

Глава 5. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5.1. Социальные и демографические характеристики формирования здорового образа жизни

5.2. Здоровый образ жизни и его составляющие

5.3. Здоровый образ жизни — необходимое условие безопасности жизнедеятельности

5.1. Социальные и демографические характеристики формирования здорового образа жизни

Богатство любого государства — это не только природные ресурсы или материально-культурные ценности, но в первую очередь люди, его населяющие.

Образ жизни современного человека, особенно городского жителя, вызывает детренированность организма и снижение физиологической активности многих органов и систем, что отрицательно действует на способность организма адаптироваться, уменьшает сопротивляемость и иммунную устойчивость.

Ухудшение экологических и психологических условий негативно сказалось на здоровье взрослого и детского населения России. Предлагаемая явные блага, техногенная цивилизация наносит окружающей среде и каждому из нас невидимый вред. Разрушающие последствия подобного воздействия не замедляют проявить себя на здоровье человека.

Международный опыт показывает, что в структуре факторов, определяющих здоровье, более 50 % приходится на здоровый образ жизни. Внимание к проблеме здоровья увеличивается во всем мире с каждым годом. Возникло целое течение, известное под названием “хелсизм” (англ. health — здоровье). Степень здоровья напрямую зависит от отношения к нему на государственном и личном уровне, так как это является критерием безопасности народа, территории и страны в целом.

Состояние здоровья населения достаточно полно отражает меняющиеся условия социально-экономического развития страны и уровень благосостояния населения.

На основании исследований состояния здоровья учащейся молодежи в большинстве регионов России были получены следующие данные (на конец 2000 г.):

У 85-90 % населения России отсутствуют элементарные знания о своем организме, его возрастных, половых и психофизиологических особенностях; большинство родителей не знают о физиологических особенностях онтогенеза детей. До 20 % детей не готовы к школьному обучению: у 12-15 % первоклассников нарушена речь, у 6-12 % — задержка психического развития; 30-35 % при поступлении в школу уже имеют

хронические заболевания.

До 70 % детей школьного возраста имеют нарушения опорно-двигательного аппарата и страдают от гипокинезии, у 30 % выявлены отклонения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Около 90 % школьников имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. Число близоруких детей за время обучения в школе возрастает в десять раз — с 3 в первом классе до 30 % в одиннадцатом. Уровень умственного и полового развития более 40 % школьников не соответствует своему возрасту, а от 60 до 75 % девочек требуют внимания гинеколога и других врачей (доля анемий возросла в 10 раз, нарушена репродуктивная функция). Отклонения со стороны нервной системы имеют 33 %, в том числе выраженные - 20 %.

В 3-5 раз увеличилось число детей с нарушениями пищеварительной системы. Дефицит тиреоидных гормонов составляет от 50 до 75 % на территории России. Резко возросло количество заболеваний, передаваемых половым путем, например, число детей, больных сифилисом, увеличилось в 45 раз, в том числе врожденным — в 30 раз.

До 80 % юношей призывного возраста не готовы по состоянию здоровья к воинской службе. Среди причин освобождения от службы в армии по состоянию здоровья 30 % приходится на хронические соматические болезни, 20 % — на последствия травм и болезней опорно-двигательного аппарата, 33 % — на психические расстройства, умственную отсталость, пороки развития ЦНС.

Нарушение здоровья разной степени отмечается у 80-85 % студентов вузов. Около 85 % учителей и преподавателей вузов нуждаются в коррекции здоровья.

Причины низкого уровня здоровья детского населения и молодежи. Можно выделить несколько групп причин, обуславливающих резкое возрастание заболеваемости населения России, особенно детского.

Нездоровый образ жизни: неправильное, недостаточное питание; вредные привычки (курение, алкоголь, наркомания, токсикомания); недостаточная двигательная активность, низкая мотивация на сохранение здоровья.

Сложная социально-экономическая обстановка отразилась на структуре питания: возросло потребление хлебопродуктов, макаронных изделий, картофеля (на 15-25 %); значительно уменьшилось содержание в рационе мяса, рыбы, яиц, овощей и фруктов. Дефицит потребления белков детьми составил около 40 %, витаминов — до 70 %.

Результатом неправильного питания являются: задержка развития, снижение иммунитета, ухудшение нервно-психической деятельности (страдают память, внимание), расширение спектра заболеваний не только пищеварительной системы, но и всего организма.

Социальная проблема номер один — наркомания и токсикомания; курение и алкоголизм также остаются у детей и подростков на высоком уровне, причем в последнее время среди молодежи широко распространен так называемый пивной алкоголизм.

