

2	175	3,5		0	
3	600с	3,3		II	+
4	600 ↑	3,3		II	+
5	432	5,1	11,0	0	
6	477	3,9	2,7 ↓	0	+
7	425	3,8		0	
8	275	3,4		0	
9	325	4,1		0	
0	454	5,4	8,3 ↓	0	
1	600 ↑	3,3		II	+
2	500	3,3		II	+
3	700 ↑	3,4		II	
4	325	4,1		II	
5	650 ↑	3,6		I	+
6	425	3,8		0	
7	250	5,0	20,0	0	
8	350	4,5	17,5	0	

Оптимізована програма епідеміологічних досліджень осіб молодого віку стосовно цукрового діабету та стану пародонту на етапах первинної медико-санітарної опіки населення рекомендується для широкого впровадження у медичну практику.

Висновки

1. В епідеміологічних дослідженнях високоінформативними маркерами ранньої діагностики цукрового діабету є показники підвищеного рівня альфа-кетокислот у крові (≥ 500 мкмоль/л), сечі прандіальній (≥ 1000 мкмоль/л) і сечі нічній (≥ 700 мкмоль/л).

2. Частота спадкової схильності до цукрового діабету в молодому віці становить 25,7%, що статистично не відрізняється від даних, притаманних загальній популяції - 25%.

3. Піруватдегідрогеназна активність крові визначена у 15 студентів: понижена (< 10 мккат/л) - у 7, нормальна (10 - 20 мккат/л) - у 7 і підвищена (> 20 мккат/л) - в 1 обстеженого.

4. Йододефіцитний стан діагностовано у 44,7% обстежених студентів, запальні захворювання пародонту (катаральний гінгівіт та генералізований пародонтит легкого ступеня) у 42,1%.

І.Б. ШЕВЧУК

ФІЗИЧНА КРАСА ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Аналізується взаємозв'язок фізичної краси і здоров'я особи. Обґрунтовується, що досягнення особою фізичної краси є одним з шляхів ведення здорового способу життя. Розкривається стан ринку послуг у сфері формування фізичної краси та акцентується увага на необхідності збільшення доходів населення для активізації його розвитку.

Анализируется взаимосвязь физической красоты и здоровья человека. Обосновывается, что достижение человека физической красоты есть одним из путей ведения здорового образа

жизни. Раскрывается состояние рынка услуг в сфере формирования физической красоты и акцентируется внимание на необходимости увеличения доходов населения для активизации его развития.

The interrelation of physical beauty and health of the person is analyzed. Achievement of the person of physical beauty is one of ways of conducting a healthy way of life is prove. The condition of the market of services in sphere of formation of physical beauty reveals and the to a focus to necessities of increase in incomes of the population for activization of its development is brought.

Краса і здоров'я – це два взаємопов'язаних явища. Адже, вважається, якщо буде здоров'я, то буде і краса. Аналогічно, краса – це не лише гарна зовнішність, а й відображення здоров'я як нашого тіла, так і внутрішнього здоров'я (думок, душі). Тому такі професії як, перукар, візажист, косметолог, масажист і т.п. завжди є досить популярними, а обсяг ринку послуг в цій сфері з року в рік зростає. Наприклад, в Росії він оцінюється в 140 млн. доларів США (в Москві – у 33-45 млн.доларів США). Інтенсифікації зростання обсягу ринку послуг у сфері формування фізичної краси особи за кілька років можна очікувати і в Україні.

Сьогодні структура ринку краси і здоров'я в основному представлена двома категоріями: салони, клініки й центри краси та здоров'я, які пропонують комплексний підхід вирішення проблем і досягнення результатів. Варто також відмітити, що в більшості санаторіїв вже є розроблена комплексна програма "Краса і здоров'я", по якій після проходження курсу оздоровлення організм пацієнта стає здоровим і красивим. Новим на цьому ринку є поява віртуальних салонів краси на веб-сайтах, на яких представлена інформація про послуги, що надаються, і їх вартість.

Основною метою статті є спроба розкрити і показати те, що засоби, які людство використовує для удосконалення своєї зовнішності, одночасно можна розглядати як фактори і прийоми ведення здорового способу життя. Тобто, якщо людина користується послугами косметичних салонів (чистка шкіри обличчя і шиї, косметичні маски, пілінг, видалення папілом і бородавок, догляд за волоссям і нігтями), проходить курс масажу чи здійснює фізичне навантаження на свій організм (фітнес, шейпінг), то це слід розглядати як її прагнення до набуття не лише фізичної краси, а й одночасно покращати стан свого здоров'я. Також висвітлимо косметичну чи пластичну хірургію та інші косметичні послуги в новому контексті, тобто під кутом зору формування здорового способу життя чи навіть як один з шляхів такого формування. При цьому, одночасно будемо брати до уваги й економічний аспект, тобто наводитимемо вартість таких послуг в Україні.

