

За здоровый образ жизни

Самая большая ценность - здоровье

Всего лишь треть студентов страны здоровы



Здоровье нации - универсальный критерий правильности и успешности социально-экономического развития и демографической политики любого государства. Чем более цивилизованное общество, тем больше внимания оно уделяет обеспечению высокого уровня жизни и социального благосостояния своих граждан.

Многочисленные научные исследования как отечественных, так и зарубежных ученых позволили установить, что риск развития заболеваний увеличивают следующие факторы: загрязнение окружающей среды, низкий уровень жизни большей части населения, рост стрессогенности современного образа жизни и другие.

Понятие здорового образа жизни является многогранным и пока недостаточно разработанным. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. Имеются и другие точки зрения: психолого-педагогическая, медико-биологическая. Однако резкой грани между ними нет, так как все они нацелены на решение одной проблемы - укрепление здоровья человека.

По мнению отечественных ученых в современном сложном мире умение быть здоровым во многом зависит от активного участия населения в сохранении здоровья, в организации здорового образа жизни. Темп современной жизни приводит к тому, что нервно-эмоциональное напряжение и повседневный стресс буквально съедают наше здоровье и сокращают жизнь.

Здоровье студенческой молодежи является также одним из важнейших факторов обеспечения национальной безопасности страны. С сожалением приходится констатировать, что многочисленные исследования ученых свидетельствуют о неблагоприятных изменениях в состоянии здоровья студенческой молодежи страны. При этом с каждым годом показатели их здоровья ухудшаются.

В студенческой среде отмечают: недостаточная информированность о вредном влиянии на здоровье алкоголя, никотина, наркотиков; недостаточное и нерациональное питание; рискованное сексуальное поведение; недостаточная двигательная активность и другие факторы.

По данным Минздравсоцразвития РФ только 30-40% студентов страны не имеют отклонений

в состоянии здоровья, а остальных можно разделить на следующие группы:

- студенты, у которых психоэмоциональные и функциональные нарушения обнаруживаются только в экстремальных условиях (в начале обучения, в период экзаменов);
- студенты, у которых уже выявляются предвестники болезни без экстремальных условий (повышение артериального давления):
- студенты с функциональными нарушениями здоровья;
- студенты со стабильными патологическими симптомами.

Главной причиной значительных нарушений в состоянии здоровья студентов является игнорирование основных элементов здорового образа жизни. Собеседование со студентами на лекциях и практических занятиях свидетельствует о том, что они знакомы с основами здорового образа жизни, но не всегда их придерживаются в своей жизни.

Между тем искоренение вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания) – в числе основных условий формирования здорового образа жизни.

Курение – один из факторов риска развития тяжелых заболеваний (бронхит, рак легких). Среди курящих уровень смертности на 70% выше, чем среди некурящих. Курение приводит к сокращению продолжительности жизни на 8–15 лет.

Другим пороком, препятствующим формированию здорового образа жизни, является алкоголизм. Алкоголизм рассматривается как медико-социальная проблема, влияющая на показатели состояния здоровья, заболеваемости и смертности. В последние годы наблюдается тенденция пристрастия к алкоголю женщин, в том числе среди молодежи.

По данным ВОЗ, если потребление чистого спирта превышает 8 литров на душу населения, это грозит вырождением нации (в России сейчас потребляют до 18 литров на душу населения). Уровень общей заболеваемости среди злоупотребляющих алкоголем в 1,5 раза выше, преимущественно за счет болезней сердца и системы кровообращения, органов пищеварения, нервной системы, органов дыхания, а также острых отравлений и травм. Алкоголь оказывает негативное влияние на социальную сущность человека, вследствие чего происходит постепенное «падение» человеческой личности (ограниченность интересов, слабоволие). По данным социологов, от этого страдают в первую очередь семья и близкие люди. Злоупотребление алкоголем сокращает продолжительность жизни на 20 лет. Эксперты ВОЗ считают, что человечество сейчас переживает эру общемирового роста потребления алкоголя. Алкоголизм превратился в крупномасштабное социальное зло.

Наркомания – это самый опасный недуг человечества и, прежде всего, молодежи. Под воздействием наркотиков подвергаются изменениям в первую очередь центральная нервная система и психика человека, а затем и все остальные жизненно важные органы. Постепенно человек деградирует как личность. Установлено, что средняя продолжительность жизни наркоманов составляет около 25 лет.

Высок риск заражения ВИЧ-инфекцией у этой группы населения. В России, по данным статистики (2009 г.), число наркоманов составляет 503 тыс. человек, в том числе 60% составляет молодежь в возрасте 16–30 лет.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс. Повышение уровня здоровья связано не только с развитием медицинской науки и здравоохранения. Общеизвестно, что изменение здоровья обусловлено воздействием факторов окружающей среды на 70%, наследственностью (на 20%) и только 10% причин относят к сфере здравоохранения и медицины.

К основным компонентам здорового образа жизни относятся: режим труда и отдыха, рациональное питание, полноценный сон, дозированные физические нагрузки, закаливание, соблюдение правил гигиены и санитарии.

Настало время понять, что люди – это главный ресурс, который может организовать и все другие ресурсы, в том числе и материальные.

П.Е. Шкодич,
профессор кафедры ПЭБЖ,
доктор медицинских наук.