Резкое падение жизненного уровня большей части населения (особенно работников бюджетных сфер), рост преступности, беспризорность, обесценивание человеческой жизни, войны и другие социально-экономические условия способствуют росту вредных привычек у подрастающего поколения. Это в свою очередь сказалось на “омоложении” многих болезней: рак бронхов, легких, желудка; сердечно-сосудистые и нервно-психические заболевания; заболевания опорно-двигательного аппарата.

Большое количество учащихся страдает от гипокинезии. К сожалению, в школах, вузах

и других учебных заведениях недостаточно внимания уделяется физической активности, не вырабатываются потребности и привычки в активном образе жизни. Рост двигательного дефицита за счет увеличения статических нагрузок (большое число занятий, появление телевидения и компьютеров) отрицательно сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье.

Стрессы. Отрицательное влияние на здоровье людей оказывает психоэмоциональный стресс. В различных регионах России от 60 до 90 % населения находится в состоянии сильного психоэмоционального стресса. Это можно объяснить следующими причинами: страх за свою жизнь и жизнь близких (в регионах, где идут военные действия или осуществляются регулярные террористические акты), низкий уровень материальных доходов и безработица; низкий уровень и одновременная дороговизна медицинского обслуживания; миграционные процессы.

Возрастание миграции населения отрицательно сказывается на состоянии здоровья не только самих мигрантов, но и населения той территории, куда осуществлена миграция: рост инфекционных заболеваний (многие болезни завезены); низкий уровень санитарной гигиены в местах размещения мигрантов, в зонах военных действий; сложность адаптации к новым социальным условиям и т. д.

Ухудшение экологической обстановки во многих регионах России. Загрязнение воздушного и водного бассейнов, снижение площади лесных массивов, превышение уровня загрязненности выбросами промышленных предприятий и транспорта, вибрации, электромагнитное излучение, аварии на АЭС — все это приводит к экологическим бедствиям.

Несоблюдение санитарно-гигиенических норм в дошкольных учреждениях, школах, вузах, на производстве, в быту: несоответствие освещения и воздушного режима; нарушение режима труда и отдыха; несоблюдение правил техники безопасности и другие нарушения.

Резкое возрастание количества неорганизованных детей, которые не обучаются в школе и ведут нездоровый, асоциальный образ жизни.

Среди причин безответственного отношения к своему здоровью можно выделить:

- незнание особенностей своего развития;
- несоблюдение принципов здорового образа жизни (ЗОЖ);
- отсутствие мотивации на сохранение здоровья;
- отсутствие систематического, целенаправленного воспитания в этом направлении (семейного, дошкольного, школьного, вузовского);
- предание забвению вековых традиций по ведению здорового образа жизни, по развитию, формированию, поддержанию своего здоровья и здоровья родных и близких.

Исследование региональных особенностей состояния здоровья населения и условий жизни, изучение тенденции основных медико-демографических показателей и заболеваемости являются научной основой планирования здравоохранения и здоровьесберегающего образования.

Демография (от греч. *demos* — народ *grapho* — описывать) — наука, изучающая численность и структуру населения, а также процессы его воспроизводства и движения. Без этих данных нельзя достоверно оценить состояние здоровья населения.

По прогнозам ученых, основные демографические проблемы ближайшего будущего России таковы: снижение рождаемости, рост смертности, сокращение

продолжительности

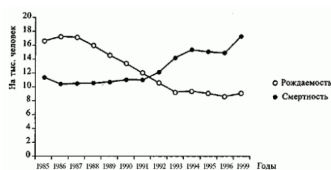


Рис. 57. Уровень смертности и рождаемости населения России

жизни (рис. 57). Из диаграммы видно, что происходит естественная убыль населения России: с 1991 г. отмечается резкое снижение рождаемости и рост смертности. Эта зависимость получила название “российского креста”. Ситуация с каждым годом продолжает ухудшаться.

По данным В. П. Казначеева на 2000 г., при неблагоприятном развитии экономики, сохранении политической нестабильности и дальнейшем снижении уровня жизни мы потеряем к 2010 г. более 13 млн человек, население России составит 123 млн человек, а к середине XXI в. — около 80 млн человек.

Прогнозируется нарастание потерь “человеческого капитала”, увеличение процессов, влияющих на нестабильность нации и резкое снижение защитных процессов, направленных на ее сохранение и развитие (рис. 58).

Для того чтобы защитить человечество, необходимо формирование ценностей и приоритетов ЗОЖ.