В останні роки на території України простежується значне збільшення кількості косметичних салонів (рис.1.). Це, перш за все, викликано зростанням у населення попиту на послуги, які вони пропонують (чистка обличчя, накладання різних масок, пілінг, видалення папілом чи бородавок тощо). В основному всі вони призначенні для очищення шкіри обличчя, яка найбільше піддається впливу навколишнього середовища. В наш час за умов сильного забруднення навколишнього середовища косметичні процедури є не лише методом досягнення чи підкреслення фізичної краси людини, а й одним із способів захисту від негативних впливів довкілля, а отже одним із способів ведення здорового способу життя. Адже, чиста і доглянута шкіра в певній мірі відображає загальний стан здоров'я організму.

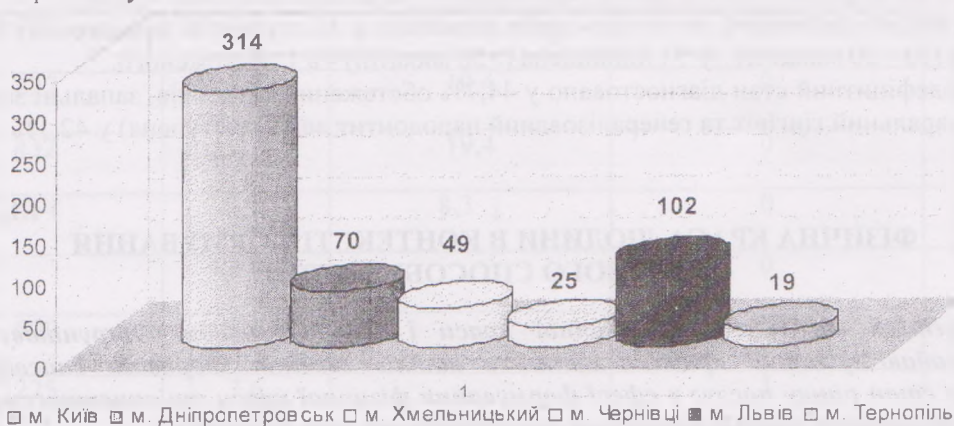


Рис. 1. Кількість салонів краси в найбільших містах України*

* Джерело: Бізнес-Україна - www.business-ua.com

Виходячи з цього, кожній дорослій людині потрібно час від часу проводити чистку обличчя (з розпарюванням, без розпарювання, апаратну, ультразвукову тощо), яка одночасно сприяє і зняттю відмерлих частинок шкіри. При цьому неможливо обійтися без накладання маски, оскільки це є ефективний засіб очищення, живлення і оздоровлення шкіри. До основних функцій косметичної маски належить стимулювання кровообігу, очищення поверхні шкіри від ороговілих частинок, вичищення пор, захист шкіри від токсичних речовин тощо. Після правильно підібраної й зробленої маски обличчя виглядає значно молодшим й свіжішим.

Косметичну маску можна накладати в домашніх умовах, або в косметичних салонах. Вдома для масок найкраще використовувати свіжі фрукти, позитивна дія яких на шкіру є наступною [1]:

- абрикоси заспокоюють шкіру;
- баклажани й кабачки зволожують суху збуджену шкіру;
- банани зволожують, розгладжують і пом'якшують;
- брусниця й чорниця звужують пори й оздоровлюють;
- персики розгладжують, пом'якшують;
- виноград зволожує і пом'якшує;
- полуниця зволожує і оздоровлює, так само, як і малина;
- лимон дуже добре звужує пори;
- смородина звужує пори й оздоровлює шкіру так само, як і вишня;
- яблука чудово зволожують шкіру.

На сьогоднішній день вартість косметичних послуг є доволі високою (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовна вартість косметичних послуг в обласних центрах України (грн.)

