

наражуй своє життя та життя інших на якусь психосоматичну недосконалість, до якої призводить розпушта, алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління та інші шкідливі звички.

Біоетика надзвичайно впливає на поведінку людини та її моральні вчинки, бо вона не лише шанує людське, тваринне й рослинне життя, але й Бога. Найголовніше: хто визнає й живе засадами біоетики, той є досконалою особистістю, якій Бог дає можливість вільно співпрацювати у виконанні Його задумів, служити Йому і любити Його.

Біоетика сприяє зміцненню сім'ї, бо шлюб є важливий, коли подружжя не уникає обов'язку продовжувати рід, бо найкраща риса любові до ближнього – це жити і подарувати життя іншим. Великим гріхом є штучне переривання вагітності, що призводить до катастрофічного зменшення кількості населення України.

Біоетика як біологія духовності застерігає молодь перед загрозами для життя, які часто проявляються як егоїстичні задоволення. Мета біоетики – оборона здоров'я і життя людини від моменту запліднення до природної смерті, яка буде виражатися через різні форми його лікування. Запереченням дару життя є війна, вбивство, аборт (як суспільний злочин), самогубство, евтаназія (як "солодка" смерть). Шкоди, нанесені здоров'ю людини – це покалічення, залежність від наркотиків, маніпуляції над людським життям, генетичні маніпуляції, стерилізація, вживання контрацептивів, штучне запліднення, позатілесне запліднення (in vitro – у пробірці), клонування. Людина покликана шанувати життя, його гідність, а також повинна зберігати природу, рослинне життя і тварин [3].

В умовах становлення і розбудови незалежної Української держави особливо гостро постає проблема духовного відродження народу на основі засад християнської моралі. Християнство є традиційною релігією українського народу і вже більше 1000 літ формує духовну культуру українців. Без духовних потреб, моральної відповідальності перед ближнім і усім народом, без патріотичних почувань не може набрати одухотвореності і освітньо-виховна діяльність.

В преамбулі Конституції України, прийнятої 28.06.1996 р., наголошується на усвідомленні відповідальності перед Богом, власною совістю, попередніми, нинішніми та майбутніми поколіннями, а тому слід знати який є Бог і Його закон, щоб реалізувати цю відповідальність на практиці.

Духовні цінності пов'язані з релігією як зв'язком, так і зустріччю та життям людини з Богом, Який є один для всіх, і тому людина повинна правильно будувати свої відносини з Творцем, вбачати у Ньому найвищий сенс свого існування. Кожна людина має природне право на пізнання Бога і Його законів, тому це право не можна обмежувати в навчальних закладах.

Запропоновані духовні цінності християнсько-біоетичного виховання допоможуть викладачам враховувати їх в українських навчально-виховних закладах і усвідомлювати вимоги духовного, морального виховання та власної відповідальності у передаванні їх молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Поттер В. Р. Биозтика: мост в будущее / Пер. с англ. – Под. ред. Вековшиной С. В., Кулиниченко В. Л. – Киев, 2001. – 216 с.
2. Сгречча Э., Тамбоне В. Биозтика // Библейско-богословский институт святого Апостола Андрея. – М., 2002. – 413 с.
3. Огирко О.В. Нравственные аспекты биозтики // Сборник статей научной конференции "Философские проблемы биологии и медицины", Воронеж. - Выпуск 1. - 2004. – С. 39 - 40.

М.П.ПАВЛОВСЬКИЙ

ЯК ДОЖИТИ ДО СТА РОКІВ?

Стаття є рецензією книги доцента М.Я.Шкрєдова «Десять медико-освітніх нарисів здорового способу життя»

Стаття являється рецензією книги доцента М.Я.Шкрєдова «Десять медико-просветительных очерков здорового образа жизни»

The article is the release of book of the associate professor М.Я.Шкрєдова «Ten medical-educational essays of healthy way of life»

Микола Якович Шкрєдов – полковник військово-медичної служби у відставці, колишній завідувач кафедри військово-медичної підготовки тоді ще Львівського медичного інституту, кандидат

медичних наук, доцент, напередодні свого 90-річчя написав книгу „Десять медично-освітніх нарисів здорового способу життя”*) про те, чому ми передчасно втрачаємо здоров'я і що перешкоджає нам жити сто і більше років.

Як перше так і друге доповнене видання книги зникло із полиць магазинів, викликало схвальні відгуки читачів різного віку і статі, різних професій, рівнів освіти. Вважають, що ця книга повинна стати настільною у кожній родині...