Формирование ЗОЖ включает три основные цели:

- глобальную — обеспечение физического, психического и духовно-нравственного здоровья;
- дидактическую — вооружение обучающихся необходимыми познаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
- методическую — вооружить обучающихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека и его гигиены; медицинскими знаниями о первой доврачебной помощи, самопомощи и элементарных лечебных процедурах, способах ухода за больными, санитарно-эпидемиологическими знаниями, а также знаниями о вредном воздействии на организм человека лекарственных, наркотических и психотропных веществ.

Формирование ЗОЖ — это часть актуальной проблемы формирования культуры безопасности, обеспечения неразрывности процессов обучения безопасной жизнедеятельности



Рис. 58. Прогноз сокращения численности населения Сибири за счет ухудшения качества жизни [В. П. Казначеев и др., 2000]

и воспитания культуры личной безопасности. А. Маслоу (1908-1970) отмечает, что безопасность является одной из базовых потребностей личности.

Безопасность, согласно ст. 1 ФЗ “О безопасности” от 5 марта 1992 г., — состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Жизненно важные интересы представляют собой совокупность потребностей, в том числе и сохранения здоровья, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства.

5.2. Здоровый образ жизни и его составляющие

Образ жизни — показатель того, как личность реализует окружающие условия жизнедеятельности в интересах своего здоровья. Здоровый образ жизни подразумевает прежде всего личное, т. е. индивидуальное, здоровье человека, которое во многом зависит от него самого.

Уровень индивидуального здоровья определяют следующие факторы: наследственность (биологический фактор), природная, техногенная и социальная окружающая среда, индивидуальный образ жизни и служба здоровья.

ЗОЖ в качестве типичных и существенных для данной общественно-экономической формации форм жизнедеятельности людей, базирующихся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, имеет следующую функциональную направленность:

- укрепляет адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия;
- сохраняет и укрепляет здоровье людей, которое в свою очередь является предпосылкой существования и развития других сторон образа жизни;

- способствует полноценному выполнению человеком его социально-биологических функций.

ЗОЖ — это максимальное количество биологических и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям индивида, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.

Условно понятие здорового образа жизни можно разделить на два направления. Первое — активные его формы, когда человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья и обеспечивает собственную безопасность. Второе — человек старается не допустить образования привычек, отрицательно влияющих на его здоровье.

Основные составляющие ЗОЖ:

- культура учебного труда, его научная организация;
- полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- пребывание на свежем воздухе, закаливание, тренировка иммунитета;
- соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, личная гигиена;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, обеспечивающего суточную потребность организма в движении;
- преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, наркомания, токсикомания);
- грамотное экологическое поведение;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- культура сексуального поведения, межличностного общения;
- образование и самообразование по вопросам ЗОЖ.

Все элементы здорового образа жизни проецируются на человека, его жизненные планы, цели, запросы, поведение.

Факторы здоровья и факторы риска. В уставе ВОЗ говорится о высшем уровне здоровья как об одном из основных прав человека. Не менее важно право человека на информацию о тех факторах, которые определяют здоровье человека или являются факторами риска (их воздействие может привести к развитию болезни).

На сегодняшний день выделяют четыре основных сферы влияния факторов; их примерный удельный вес (значение) для здоровья людей представлен табл. 18.

Как видно из таблицы, заболеваемость и смертность зависят прежде всего от условий среды и образа жизни людей. Эти два фактора в 57 % случаев обуславливают неправильное физическое развитие и становление личности, в 77 % — служат причиной болезни, в 55 % — преждевременной смерти. Следовательно, более эффективно формировать правильный безопасный образ жизни, ценностно-мотивационные установки на здоровье, так как изменить генотип и среду (устойчивые компоненты) практически невозможно.

Наследственная информация и здоровье. Наследственная информация, заложенная в генах и хромосомах, может искажаться по сравнению с нормой, что приводит к потере здоровья и возникновению наследственных заболеваний.

Пол будущего ребенка зависит исключительно от X- или Y-хромосом сперматозоида. Y-хромосома определяет черты мужского пола, X-хромосома — женского. Признаки, контролируемые генами половых хромосом, называются сцепленными с полом. Их

наследование связано с наследованием пола. Болезни, которые связаны с изменением нормального числа или строения хромосом, называют хромосомными болезнями.

