

## ЦЕЛІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРАЦІ «ГІГІЕНА»

*Стаття присвячена аналізу медико-соціальної праці початку ХХ ст. «Гігієна». Увага концентрується на розкритті ідей здорового способу життя у праці.*

*Статья посвящена анализу медико-социальной работы начала ХХ в. «Гигиена». Внимание концентрируется на раскрытии идей здорового образа жизни в работе.*

*The article is dedicate the analyses of medical-social work the beginning of ХХ st. "Hygiene". The attention is stressed on the questions of hells-life in the work.*

Серед медичних творів, які на початку ХХ ст. активно поширювалися в колі наукової громадськості Галичини, особливо популярною була праця Імперського санаторного відомства Берліна під назвою «Гігієна. Загальнодоступне керівництво охорони здоров'я». Перше її видання було здійснено в 90-х роках ХІХ ст., а на 1903 р. вона зазнала вже дев'ять перевидань, що свідчить про її високу цінність та актуальність на той час.

Ця праця була перекладена практично на всі європейські мови та являла собою систематично сучасних медичних знань. Її актуальність обумовлювалася зростанням освіченості населення європейських країн (перш за все жителів промислово орієнтованих поселень), та поширенням в суспільстві загальних засад гігієни – засобів протидії поширенню масових захворювань.

На жаль, у зв'язку з складними політичними подіями того часу – відсутністю України на міжнародній карті світу, як державного утворення та могутнього центру економічного впливу – «Гігієна» не була перекладена на українську мову. Проте вона поширювалася в середовищі європейської інтелігенції, перш за все лікарів, у трьох варіантах: оригінальному німецькому варіанті, польському та російському перекладах. Поширенню останнього сприяли численні русофільські організації, які усесторонньо пропагували свою діяльність у Галичини на початку ХХ ст. Оскільки з певним часом не вдалося відшукати оригінальне видання даної праці, то на наш розгляд представлено дві її перевидання, 1903 р. в Санкт-Петербурзі під редакцією проф. А. Догеля. Воно містить 23 сторінок та ілюстроване 55 рисунками.

Структурно «Гігієна» складається з передмови, вступу, чотирьох головних розділів та червоноколірного покажчика. Всі головні розділи розбиваються на ряд підрозділів, які формуються на основі системних за тематикою параграфів, загальна кількість яких в праці нараховується 256 одиниць.

У «Вступі» подається обґрунтування значення здоров'я для життя людини, розкривається роль гігієни в житті суспільства та наводяться конкретні позитивні приклади застосування засад гігієни на теренах Німеччини. Зокрема, що до ролі здоров'я у житті людини зазначається:

«Будь-яка людина з розладнаним здоров'ям страждає від болі, втрачає сили, які необхідні для життя, втрачає можливість користування надбаннями та радістю життя. виправлення здоров'я вимагає від неї додаткових витрат. Хвороба приносить знедолення й турботи як для самого хворого так і для його сім'ї» [1, с. 1].

Паралельно з розкриттям цінності здоров'я для людини укладачі «Гігієни» твердять, що запобігання конкретних захворювань, а особливо протистояння масовим епідеміям покладено в основу розвитку нового напрямку медицини – гігієни, завдання якої є наступними:

«Збереження та досягнення здоров'я є ціллю гігієни. Її завдання перш за все полягають в тому, щоб попереджувати, послаблювати та виліковувати хвороби й недомогання, зберігати тривалість та її тривалість рівнозначно як тривалість життя загалом. Поряд з попередженням захворювання, завдання гігієни ще полягає у відповідному догляді та лікуванні хворих. Гігієна вказує правильно й швидко можна відновити здоров'я» [1, с. 1–2].

Перший розділ праці носить назву «Будова людського тіла, діяльність та призначення його частин». Він охоплює 28 с. та складається з двох підрозділів: «Складові частини людського тіла» і «Інші частини скелету та їх призначення». Даний розділ є особливо цінний медикам оскільки надає детальну будову та описання механізмів функціонування людського організму. Його текстова частина доповнюється багатим ілюстрованим матеріалом (13 рисунків), який полегшує сприйняття та засвоєння інформації.

Другий розділ праці присвячений дослідженню складових сфер життєвих потреб людини, аналізу їх компонентної структури, можливостей негативного впливу, а також шляхів

унеможливлення такого впливу на життя й здоров'я індивіда. Він носить назву «Життєві потреби кожної людини», має обсяг 91 с. та ілюстрований 15 рисунками.