У першому нарисі „Жити належить довго” Микола Якович справедливо відзначає, що природа „встановила” людині тривалість життя у 90-95 років. Проте, більшість людей живе значно коротше.

Чому? передовсім тому, що людина здебільшого безладно відноситься до свого здоров'я. Основне – непоміркованість, нестриманість і шкідливі звички. Автор наводить таблицю „Вікові коефіцієнти смертності” (стр.11), цифри якої свідчать, що вмирають переважно чоловіки квітучого віку (20-40 років!) причому у три і більше разів частіше, ніж жінки такого ж віку. Є три причини передчасної смерті: по-перше, серцево-судинні захворювання, спричинені крім ревматизму і атеросклерозу, ожирінням, фізичною пасивністю, курінням, надуживанням алкоголю, хронічними негативними емоціями; по-друге, захворювання органів дихання, передовсім рак легень, спричинений тим же курінням тютюну – надмірним, починаючи з юних років; по-третє, важкі хвороби печінки, які розвиваються, окрім інших причин, на ґрунті п'янства, надуживання сурогатних алкогольних напій і їх токсичних замінників.

Ці причини та їх наслідки, отож, залежать від самих потерпілих і передчасно померлих, від грубих порушень способу життя.

Причиною катастрофічного скорочення тривалості життя є також грубі порушення екології, проти яких біологічний захист людського організму є недостатнім, нерідко цілком неспроможний.

Життєвий досвід і медично-гігієнічні науки вказують на те, що в сучасних складних екологічних і соціальних умовах найнадійнішим методом профілактики хвороб, збереження працездатності та досягнення бажаного довголіття людей, як стверджує М.Я.Шкрєдов, є здоровий спосіб життя.

Другий нарис – „Головне у відношенні поняття «здоровий спосіб життя»”. Від останнього на 50% залежить тривалість життя людини. Водночас, багато людей, на жаль, мають недостатньо знань у галузі гігієни, як науки про здоров'я. У кращому випадку вони знають, що не слід курити і надуживати алкоголь. Недарма керівники багатьох країн, їх президенти і парламенти вживають заходи, видають укази, приймають закони, спрямовані на те, щоби люди у побуті і праці вели себе належним чином. Автор нагадує стару, загальновідому істину: здоров'я слід берегти особливо, коли воно ще є і про це не можна забувати...

Микола Якович наводить своє оригінальне визначення здорового способу життя. Наводимо коротше із двох визначень автора: Здоровий спосіб життя - це раціональний, гігієнічно збалансований спосіб загальноприйнятої життєдіяльності людей, при їх позитивній санітарно-гігієнічній поведінці і мотивованій взаємодії з довколишньою природою і соціальним середовищем.

Спосіб життя людей залежить від віку, статі, професії, характеру праці, місця і природно-соціальних умов проживання. При цьому важливу роль відіграють сонце, погодні умови, електромагнітне випромінювання, радіаційний фон.

Автор нагадує про роль здорових зубів для здоров'я людини. Закликає не нехтувати, а своєчасно та інтенсивно лікувати гострі захворювання верхніх дихальних шляхів, ангін, органів слуху...

Людина повинна дихати чистим повітрям, пити чисту воду, раціонально харчуватися, працювати відпочивати, спілкуватися, розмножуватися. На ці основні складові, як на стрижень, насаджуються багато інших елементів способу життя, надаючи йому відповідні особливості і властивості, роблячи спосіб життя здоровим або навпаки, шкідливим для здоров'я.

Третій нарис – „Перш за все – дихання”. У ньому йдеться, передовсім про повітря, без якого людина не проживе більше п'яти хвилин... Перший вдих людина робить при народженні, останній видих – при смерті. За хвилину в спокою людина вдихає і видихає біля 6-9 л повітря, а при інтенсивній праці – до 80-100л. Природно, що дихальні шляхи повинні бути здоровими, їх слід берегти. Автор переконливо доводить, що курець, який випалює 20 сигарет за день скорочує собі життя на 300 хв. а за рік – на 1825 год., або на 75 діб. Отож, курці скорочують собі життя на 8-12 років! Доведено, що щорічно від куріння гине більше людей ніж у результаті дорожньо-транспортних аварій, стихійного лиха, автокатастроф, електротравм, від вогнепальної зброї разом узятих! Терплять

і пасивні курці, особливо діти, жінки, хоча, на жаль, щораз більше молодих жінок, включно з студентками університетів – також багато курять. А їм же належить стати матерями!