Таблица 18. Группировка факторов по их удельному весу для здоровья

Значение

Сфера влияния факторов

для здоровья (примерный удельный вес в %)

Факторы здоровья

Факторы риска

Генетические

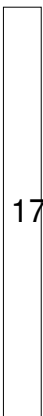
18-22

Здоровая наследственность, генетическая устойчивость к неблагоприятным факторам

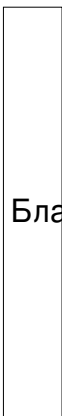
Наследственная патология, предрасположенность к наследственным болезням, близкородственные



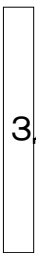
Внешняя среда, природно-климатические условия



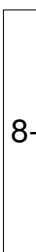
17-25



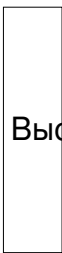
Благоприятные природные и климатические условия, экологически чистая среда обитания, бла



Здравоохранение



8-10



Высокий уровень диагностики и профилактических мероприятий, своевременная профессиональная помощь



Образ жизни, условия труда и проживания

50-60

Рациональная организация безопасной жизнедеятельности, здоровый образ жизни: адекватная

К 1959 г. были известны лишь 4 хромосомные аномалии, в том числе синдром Дауна и

лишняя 21-я хромосома, которую описали еще в 1886 г.; в настоящее время их

насчитывается более 750.

К характерным признакам изменений со стороны хромосом относятся: умственная

отсталость, степень проявления которой может быть различной; врожденные

повреждения глаз, ушей, носа, ротовой полости; наличие пороков развития нескольких

органов; неправильное строение наружных половых органов.

Особую группу составляют моногенные болезни — заболевания, связанные с

повреждением одного гена. В настоящее время известно свыше 3000 генетических

нарушений, связанных с изменением одного гена.

Например, при цветовой слепоте (дальтонизме) человек не может отличить красный

цвет от зеленого. Подобным дефектом зрения страдает около 45 % мужчин и менее 1 %

женщин. Это объясняется тем, что проявление заболевания у женщин связано с

наличием двух аномальных генов, а у мужчин — одного. Заболевание дальтонизмом —

одна из причин профессионального ограничения (например на вождение автомобиля) и

фактор риска безопасности жизнедеятельности.

В основе многофакторных заболеваний лежит наследственная предрасположенность.

Заболевание развивается только в результате взаимодействия наследственного

задатка с факторами риска окружающей среды.

К числу наиболее распространенных многофакторных заболеваний относятся сахарный

диабет, которым страдает примерно 4-6 % населения, а также неврозы,

гипертоническая болезнь, аллергические заболевания.

Кроме наследственной предрасположенности к болезням, следует принимать во

внимание и наследственную устойчивость — состояние специфической устойчивости к

болезнетворным действиям микробов (конституциональный иммунитет).

Наследственный конституциональный иммунитет — наиболее совершенная самозащита организма.

Каждый человек должен знать свое родословное древо, чтобы прогнозировать вероятность возникновения наследственных заболеваний у своего будущего потомства.

Лечение наследственных заболеваний затруднено, поэтому будущим родителям следует позаботиться о ранней диагностике возможных заболеваний ребенка.

Факторы риска во время беременности и родов. Своевременное выявление факторов

риска дает возможность врачам провести консультации со специалистами и вовремя

оказать помощь беременным. К наиболее значимым факторам риска, оказывающим

неблагоприятное влияние на здоровье беременной женщины, течение беременности,

исход родов и состояние плода, относятся:

- возраст родителей;

- наследственная патология;

- вредные привычки родителей;

- рост и масса тела матери;

- число детей в семье и интервал между родами;

- гинекологические заболевания беременной;

- соматические заболевания беременной;

- инфекционные заболевания во время беременности;

- резус и групповая несовместимость крови матери и плода.

Эти факторы увеличивают риск смерти женщины во время родов, гибели ребенка в

утробе матери или сразу после родов, рождения больных детей и детей с уродствами.

Рассмотрим некоторые факторы подробнее.

Вредные привычки родителей и наследственная патология. Нормальное течение

беременности зависит от здоровья обоих родителей. Даже у совершенно здоровой

женщины беременность протекает с осложнениями, если ее муж пьет.

Если будущая мать пьет сама, особенно во время беременности, то алкоголь через

плаценту попадает в околоплодные воды и циркулирует там около 2 ч, отравляя плод.

Особенно опасно воздействие алкоголя в первой половине беременности, когда идет

закладка органов и систем ребенка, что может вызвать у него развитие тяжелых

уродств.

Доказано, что у курящих людей изменения в хромосомах происходят вдвое чаще, чем у

некурящих. Курение матери (в том числе и пассивное) во время беременности приводит

к недостаточному снабжению плода кислородом.