	Чистка обличчя	Маски ¹⁾	Пілінг ³⁾	Видалення папіломи, бородавок
м. Полтава	18.00 -57.00	5.00 -75.00	33.00	2.50 -5.00
м. Дніпропетровськ	30.00 -120.00	від 10.00	60.00 -150.00	5.00 -10.00
м. Львів	30.00 -45.00	20.00 -145.00	69.00	6.00 -10.00
м. Київ	65.00 -150.00	10.00 -130.00	50.00 -250.00	5.00 -10.00
м. Запоріжжя	80.00 -100.00	...	130.00 -200.00	до 30.00
м. Харків	30.00 -45.00	10.00 -50.00	30.00	...
м. Суми	6.00 -50.00	8.00	8.00 - 15.00	...

... – відсутність даних.

Зазначимо, що вартість пілінгу - це одна з найдорожчих косметичних послуг, яка застосовується для поліпшення стану проблемної шкіри, в більшості випадків при вугревій висипці і видаленні рубців й розтяжок після неї, для повернення тонусу й еластичності шкіри, для усунення зморшок, в тому числі навколо очей, для зниження пігментації шкіри. Він може бути механічним, фізичним і хімічним. В залежності від виду пілінгу, вартість на дану косметологічну послугу на території України коливається в межах від 8 грн. до 300 грн.

Видалення папілом і бородавок - це перш за все можливість позбутися доброякісних новоутворень шкіри, які мають не лише неестетичний вигляд, а й інколи при їх механічному ушкодженні приносять певні незручності людині. Така процедура обійдеться клієнту салону краси від 5 грн. до 30 грн. за одне видалення.

У косметичних салонах роблять також масаж обличчя та шиї. Вважається, що такий масаж застосовується для запобігання старінню шкіри, при різних косметичних недоліках чи захворюваннях. В середньому по Україні за таку послугу потрібно заплатити 10-30 грн.

Варто згадати і про масаж всього тіла, під яким розуміють механічну дію на різноманітні ділянки тіла людини, що сприяє припливу крові до них і як результат — покращує живлення тканин поживними речовинами, розслаблює чи, навпаки, приводить у тонус м'язи [3].

Зазначимо, що ефект від масажу обумовлюється характером масажних прийомів, їхньою силою та тривалістю. Тобто, повний масаж спини сприяє розслабленню, знімає біль і напруження а, найголовніше, укріплює імунну систему. Масаж стопи - знімає біль при втомі ніг, зменшує їхнє набрякання після тривалої ходьби або стояння на одному місці. Масаж обличчя знімає напругу після важкого дня і запобігає вибуху негативних емоцій. Незважаючи на це, масажем не можна зловживати, оскільки він протипоказаний при шкірних захворюваннях, внутрішніх кровотечах, глибоких травмах шкіри, онкозахворюванні та деяких хворобах серця.

Сьогодні існує багато видів масажу від ручного до апаратного, ціни на які суттєво відрізняються в різних регіонах України (табл. 2). Наприклад, загальний масаж у Києві обійдеться клієнту до 160 грн за 90 хв., в залежності від салону, у той час в Хмельницьку, Запоріжжі чи Харкові за нього візьмуть не більше 30 грн.

Таблиця 2

Орієнтовна вартість різних видів масажу в найбільших містах України (грн.).

Вид масажу	Загальний масаж	Спортивний масаж	Антицелюлітний масаж	Зонувий масаж (рук, спини, ніг, грудей і живота)	Кометологічний масаж обличчя
м. Київ	50.00 - 65.00 160 (90 хв.)	...	35.00 - 95.00 Заг. - 250.00	15.00 - 70.00	30.00 - 80.00
м. Донецьк	60.00 (40 хв.)	...	25.00	10.00 - 20.00	...
м. Львів	40.00 (45-50 хв.)	40.00 (45-50 хв.)	25.00 - 30.00 (30-35 хв.)	...	80.00
м. Хмельницький	30.00 - 32.00 (2 год)	...	13.00 - 15.00 (60 хв.)	7.00 - 10.00	...
м. Рівне	Від 18.00	10.00 - 15.00	15.00 - 30.00
м. Полтава	50.00	25.00	28.00	12.00 - 20.00	19.00
м. Одеса	100.00 (60 хв.)	...	80.00 - 140.00 (30-60 хв.)	до 60.00	...
м. Запоріжжя	25.00 (90 хв.)	...	20м (60 хв.)	5.00 - 10.00	...
м. Дніпропетровськ	99.00 (60 хв.)	...	180.00 (70 хв.)	24.00 - 42.00	...
м. Харків	30.00	...	15.00	10.00 - 15.00	10.00 - 20.00

... – відсутність даних.