Даний розділ складається з семи підрозділів: «Повітря», «Вода», «Їжа», «Харчові засоби», «Одяг», «Житло», «Діяльність в горах». В кожному окремо взятому підрозділі спочатку здійснюється загальний аналіз досліджуваного компонента (акцентується увага на його видозміни в залежності від географічних умов розташування території дослідження, як то відмінність в тиску повітря в залежності від висоти розташування поселення, різноманітність одягу відповідно до кліматичних умов проживання і т.д.), а потім наводяться практичні поради його використання для підтримання покращення та відновлення здоров'я. Для прикладу, розглянемо підрозділ «Вода». Перші його параграфи описують проблему значення води для життя людини, походження води та відмінностей хімічного складу: §40 «Значення води», §42 «Походження води. Вода опадів, цистерни», §47 «Морська вода», §48 «Мінеральна вода».

Друга частина підрозділу присвячена розкриттю проблематики ролі води у підтриманні людиною здорового способу життя: §49 «Вода як засіб для вирішення проблем бруду», §51 «Ванни лікування водою». Зокрема, у параграфі 49 зазначається:

«Вода слугує нам не тільки для їжі. В середньому кожна людина витрачає за день, відповідно до свого способу життя, від 50 до 150 літрів (від 8 до 22 відер). Із них вона приймає в себе лише 4 літри (близько 1/4–1/3 відра), включаючи сюди і ту частину, яка необхідна для приготування їжі. Залишкова кількість води йде на підтримання чистоти і на видалення бруду.

Вода є для нас кращим засобом видалення бруду. Нею ми миємо вулиці, обмиваємо житло, перемо білизну, предмети, якими доводиться користуватися і власне тіло. При цьому знову необхідно звертати увагу з якою водою ми маємо справу. Вода не тільки змиває бруд, але й розчиняє багато речовин, тому для чистоти бажано брати м'яку воду» [1, с. 47].

Цілющі сили води описуються в §51 «Ванни і лікування водою»:

«Холодна ванна, особливо купання в наперед відомому здоровому струмку і озерній воді чи морі, збуджують тіло і душевний настрій та зміцнюють сили. Теплі ванни мають своє значення для маленьких дітей, хворих та старих людей. В цих випадках вони діють так само, як холодні ванни для дорослих та здорових, а крім того пом'якшують біль та викликають потіння» [1, с. 49].

Третій розділ праці носить назву «Людина в її відношенні до суспільства», охоплює 49 с. ілюстрований 12 рисунками за складається з наступних підрозділів: «Поселення», «Взаємини людини між собою», «Виховання», «Покликання й заняття». Він містить різні за тематикою параграфи, що охоплюють проблематику від місця розташування поселень (§135 «Розташування поселення») до впливу заняття (способу праці) на здоров'я людини (§173 «Розладнання здоров'я від надмірної напруженої діяльності окремих частин тіла»). Для прикладу, ідеї пропагування здорового способу життя піднімаються у §150 «Подорожі»:

«... Подорож пов'язана з деякими фізичними навантаженнями, примушує змінити звичайний спосіб життя. ... В дорозі, в будь-якому випадку, необхідно ще строгіше, ніж завжди, притримуватися помірному способу життя, уникати всяких надмірностей, уберігати себе з допомогою відповідного одягу від швидких змін температури та інших впливів природи» [1, с. 137].

Четвертий розділ «Гігієни» носить назву «Втрата здоров'я від зовнішніх впливів». Він складається з таких підрозділів: «Шкідливі впливи природи й клімату на здоров'я», «Зарази (інфекційні) хвороби», «Інші хвороби», «Нещасні випадки», «Поповнення. Попередні відомості про догляд за хворими». Загальний обсяг розділу – 69 с.

Даний розділ наскрізно пронизаний ідеєю дотримання норм гігієни для збереження здоров'я та швидкого выздоровлення при умові захворювання. Проте основний акцент робить власне на запобіганні захворювання. Цій проблемі присвячені такі параграфи: §190 «Запобіжні міри проти інфекційних захворювань», §191 «Боротьба з інфекційними захворюваннями», §229 «Поширення туберкульозу та міри боротьби з ним», §232 «Кількість нещасних випадків. Важливість першої допомоги при них. Різні види нещасних випадків» і т.д. Для прикладу, розглянемо пропонувані запобіжні міри проти інфекційних захворювань:

«Правильний спосіб життя та доцільна їжа у кожної людини зміцнює здатність її тіла опиратися заразі, теж саме відноситься і до цілих поселень; гігієнічне облаштування та порядок як і є одними із дієвих засобів для боротьби з інфекційними захворюваннями» [1, с. 171].