Никотин и окись углерода, попадая в организм плода, вызывают спазм его сосудов и

сосудов плаценты, что ведет к отклонениям в развитии плода или к его гибели. У

матерей, интенсивно курящих и пьющих во время беременности, в 75 % случаев дети

рождаются с пороками развития, в 5 % — погибают.

Рост и масса тела матери. Рост беременной женщины менее 150 см и масса тела до

беременности на 20 % ниже нормы являются факторами риска, способствующими

смерти плода или новорожденного.

Нормальным весом приросте 150 см считается 50 кг. Соответственно, масса тела 40 кг

(приросте 150 см) неблагоприятна для вынашивания ребенка и родов. Также

неблагоприятным фактором считается ожирение до и во время беременности, т. е.

превышение стандартной массы тела более чем на 25 %.

Соматические заболевания беременной. Пороки сердца и гипертоническая болезнь во

время беременности могут быть причиной сердечно-сосудистой недостаточности плода,

что примерно в 4 % случаев ведет к его смерти. При гипертонии 2 и 3 стадий

беременность противопоказана.

Варикозное расширение вен и тромбофлебит, диагностированные до беременности, могут осложниться во время нее. Анемия (уровень гемоглобина 90 г/л и ниже) опасна и для беременной, и для плода. При некоторых формах анемии беременность противопоказана, и ее необходимо прервать.

Во время беременности часто обостряются заболевания почек, приводя к задержке внутриутробного развития плода, а также к тяжелым токсикозам. При мочекаменной болезни с нарушенной функцией почек беременность противопоказана.

Не являются показанием к прерыванию беременности неосложненное течение

холецистита, желчнокаменной болезни, язвы желудка, панкреатит, сахарный диабет.

При близорукости (миопии) может возникнуть кровоизлияние в сетчатку и ее

отслоение. Поэтому при высокой степени миопии и ее осложнениях проводят кесарево

сечение.

Резус и групповая несовместимость крови матери и плода. Резус-фактор (Rh) — это

специфический белок, который содержится в эритроцитах у 85 % людей, а у 15 %

отсутствует. Первые имеют резус-фактор положительный (Rh+), а вторые —

отрицательный (Rh-).

Если у мужа кровь резус-положительная, а у жены резус-отрицательная, то с высокой

степенью вероятности у ребенка будет резус-фактор положительный.

Во время беременности в крови матери образуются резус-антитела к

резус-положительным эритроцитам плода. Во время второй и последующих

беременностей резус-антител накапливается столько, что они разрушают Rh+

эритроциты плода. В результате плод нередко погибает или рождается ребенок с

тяжелыми проявлениями гемолитической болезни — желтухой. Без

специализированной помощи такой ребенок может умереть.

Гемолитическая болезнь у ребенка может возникнуть также при групповой

несовместимости крови плода и крови матери. Это происходит, если у женщин с O (I)

группой крови группа крови плода A (II) или B (III).

Для профилактики резус-конфликтной беременности женщинам с Rh- и группой крови

О (I) не рекомендуется делать аборты.

Предупреждение наследственных болезней. В настоящее время в профилактике

наследственных болезней разрабатывается ряд направлений:

- охрана окружающей среды, т. е. поддержание необходимых ее качеств, исключение

мутагенов (веществ, вызывающих изменение генов), нейтрализация тератогенов

(веществ, вызывающих уродства) и канцерогенов (веществ, вызывающих

злокачественные новообразования);

- генетический мониторинг популяции — внедрение новых методов предупреждения

врожденных и наследственных заболеваний;

- поиск антимутагенов (веществ, препятствующих возникновению мутаций), которые

можно использовать в качестве пищевых добавок и лекарств;

- планирование семьи — система мер, соблюдение которых позволяет свести до

минимума риск рождения больного ребенка (например, отказ от близкородственных

браков, рождение ребенка в оптимальном для родителей возрасте и т. д.);

- дородовая диагностика, позволяющая установить наследственную патологию

эмбриона или плода.

Среда жизнедеятельности человека. Наследственность, заложенная в человеке,

реализуется в процессе взаимодействия организма с окружающей средой.

Окружающая среда — сложное образование, которое в свою очередь тоже включает

ряд сред: природную и социальную, бытовую и производственную, космическую и

земную. Человеческое общество и окружающая среда — единая система, вне биосферы

человек не существует.