Отож, усім нам потрібно дбати про те, щоб наші дихальні шляхи були здорові, щоб повітря, яким ми дихаємо, було чисте, щоб дихати носом. Сидіти, стояти, навіть лежати слід рівно, не горбитися, не сутулитися, частіше бувати в лісі, над водоймищами тощо. Якісне дихання є життєво необхідним складовим елементом здорового способу життя. Дихання людини, її здоровий спосіб життя взаємообумовлені та взаємозалежні.

Четвертий нарис – „Вода і ми”. Не одним повітрям живе людина. Чиста питна вода її також потрібна. Вода становить 75% об'єму людського тіла. Для підтримання мінімально прийняттого способу життя людині потрібно на добу 20-50 літрів чистої води, придатної для життя, приготування їжі та гігієнічних потреб. При наявності водогону і каналізації мінімальна добова потреба у воді становить 100 л на людину. Недостача води загрожує особистій і громадській гігієні, загрожує виникненням і поширенням багатьох хвороб.

Тепер, в умовах глобального значного забруднення води, коли численні і масові захворювання безпосередньо пов'язані із вживанням недоброякісної, особливо зараженої патогенними мікроорганізмами води – проблема особистого здорового водокористування стає з кожним днем складнішою.

Питний режим, тобто раціональний порядок кількісного, якісного і своєчасного вживання води є суттєвим елементом здорового способу життя.

Найздоровіше пити сиру прісну воду, в якій не більше одного грама розчинених мінеральних речовин в одному літрі. Проте, така вода тепер трапляється зрідка. Надійнішою є кип'ячена вода, хоч якісно вона гірша від сирої. Натуральні мінеральні води мають переважно лікувальне значення. У їх вживанні також потрібна міра.

Однією із умов здорового способу життя є купання. Вода – основа біологічного життя. Оптимальна кількість вжитої доброякісної питної води при своєчасному регулярному і надійному здійсненні особистих, сімейних водних санітарно-гігієнічних оздоровчих і лікувальних процедур – основні складові елементи здорового способу життя.

П'ятий нарис „Харчування повинно бути раціональним” – засвідчує, що для його здійснення потрібні значні зусилля і відповідно медично-гігієнічні знання. Вчені біологи і медики обґрунтовано вважають, що раціональне харчування, як оптимальна ланка поєднання людського організму з довкіллям, сприяє продовженню життя людини на 20-40%. Раціональне харчування є одним із основних елементів здорового способу життя.

Раціональне є таке харчування, яке у кількісному і якісному відношеннях задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби, яке при цьому забезпечує нормальний обмін речовин і збереження гомеостазису організму.

Автор підкреслює, що основою раціонального харчування є:

1. Врахування індивідуальних особливостей людини, її віку, статі, трудової діяльності, довкілля.
2. Оптимальна кількісна відповідність енергетичної цінності добового раціону добовим енергетичним затратам людини.
3. Оптимальна якісна і кількісна відповідність та збалансованість харчових продуктів, які є у раціоні фізіологічним потребам організму.
4. Різноманітність споживаних продуктів.
5. Обґрунтований режим харчування, який відповідає фізіологічним процесам і біологічним ритмам людського організму.
6. Помірність у їді.

Іноді люди, на свою біду, їдять значно більше, ніж потрібно, повніють, наростає надмірна вага, настає ожиріння, виникає діабет, розвивається інтенсивне постаріння, скорочується тривалість життя. Головною причиною надмірної маси тіла й ожиріння є порушення балансу між споживанням їжі і витрачанням енергії. Харчування має бути збалансоване. Відношення білків, жирів і вуглеводів має бути 1:1,4 або 1:1,2 : 4,6. У раціоні має бути білків 11-13%, жирів ≈ 33%, вуглеводів – 55%. Білки тваринного походження повинні становити не менше половини від потреб. Повне вилучення жирів із харчування нераціональне, як нераціональний є повний перехід на рослинні рафіновані жири.

У добовому харчуванні здорової людини при енергетичній затраті у 3000 кілокалорій, жирів повинно бути в сумі 100-105г, із них 20-30% рослинних і 70-75% - тваринних. При зниженій м'язовій навантаженості вуглеводи не повинні перевищувати 50% добової калорійності. Виникла

нова формула раціонального збалансування білків, жирів і вуглеводів – 1:2:3. Серед вуглеводів повинно бути: крохмалю – 75%, цукру – 20%, пектинів – 3 %, клітковини – 2%. Важливі є вітаміни і мінеральні елементи. У цьому нарисі автор досить детально описує багато цікавого щодо раціонального і збалансованого харчування про що потрібно знати усім!

