки фізично й духовно здорова людина здатна активно й повноцінно жити, успішно долати професійні та соціально-побутові труднощі. А здорова людина - це, перш за все, процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя [1,3,4,5,6].

Якщо враховувати, що функціональні можливості організму людини і її стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища протягом всього життя змінюються, то можна говорити про стан здоров'я як про динамічний процес, який або покращується, або погіршується залежно від віку, статі, професійної діяльності, середовища проживання (мається на увазі еколого-географічне положення, екстремальність трудової діяльності, міні- і макрооточення особистості, соціальний статус сім'ї та психофізіологічна стійкість особистості) [4,5].

Здоров'я людини залежить, зокрема, від таких факторів:

- а)біологічні можливості людини;
- б)соціальне середовище;
- в)природно-кліматичні умови.

Найважливішим для збереження здоров'я людини є, як підтверджують дані вітчизняних і зарубіжних учених, здоровий спосіб життя (ЗСЖ), який становить близько 50-55% питомої ваги всіх факторів, що зумовлюють здоров'я населення. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини оцінюється у 20-25%, 20% становлять біологічні (спадкові) фактори, а на частку прорахунків системи охорони здоров'я відводиться 10% [2,4,5,6].

Ці дані відображають численні результати досліджень впливу тих чи інших факторів на здоров'я, захворюваність чи хворобливість окремих груп населення, регіонів, конкретних людей, задіяних у тій чи іншій сфері трудової діяльності.

Знання всіх факторів, які впливають на стан здоров'я людини, і складають основу науки про здоров'я - валеології. Вона розглядає вплив нездорового способу життя на здоров'я, на психоло-

гічний клімат у сім'ї, на роботі, успіхи в навчанні. Вона досліджує також вплив соціально-економічних, політичних, побутових умов на збереження, зміцнення, покращання чи погіршення здоров'я. Отже, здоровий спосіб життя є основою валеології.

Таким чином, враховуючи викладене, надзвичайно важливо формувати в населення і конкретного індивіда ЗСЖ, виходячи з положень валеології. Хто повинен це робити? Це надзвичайної ваги завдання повинні здійснювати вчені - медики і лікарі лікувально-профілактичних закладів (ЛПЗ).

Важливе значення має вивчення валеології в загальноосвітніх школах, інших навчальних закладах. При цьому слід пам'ятати, що валеологію повинен викладати спеціаліст, який має медичну освіту. Тільки медичну.

Мета дослідження. Вивчити досвід, роль і значення формування ЗСЖ у населення і окремого індивіда на засадах положень валеології щодо збереження і зміцнення здоров'я.

Матеріал і методи. Розуміючи важливість формування ЗСЖ у населення, з метою збереження і зміцнення здоров'я на принципах валеології, проведено анкетне опитування лікарів лікувально-профілактичних закладів (ЛПЗ) Чернівецької області. З цією метою, з урахуванням даних літератури, була розроблена спеціальна анкета і проведено опитування з вивчення відношення до ЗСЖ і валеології студентів-випускників (6-й курс) медичного факультету Буковинського державного медичного університету.

Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до випускника медичного ВНЗ, у т.ч. щодо розуміння і особистого внеску в своїй майбутній лікарській діяльності, у збереження та зміцнення здоров'я населення.

Анкетне опитування лікарів у лікувально-профілактичних закладах (ЛПЗ) передбачало з'ясування наступних питань:

- яку роль відіграє валеологія у формуванні ЗСЖ;

- чи є ЗСЖ стержнем науки валеологія;
- чи потрібно вивчати валеологію в загальноосвітніх школах та інших навчальних закладах;
- з якою освітою спеціалісти повинні викладати валеологію в навчальних закладах;
- чи є шкода у формуванні ЗСЖ, коли спеціалісти викладають валеологію, при недостатньому знанні цієї науки;
- чи достатньо використовується в сучасних умовах валеологія для формування ЗСЖ.

Опитування проводилося за спеціально розробленою анкетною з урахуванням даних науково-медичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Із 60 опитуваних лікарів на питання, яку роль відіграє валеологія у формуванні ЗСЖ, 34 лікарі (56,6%) вважають, що - „основну”, 26 (43,3%) - „значну”.

54 лікарі (90%) впевнені, що ЗСЖ є стержнем науки валеологія, 6 (10%) – ні.

На питання, чи потрібно вивчати валеологію в загальноосвітніх школах та інших навчальних закладах, опитувані 58 (98,6%) лікарів відповіли „так”, лише 2 (3,3%) - „ні”. З урахуванням цього всі 60 (100%) респондентів зазначили, що викладання валеології в навчальних закладах повинні проводити спеціалісти тільки з медичною освітою, вказавши при цьому, що спеціалісти, які викладають валеологію при недостатніх її знаннях, приносять шкоду у формуванні ЗСЖ, і таку відповідь дали 56 (93,3%) лікарів, а 4 (6,6%) - так не вважають.