Для удовлетворения своих потребностей человек все больше изменяет природные

ландшафты: вырубает леса, меняет русла рек, развивает города, расходует полезные

ископаемые. Из-за использования химикатов, выделения производственных,

транспортных и бытовых отходов катастрофически меняется химический состав воды,

воздуха, почвы, а следовательно, и потребляемой человеком пищи. Окружающая среда

изменяется быстрее, чем живой организм адаптируется к новым условиям жизни, — это

угрожает здоровью людей и ставит проблему выживания человека как биологического

вида.

В настоящее время описаны общие и специфические для каждой местности патологии.

Общие связаны с географическими и климатическими условиями региона,

специфические — с преобладающими отраслями производства.

Исследования ученых показали, что проживание человека в экстремальных

климато-географических и неблагоприятных социальных условиях приводит к быстрому

развитию хронической патологии сердечно-сосудистой, дыхательной,

пищеварительной, мочевыделительной систем, а также печени и других органов в

более молодом возрасте. Например, для жителей г. Норильска характерны

преждевременное старение, ранняя потеря работоспособности, сокращение средней

продолжительности жизни. О степени экологического напряжения говорят факты

увеличения в популяции числа людей с болезненным реагированием на

метеогеофизические возмущения, со сниженными адаптивными резервами и высоким

уровнем психоэмоционального напряжения.

Одна из важнейших экологических проблем крупных промышленных центров —

проблема питьевой воды. Загрязнение воды оказывает вредное воздействие на

здоровье людей двумя путями. Через воду происходит заражение человека микробами,

вирусами или паразитарными возбудителями заболеваний. В результате загрязнений

питьевых источников сточными водами, а также при аварийных ситуациях в организм

человека попадают химические и радиоактивные вещества. В связи с этим необходимо

использование различных методов очистки воды.

До недавнего времени главными загрязнителями окружающей среды считались пыль,

угарный и углекислые газы, оксиды серы и азота, углеводороды, соединения азота,

фосфора, калия, ядохимикаты, радиоизотопы. Металлы на сегодняшний день занимают

второе место среди загрязнителей внешней среды и, по утверждению ученых, должны

выйти на первое место в ближайшем будущем.

Особую опасность для здоровья человека представляет радиация. Генетическое

исследование крови детей (потомков облученных) показали, что у каждого четвертого

ребенка наблюдаются хромосомные изменения (мутагенных хромосом).

Население радиационно загрязненных территорий вынуждено жить в зоне

повышенного риска. Исследования, проведенные в с. Муслюмово Челябинской области,

указывают на высокую частоту и тяжесть хронической патологии как у взрослых, так и

у детей: хроническая лучевая болезнь в 1997 г. была зарегистрирована у 132 человек, а

в 1999 г. — уже у 147. Рождаемость снизилась, одновременно возросло число детей с

разного рода патологиями с 67,8 % в 1997 г. до 95,5 % в 1999 г.

Аналогичные результаты получены учеными и для других территорий, загрязненных

радиоактивными отходами: у каждого третьего ребенка выявлена патология

ЛОР-органов и синдром вегетативно-сосудистой дистонии; у каждого пятого —

хронические заболевания органов дыхания и нарушения сердечно-сосудистой

деятельности; каждый шестой страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

В настоящее время создана система медико-экологического мониторинга. После

выборочного обследования населения конкретного пункта оцениваются (по

пятибалльной шкале) степень экологического напряжения популяции (с определением

причин экологического напряжения), экстремальность климато-географических

условий, степень антропогенного загрязнения, степень социальной напряженности

либо сочетание этих факторов в том или ином виде.

Примерный вариант выходных данных системы медико-экологического мониторинга

может включать в себя:

- число людей с высоким уровнем (%):

- болезненной метеочувствительности,

- психоэмоционального напряжения,

- экологического утомления;

- степень экологического напряжения населения (от 0 до 16 баллов):

- коэффициент экстремальности природной среды,

- коэффициент экстремальности производственной среды,

- коэффициент стрессированности населения;
- причины экологического утомления:
- экстремальные климато-географические условия,
- высокая степень экстремальности социальной обстановки,
- высокая степень антропогенного загрязнения среды,
- высокая степень экстремальности гео- и антропоэкологической ситуации;
- процент людей с расстройствами функций гомеостатических систем;

- процент людей, имеющих отдельные факторы риска развития патологии.

Система медико-экологического мониторинга помогает руководящим органам

осуществлять постоянный динамический контроль за состоянием здоровья населения с

современных медико-экологических позиций и принимать научно обоснованные решения

относительно очередности и целесообразности реализации мероприятий по охране

окружающей среды, внедрению новых безопасных для здоровья природосберегающих

технологий, реализации отдельных элементов системы здравоохранения и мероприятий

по совершенствованию методов профилактики и коррекции экологически

обусловленных заболеваний.