Праця завершується термінологічним покажчиком, який полегшує орієнтацію в структурі книги та пришвидшує пошук потрібної інформації.

В цілому, праця «Гігієна» є компаративним виданням, яке збило в собі відомості особливостей будови людського тіла й відмінностей довколишнього середовища життя людей



... та основних шляхів перебігу хвороб, а також шляхів запобігання захворювання  
... здорового способу життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гітца. Общедоступное руководство здравоохранения / Пер. с нем., под ред. А. Догеля. –  
С.-Петербург, 1903. – 230 с.

### Н.В. МАЛЯРСЬКА, В.С. ВАСИЛЬКЕВИЧ ДІАГНОСТИЧНА ЦІННІСТЬ НУКЛЕЙНОВОГО МЕТАБОЛІЗМУ ПРИ РІЗНИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ

*На основі аналізу літератури продемонстровано зміни нуклеїнового метаболізму при  
... станях. Визначення вмісту нуклеїнових кислот і їх ферментів є надійним  
... та прогностичним критерієм, що дозволяє розширити наші уявлення щодо  
... патологічних станів.*

*На основі аналізу літератури продемонстровано изменения нуклеинового  
... при разных патологических состояниях. Определение содержания нуклеиновых  
... является надежным диагностическим и прогностическим критерием,  
... возможность расширить наше представление относительно течения разных  
... состояний.*

*Changes in metabolism of nucleic acids and nucleases in different pathological states, based upon  
... Measurement of nucleic acids  
... is reliable diagnostic criterion and criterion of prognosis simultaneous study of these  
... extend possibilities to learn course of different ailments.*

Перші згадки у вітчизняній літературі про використання нуклеїнових кислот та їх ферментів  
... захворювань, з'явилися в 60-роках. І вже перші роботи показали, що в період  
... патологічного процесу вміст нуклеїнових кислот в периферійній крові підвищується.

На сьогоднішній день не викликає сумніву той факт, що багато патологічних процесів в  
... розвивається при активній участі нуклеїнових кислот і наявності відповідних змін  
... і метаболізмі. Прогресивний розвиток медичної науки у вивченні біохімії фізіологічних та  
... станів, виявлення невідомих досі ланок метаболізму речовин, в яких беруть активну  
... нуклеїнових кислот та нуклеази, а також успішне використання цих сполук при багатьох  
... дозволяють зробити висновок, що дуже скоро треба чекати впровадження в практику  
... методів визначення вмісту нуклеїнових кислот і активності нуклеаз – як  
... стану хворого.

Бажання розкрити деякі сторони патогенезу лейкозів за допомогою вивчення нуклеїнових  
... означило інтерес багатьох дослідників до характеру, кількості і функцій нуклеїнових кислот  
... лейкозах і споріднених з ними неопластичних процесів. Однак результати вивчення нуклеїнових  
... при лейкозах, наведені в літературі, виявилися суперечливими. Так, В.А.Алмазов зі співавт.[3]  
... зниження вмісту РНК в молодих і недиференційованих елементах систем кровотворення  
... гострому лейкозі, спостерігаючи при цьому деяку кількість клітин з високим рівнем нуклеїнової  
... і завжди високий рівень РНК в термінальній стадії лейкозу. Щодо вмісту ДНК, то дані  
... М.Н.Блінов зі співавт.[11,12] вважає, що кількість ДНК при лейкемічних процесах суттєво  
... змінюється. В той же час, Л.Г.Ковальова [22] підтримує думку деяких вчених і вказує на зниження  
... ДНК при гострому лейкозі. В.А.Алмазов[3] вважає, що при гострому гематологічному  
... вміст ДНК в крові збільшується. І лише при адекватно підбраному виду терапії дані  
... наближуються до фізіологічних. Обидва положення про коливання рівня нуклеїнових  
... є реальним і теоретично обґрунтованими.

М.Н.Блінов[11,12], Д.В.Білокрицька[9], З.І.Волкова[14] вивчали вплив віку пацієнтів на  
... показники нуклеїнових кислот в клітинах периферійної крові у здорових осіб та хворих  
... раціоналізмом. Ці вчені стверджують, що найбільші зміни рівня ДНК та РНК спостерігаються в  
... периферійної крові хворих молодого віку (від 10 до 20 років) - пояснюють це високою  
... молодого організму при патологічному процесі. У групі хворих віком 30-50 років такі