Одним із найпопулярніших видів масажу є оздоровчо-профілактичний, проте для збереження а інколи й для набуття гарних форм тіла жінки найчастіше проходять сеанси антицелюлітного масажу. Такий масаж після тривалої та інтенсивної дії на проблемні ділянки тіла сприяє руйнуванню жирових відкладень. Вартість такого масажу в регіонах України коливається від 13 грн. до 250 грн., в залежності від площі тіла, яку масажують.

Слід також відмітити, що деякі види масажу, наприклад, медовий масаж, сприяють відкриттю пор і очищенню шкіри, що важливо для досягнення фізичного краси тіла.

Не менш важливим при дослідженні даної проблеми є висвітлення питання про догляд за волоссям і яке це має значення по відношенню до здорового способу життя. У сучасній медицині широко використовується методика встановлення діагнозу за допомогою аналізу волосся. Практичний досвід застосування методики елементного аналізу волосся засвідчив його інформативність при [2]:

- появи клінічних симптомів синдрому поганого всмоктування (гастрологічні розлади);
- розладах регуляції залоз внутрішньої секреції (гормональні розлади);
- неврологічних розладах;
- дерматологічних розладах (псоріаз, лейкодерма, випадання волосся тощо);
- лікуванні ожиріння;
- кістково-суглобових захворюваннях;
- кардіологічних захворюваннях;
- отруєннях токсичними елементами;
- тривалому фізичному навантаженні під час роботи або занять спортом;
- відновному лікуванні;
- профілактиці.

Слід відмітити, що навіть за допомогою візуальної оцінки стану волосся людини, можна, в певній мірі, визначити загальний стан її здоров'я. Тобто стан волосся є своєрідним показником здоров'я людського організму. Аналогічним чином можна розглядати й нігті, які при нестачі в

організмі мікроелементів і вітамінів розшаровуються і т.п. Щоб надати їм гарного вигляду потрібно не лише зовнішньо доглядати за ними, а й збалансовано харчуватися. А це також є ознакою ведення здорового способу життя.

Як бачимо, доглянуте і здорове волосся й нігті свідчать не лише про фізичну красу, а й про те, що дана особа є здоровою, що, можливо, є наслідком ведення нею здорового способу життя.

Для того, щоб надати тілу гарних форм, люди часто вдаються до фізичних навантажень на організм, займаючись фітнесом чи шейпінгом. Наприклад, одноразове відвідування фітнес-залу у Львові коштує в середньому 12 грн. (1 год. 15 хв.), а місячний абонемент – 80-100 грн. Разове тренування з шейпінгу в Києві обійдеться його мешканцям у 12 грн., а місячний абонемент – у 120 грн. В даному випадку це варто розглядати не лише як спосіб скинути зайву вагу і підтягнути тіло, а й як один з елементів здорового способу життя. Адже, відомо, що рух і фізичні вправи це запорука здоров'я людського організму.

Наголосимо на тому, що сьогодні фізична краса розглядається ще і як основна професійна ознака особи, що активізує бізнес у сфері косметичних послуг. Адже, існує багато професій, наприклад, телеведучі, фотомоделі і т.п., основним критерієм для здобуття яких є наявність у людини гарної зовнішності. Тому особи, які не наділені нею, або хочуть усунути на ній “відбитки своїх років” дуже часто звертаються до послуг косметичної хірургії, яка для цього є одним з не найдешевших способів (табл. 3).

Таблиця 3

Вартість послуг з косметичної хірургії (грн.).