5.3. Здоровый образ жизни — необходимое условие безопасности

жизнедеятельности

Для сохранения здоровья взаимодействие человека с окружающей средой должно

соответствовать определенным требованиям. Система жизни, в достаточной степени

удовлетворяющая этим требованиям, получила название здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — необходимое условие безопасной жизнедеятельности

человека. Только при разумном подходе к своему поведению и привычкам возможно

физическое, духовное и социальное благополучие.

Древнегреческий врач Гиппократ писал: “Умеренность — союзник природы. Поэтому

пища, питье, сон, любовь — пусть будет все умеренным”. В настоящее время возникла

своеобразная биосоциальная аритмия — рассогласованность природных и социальных

ритмов жизни людей. Современный человек испытывает постоянный

моторно-висцеральный голод — недостаток импульсов, поступающих от интенсивно

работающих мышц (моторные рефлексy) и внутренних органов (висцеральные). Наша

нервная система подвергается постоянной, год от года усиливающейся

“бомбардировке” как здоровыми, возбуждающими эмоциями, так и отрицательными.

Возрастает темп жизни, сокращаются сроки “износа” зданий, техники, “устаревают”

некоторые профессии, убыстряется развитие науки, культуры. Все это предъявляет

повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его здоровью.

Двигательная активность человека:

- определяет рост и развитие организма: способствует увеличению массы мускула

туры, укреплению суставов, связок;

- помогает развитию речи;

- обеспечивает устойчивость умственной работоспособности и психической активности;

- влияет на формирование характера человека, его способность творчески мыслить;

- стимулирует выработку гормонов эндорфинов, сокращает избыток адреналина и

гормонов, способствующих возникновению стресса;

- влияет на становление и развитие всех функций нервной системы: силу, подвижность

и уравновешенность нервных процессов;

- обеспечивает хорошее приспособление к любому виду трудовой деятельности.

Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом —

обязательные условия здорового образа жизни.

Малоподвижный образ жизни во многом способствует развитию заболеваний и преждевременному старению.

Питание. Существенное влияние на здоровье не только отдельного человека, но и всего населения в целом оказывает правильно организованное питание. Питание

является нормальным, если пища отвечает в полной мере запросам организма,

обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов

и систем организма.

Каждому человеку следует стремиться правильно организовать режим своего питания.

При этом рацион питания должен отвечать возрастным особенностям, а качественный

состав пищи — в полной мере соответствовать химическому составу биологически

активных веществ (ферментов) организма.

Пища человека должна: быть безвредной для организма, т. е. экологически чистой, не

содержать болезнетворных микроорганизмов и токсических веществ, восполнять

потребность организма в энергии, содержать все вещества, необходимые для роста и

развития организма, быть разнообразной.

Питание должно быть сбалансировано по содержанию различных пищевых веществ

(белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды).

Кроме того, необходимо принимать поливитаминные препараты, особенно в весенний

период, когда развивается авитаминоз.

Человеку следует избегать:

- избыточного питания, приводящего к излишнему весу тела;

- чрезмерного потребления сахара и кондитерских изделий, содержащих сахар;

- излишнего потребления животного жира (сала, сливочного масла, жирных молочных продуктов, вареных колбас, сарделек и других продуктов, содержащих жир в скрытом виде); поваренной соли, копченостей, жареной пищи;

- потребления алкоголя, наркотиков.

Неправильно организованное питание может вызвать серьезные нарушения в состоянии здоровья человека.

Вредные привычки. В настоящее время во многих странах курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания стали не только медицинской, но и серьезной социальной проблемой. Вредные привычки уносят 70 % здоровья человека, являются основной причиной летальных исходов и снижения продолжительности жизни.

Стрессы. В современном мире физические, психические, социальные стрессы — одна из причин высокого уровня заболеваемости населения. Еще Перикл (около 490-429 гг. до н. э.) говорил: «Здоровье — это состояние морального, психического и физического

благополучия, которое дает человеку возможность стойко и не теряя самообладания

переносить любые жизненные невзгоды”.

Каждый день открывает перед нами новые возможности и ставит новые проблемы.

Умение приспосабливаться к меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с

ней свое поведение — это требование современной жизни.

Стресс — это защитные физиологические реакции организма на воздействие

различных неблагоприятных факторов (стрессоров).