Вважають 58 (96,6%) лікарів, що в сучасних умовах валеологія недостатньо використовується для формування ЗСЖ і лише 2 (3,3%) лікарі – валеологія використовується достатньо для формування ЗСЖ.

Анкетне опитування студентів 6-го курсу БДМУ проводилося за спеціально розробленою анкетною з урахуванням науково-медичної літератури і вимог щодо підготовки лікарів у сучасних умовах.

Із 60 студентів на питання, яку роль відіграє валеологія у формуванні ЗСЖ, 10 (16,6%) студентів вважають - „основну”, 40 (66,6%) - „значну” і 10 (16,6%) - не значну; 52 (86,6%) опитаних студенти впевнені, що ЗСЖ є стержнем науки валеологія, а 8 (13%) - так не вважають.

На питання, чи потрібно вивчати валеологію у загальноосвітніх школах та інших навчальних закладах, всі 100% респондентів дали позитивну відповідь. При цьому 54 (90%) опитаних студенти вважають, що спеціалісти, які викладають валеологію, при недостатньому знанні цієї науки, приносять шкоду у формування ЗСЖ, а 11 (18,3%) – дали відповідь „ні”.

На питання, чи вважаєте достатнім свої знання з медичних дисциплін для використання їх у формуванні ЗСЖ населення згідно з вимогами валеології, отримали такі відповіді: „так” вва-

жають 22 (36,6%) студенти, „ні” - 4 (6,6%) і „частково” - 34 (56,6%) студенти.

На поставлене питання, які із перерахованих факторів позитивно впливають на формування ЗСЖ з метою збереження і зміцнення здоров'я індивіда та популяції (перераховано 16 факторів, 8 із яких позитивно впливають на формування ЗСЖ і 8 факторів не сприяють ЗСЖ), опитувані студенти назвали 7 (87,5%) факторів, що позитивно впливають на формування ЗСЖ (правильна відповідь) і один фактор (12,5%), що не сприяє формуванню, ЗСЖ був віднесений до 8 позитивних (неправильна відповідь).

Враховуючи вище викладене, ми хотіли б підкреслити важливі, на наш погляд, наступні аспекти щодо розуміння і формування ЗСЖ у населення лікарями і студентами, з урахуванням вимог валеології.

Дані анкетного опитування лікарів і студентів в абсолютній більшості збігаються і, в основному, не мають розбіжностей з даними як вітчизняних, так і зарубіжних авторів. При цьому слід звернути увагу на те, що 56,6% студентів (майбутніх лікарів) вважають свої знання з медичних дисциплін недостатніми для їх використання у формуванні ЗСЖ.

Висновки

1. Необхідно створити в лікувально - профілактичних закладах (ЛПЗ) умови, які б забезпечили мотивацію лікарів щодо формування в населення ЗСЖ, з використанням вимог валеології, що позитивно вплине на збереження і зміцнення здоров'я населення.

2. Звернути увагу в навчальному процесі студентів на важливість їх розуміння і використання знань медичних дисциплін для формування ЗСЖ у населення відповідно до вимог валеології. Без цього формування майбутнього лікаря не відповідає сучасним вимогам.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому доцільно вивчати формування ЗСЖ населення щодо збереження та зміцнення його здоров'я і діяльність ЛПЗ зі створення умов з метою забезпечення мотивації формування в населення ЗСЖ.

Література

1. Андреев Ю. Три кита здоровья. - СПб., 1997. – 20с.
2. Билич Г.Л., Назаров Л.В. Основы валеологии. - СПб., 1998. – 125 с.
3. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни // Сб. научных трудов. – М., 1991. -С. 3 - 27.
4. Лисицын Ю.П. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье. Санология // Актовая речь. -М.: ВНИИМИ, 1987.- С. 7-14.
5. Чумаков Б.Н. Валеология. - М., 1997. – 405 с.
6. Чумаков Б.Н. Валеология. Курс лекций. - М., 1999. – 407 с.

VALEOLOGY AND THE HEALTH OF AN INDIVIDUAL AND A POPULATION

V.E.Kardash, A.P.Zubovych

Abstract. Taking into account the fact that the functional potentialities of the human organism and its fortitude to unfavourable factors of the environment throughout the entire life change, one may speak of the state of a dynamic process which either improves or worsens, depending on age, sex, professional activity, residential setting. A person's health depends on a number of factors, including around 50-55% upon a healthy life style (HLS). Taking into consideration the abovesaid, its extremely important to mould HLS among the population and a concrete individual, proceeding from the principles of valeology.

Key words: valeology, healthy life style, unhealthy life style, human biological potentialities, social setting, weather – climatic conditions.

Bukovinian State Medical University (Chernivtsi)

Buk. Med. Herald. – 2006. – Vol.10, №3.- P.150-152

Надійшла до редакції 31.05.2006 року
