

О.І.Рябуха

Кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації
Львівський державний інститут фізичної культури

ДО РОЗУМІННЯ СУТІ ПОНЯТЬ “ЗДОРОВ’Я” ТА “ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ”

Впродовж тривалого часу увагу суспільства було спрямовано на хворобу – в силу великого економічного та соціального значення цього явища спостереженню підлягали хворі люди, окремі нозологічні форми та стан захворюваності в цілому. Детальному дослідженню та аналізу підлягав клінічний перебіг захворювань, методи їх діагностики та лікування, прогнозування наслідків захворювання як для конкретного пацієнта, так і для певної спільноти і т.інш. Пам’ятаючи, що будь-якій хворобі легше запобігти, ніж в подальшому її лікувати, розроблялись та впроваджувались заходи етіопрофілактики. Водночас, таке глобальне поняття, як “здоров’я” було якщо не поза межами уваги дослідників та громадськості, то принаймні стійко не потрапляло у її фокус. За те, що поняття “здоров’я” є різноплановим і багатограним свідчить той факт, що на сьогоднішній день не існує однозначного, прийнятного для всіх його визначення. Зокрема, в преамбулі Статуту ВООЗ сказано, що здоров’я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи психічних дефектів. Подібна дефініція цього поняття значно розширює його рамки, що практично унеможливує віднесення до категорії здорових значної частини людської популяції не тільки в Україні, але і в стабільних, економічно розвинутих країнах.

Більш прийнятною є дефініція поняття “здоров’я”, згідно з якою здоров’я – це такий стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією та повною узгодженістю у функціонуванні органів і систем організму, а також рівновагою між організмом та зовнішнім середовищем. У цьому випадку основною ознакою здорового організму є не відсутність морфологічних порушень чи функціональних розладів, а повна пристосованість організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища та здатність до повноцінного функціонування в умовах, що змінюються. Саме такому розумінню суті поняття “здоров’я” відповідає широковживане визначення “практично здорова людина”. Вважається, що, незважаючи на певні дефекти

або відхилення, такий організм повноцінно пристосувався до середовища та адекватно реагує на будь-які зміни в ньому.

Разом з тим, і такий підхід до розуміння суті здоров’я не розкриває в цілій повноті його значення. Зокрема, враховуючи те, що показники будь-якої медичної норми завжди перебувають у певних межах (так звані “нижні” та “верхні” межі норми) можна стверджувати, що здоров’я може як покращуватись, так і погіршуватись, перебуваючи у межах здоров’я і не переходячи тієї грані, яка відділяє його від передхворобового стану та хвороби.

Таким чином, “здоров’я” логічно розглядати не як статичний стан, а як динамічний процес, яким можна керувати. Одним із шляхів керування цим процесом є дотримання вимог щодо здорового способу життя.

Попри всю важливість для здоров’я людини спадковості, екологічних умов її проживання, своєчасності, рівня та повноти надання медичної допомоги, у сукупності вони можуть забезпечити в середньому лише до 50% її здоров’я. Решту забезпечує виключно дотримання вимог здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя не може скластися сам по собі – його необхідно вміло сформулювати та постійно і наполегливо підтримувати. Розробка рекомендацій щодо формування здорового способу життя адекватного до потреб і можливостей різних вікових, професійних і т.інш. груп населення, є прерогативою науки та медицини; дотримання ж його вимог є відповідальним завданням кожної людини та суспільстві в цілому.

Мед
років з
нестачу
харчува
дефіцит
нів гру
80%. се
хисник
ніх фа
100%
так і
Україн
з непр
кількіс
Згі
ганізм
винен
пожив
роелет
Бу
шенні
орган
Н
провс
во-су
є при
і ван
олова
прич
Р
никв
1. Д
т
2. Е
г
с
н
з
3. :