Причинами стресса могут стать:

- серьезная болезнь, смерть близких родственников, ребенка, супруга, близких друзей;

- разрыв прочной связи, развод;

- раздел имущества, изменение имущественного состояния в худшую сторону;

- трудности в сексуальном плане;

- политические катаклизмы, войны, террористические акты на территории проживания;

- тяжелая болезнь или травма;

- выраженные изменения в режиме сна или образа жизни;

- серьезная операция;

- потеря любимой работы, отчисление из учебного учреждения;

- вынужденное изменение места работы или профессии;

- понижение в должности;

- неприятности с начальством, коллегами, педагогами, сокурсниками;

- ответственные выступления, экзамены;

- специфика профессии (менеджеры, летчики, учителя и др.);

- катастрофы природного и техногенного характера;

- дорожная авария или катастрофа;

- изменение места жительства;

- изменение жилищных условий в худшую сторону, потеря жилья;

- нападение злоумышленников, изнасилование;

- судебные разбирательства.

У каждого человека свой оптимальный уровень стресса, предопределяемый в том числе и наследственными факторами. Поэтому одни люди способны выходить из таких ситуаций, которые других приводят к истощению.

Сильный стресс сигнализирует о себе определенными ощущениями, но человек не воспринимает эти предупреждающие сигналы и не связывает их с необходимостью что-то изменить в жизни.

Если вы обнаружите у себя несколько из перечисленных ниже симптомов, уровень

вашего стресса, вероятно, слишком высок. Позаботьтесь о себе — в противном случае

вам могут грозить серьезные нарушения здоровья.

Признаки стресса:

- рассеянное внимание;

- смутная тревога;

- плаксивость;

- быстрая утомляемость;

- тоска;

- нервозность, раздражительность;

- чувство беспомощности, безнадежности;

- головные боли, бессонница;

- нарушение менструального цикла;

- потеря сексуального интереса;

- появление фобий: страх воды, темноты, ограниченных пространств;

- нервный тик и подергивания;

- холодный пот;

- потеря аппетита, проблемы с пищеварением;

- усиленное употребление алкоголя и табака.

Общие принципы борьбы со стрессом:

- научитесь по-новому смотреть на жизнь, старайтесь достичь такой степени

эмоционального благополучия, которая позволит вам полноценно прожить каждый день

своей жизни;

- будьте оптимистом: как только вы поймали себя на мрачной мысли, подумайте о

чем-нибудь хорошем;

- умейте говорить “нет” — тому, кто в этой жизни берет на себя слишком много, грозит

сильный стресс; уясните границы своих возможностей и проявляйте твердость;

- учитесь радоваться жизни — сконцентрируйте внимание и чувства на том, что вы

делаете, старайтесь получать удовольствие от процесса работы, оттого, как хорошо вы

с ней справляетесь; не сосредотачивайтесь на мыслях о том, что эта работа даст вам в

будущем;

- не замыкайтесь в себе — учитесь видеть себя глазами других; помогите тому, кто

нуждается в вашей помощи;

- не погружайтесь в воспоминания, навевающие тоску;

- питайтесь правильно — постарайтесь снизить потребление сахара, соли, жиров и

увеличить количество витаминов, минеральных веществ и белков;

- регулярно занимайтесь физкультурой, упражнения — это превосходный способ снять

напряжение, они оказывают положительное влияние не только на физическое

состояние, но и на психику;

- старайтесь вести более активный образ жизни;

- высыпайтесь — сон помогает преодолеть стресс и поддерживать здоровье;

- не употребляйте алкоголь — во-первых, состояние опьянения и выход из него сами по

себе служат стрессом; во-вторых, в состоянии опьянения иногда совершаются поступки,

повергающие человека в еще более сильный стресс;

- не злоупотребляйте кофе, чаем, шоколадом: эти продукты являются мощными

стимуляторами стресса;

- находите время, чтобы отмечать свои достижения.



Рис. 59. Процесс перемен в настроении и поведении [Bolam, 1984, Havelock, 1970]

Важно признать, что любые перемены оказывают большое влияние на жизнь человека.

Даже если изменения позитивны, есть люди, которые нуждаются во времени, чтобы

привыкнуть к переменам и пройти через различные стадии морального приспособления.

Трудные переживания, сопровождающие процесс перемен, неизбежно коснутся

человека, инициировавшего их. Если он не ожидает этого, то последствия для него

могут быть неблагоприятны.

Исследования показали, что перемены в настроении и поведении (от отрицания до

депрессии) часто подчиняются определенному правилу (рис. 59). Оно не одинаково во

всех обстоятельствах и для всех людей: длительность времени, затраченного на

каждую фазу, варьирует и различные стадии должны время от времени

пересматриваться.