м. Львів		
1.	Мікропідтяжка шкіри обличчя	від 700.00
2.	Пластика верхніх повік	700.00
3.	Пластика нижніх повік	900.00
4.	Підтяжка лоба	1300.00
5.	Пластика молочних залоз	2500-3500
6.	Ендопротезування молочних залоз (без вартості імплантату)	2,500.00
7.	Ліпосакція (1 зона)	450.00
8.	Видалення чужорідних тіл глотки	50.00
9.	Септум-операція (дефекти носової перегородки)	750.00
10.	Операція на гайморовій пазусі	750.00
11.	Ринопластика (горбатий ніс)	750.00
12.	Ринопластика (сідловидний ніс)	950.00
13.	Ринопластика (косоносність)	1450.00
14.	Видалення підшкірних новоутворень	150.00
м. Київ		
1.	Підтяжка 2/3 обличчя і шиї	6360.00
2.	Мікропідтяжка шкіри обличчя	2120.00
3.	Підтяжка лоба, брів	3180.00
4.	Пластика верхніх повік	1590.00
5.	Пластика нижніх повік	1855.00
6.	Пластика верхніх і нижніх повік	3180.00
7.	Корекція перегородки носа	1590.00
8.	Корекція вушних раковин	2120.00 - 2650.00
9.	Збільшення молочних залоз	4770.00 - 9010.00
10.	Вартість імплантату	4240.00 - 9010.00
11.	Підтяжка молочних залоз	3180.00 - 5300.00
12.	Ліпосакція (1 зона)	1590.00 – 3180.00
13.	Лазерне шліфування	1325.00 - 4770.00
14.	Лазерне шліфування рубців	159.00 - 795.00
15.	Корекція рубця	53.00 – 795.00
16.	Ін'єкції молодості	900.00- 1500.00
м. Хмельницький		
1.	Пластика верхніх повік	1900.00
2.	Пластика нижніх повік	1700.00-1900.00
3.	Підтяжка шік	2200.00

4.	Хірургічна корекція форм губ	1300.00-2000.00
5.	Корекція форми носа (спинка носа)	3180.00
6.	Корекція форми носа (кінчик носа)	4240.00
7.	Корекція форми носа (перегородка носа)	3180.00
8.	Корекція вушних раковин	2100.00-2500.00
9.	Заміна імплантатів молочних залоз	2340.00-3640.00
10.	Видалення імплантатів молочних залоз	1430.00-2300.00
м. Запоріжжя		
1.	Кругова підтяжка обличчя	5400.00
2.	Усунення подвійного підбородка	1800.00
3.	Пластика верхніх повік	1600.00
4.	Пластика нижніх повік	1800.00
5.	Пластика верхніх і нижніх повік	3000.00
6.	Ліпосакція (1 зона)	550.00
7.	Збільшення молочних залоз (без імплантатів)	5500.00
8.	Корекція рубців	від 550.00
9.	Корекція вушних раковин	1500.00

Зазначимо, що особи, які мають надлишок ваги і не дуже прагнуть перевантажувати себе фізичними навантаженнями і дієтами вдаються до таких хірургічних маніпуляцій як ліпосакція. В такий спосіб можна позбавитися ваги за кілька годин, а не за місяці виснажливих занять у спортзалі. Якщо вважати, що ожиріння це прояв недбалого ставлення до людського тіла, а коли воно гарно підтягнуте і струнке - це ознака здорового способу життя людини, тоді звертання до послуг косметичної хірургії в певній мірі можна вважати здоровим способом життя. Ведення такого здорового способу життя обійдеться українцеві від 450 до 3180 грн. за одну проблемну зону. Викладене засвідчує, що, на жаль переважна більшість українців не може скористатися послугами косметичних салонів через нестачу коштів.

Отже, підсумовуючи все вищесказане, можна стверджувати, що фізична краса передається людині не лише від її батьків, а набувається і примножується нею шляхом ведення здорового способу життя. В найближчій перспективі слід вести в країні продуману соціальну політику, спрямовану на підвищення доходів населення, що сприятиме як розвитку сфери косметичних послуг, так і поширенню здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Для каждого лица своя маска! - www.bereg.ru/sprav_info/sport/sovet3.shtml
2. Дорожовець Х. Діагноз встановлює волосся. - www.zdorovja.org.ua
3. Усі на масаж. - www.rivnepost.rv.ua/showarticle.php?art=010508
4. Шейпінг - це здоров'я і краса /Лаврова Л.В., Гут Л.Н.: Методичні рекомендації. - Дніпропетровськ: ДЮ, 1999. - 10 с.

ШЕВЧУК Л.Т., МАЗУР Т.М., ШЕВЧУК О.І. РОЛЬ ЗАБЕЗПЕЧЕНОСТІ ЖИТЛОМ НАСЕЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Аналізуються особливості забезпечення населення житлом в Україні. Обґрунтована важливість здійснення нового житлового будівництва в умовах врахування повноцінної системи знань про залежність формування здорового способу життя від кількісних і якісних параметрів житлового фонду.

Анализируются особенности обеспечения населения жильем в Украине. Обоснована важность осуществления нового жилого строительства в условиях полноценной системы знаний про зависимость формирования здорового способа жизни от количественных и качественных параметров жилого фонда.

Features of maintenance of the population by habitation in Ukraine are analyzed. Importance of realization of new inhabited construction in conditions of high-grade system of knowledge about