Шостий нарис „Праця і здоров'я”, у якому автор доводить, що праця і здоров'я тісно пов'язані і взаємозалежні у житті кожної людини. Праця багатогранна, як і люди. Характер праці у часи змінюється: поділ праці на фізичну і розумову не має чітких меж. Знижується роль чисто фізичної праці, наростає і превалює нервово-психічне напруження із використанням машин, роботів, автоматів. Збільшується питома вага статичного фізичного напруження з тривалим фіксованим положенням окремих частин тіла і поз. Окрім розумової, емоціональної і зорової втомлює праця на автоматі викликає виражене фізичне статичне перенапруження м'язів спини, шиї, рук при тривалій пасивності ніг і вимушеному сидячому положенні тіла. Необхідний активний у фізичному розумінні відпочинок: нетяжка фізична робота, фізичні вправи, з активними рухами. Кращим відпочинком є будь-яке заняття. Важливо вміти „розслабитися”. Важливо „знайти себе у професії”.

Автор звертає увагу на необхідність професійної орієнтації, особливо з огляду на тип нервової діяльності – сангвініка, холерика, флегматика, меланхоліка, а також тип мислення людини: логічно-вербальне (символічне, знакове), коли переважає ліва півкуля головного мозку, або просторово-образне, коли переважає права півкуля головного мозку, право-чи ліворукість тощо.

У цьому нарисі автор торкнувся і деяких аспектів відпочинку – щодобового, щотижневого і щорічного – необхідні умови довголіття.

Сьомий нарис – „Нервово-психічний фактор у способі життя та здоров'я”. Цей фактор сьогодні стає обов'язковою умовою успішного формування раціонального способу життя. Не слід допускати нервово-психічних перевантажень, зривів, захворювань. Їх причинами можуть бути як зовнішні, так особливо і внутрішні подразники на. хвороби печінки. Не дарма говорять: „У здоровому тілі – здоровий дух”

У цьому нарисі Микола Якович наводить цікаві приклади із літератури про вплив на здоров'я людини на її здоров'я різних чинників, зокрема таких як: надуманість, недовірливість, небезпечність навіть реклама, знахарство, шарлатанство. Автор торкається ролі емоцій у житті людини, впливу на неї пережитків, сімейних взаємовідносин, пише про силу волі...

Восьмий нарис – „Шкідливі звички та негативні погіршеності”. Тут йдеться передовсім про куріння, надуживання алкоголю, про наркотики. Автор детально аналізує причини цих шкідливих звичок і приходиться до висновку, що куріння, алкоголізм і наркоманія – це дещо інше, ніж шкідливі звички, більш важке і складне явище, що виходить за рамки звичайних людських звичок! Тут автор аналізує звичайний закріп, дисбактеріоз, надуживання ліків, перегляд телепередач, читання детективів, рукостискання, поцілунки при зустрічі із випадковими людьми. Автор радить систематично цікавитися літературою, у якій висвітлюються усі ці теми.

Дев'ятий нарис – „Здоровий спосіб життя у первинній профілактиці та реабілітації ішемічної хвороби серця”. Приблизно 40% хворих не знають про те, що хворіють на цю небезпечну хворобу. Чоловіки хворіють у три рази частіше від жінок (3:1).

Найчастішими і вірогідними причинами, чинниками ризику ішемічної хвороби серця є спадкова схильність до неї, вік і стать (у віці 50-60 р. кожний п'ятий чоловік вже хворіє, у жінок частіше, ішемічна хвороба серця розвивається на 10 років пізніше), артеріальна гіпертонія, підвищення рівня холестерину в крові, атеросклероз. Вживання переважно висококалорійної їжі, переїдання, підсолювання і пересолювання їжі, ожиріння. Надуживання алкоголю і куріння. Дефіцит фізичної активності. Хронічна негативна нервово-психічна й емоційна напруга. Основним у профілактиці усіх форм ішемічної хвороби серця і реабілітації хворих є і залишається здоровий спосіб життя.

Десятий нарис – „Здоровий спосіб життя у шлюбно-сімейних відносинах, плануванні сім'ї, її фізичному і сексуальному здоров'ї”.

Створення сім'ї не завжди буває обґрунтованим. Звідси багато розлучень, розбрат, чвари, трагедії... Найчастіші причини розлучень: порушення сімейної вірності, втрата почуттів, інтимна незадоволеність, легковажне одруження, невідповідність характерів, п'янство одного із подружжя. Розлучення негативно впливає на здоров'я. Захворюваність серед розведених у перший рік після розпаду сім'ї майже у 12 разів перевищує захворюваність сімейних людей такого віку. Часто і важко виховують їх діти. Смертність розведених чоловіків у три рази вища ніж їх сімейних однолітків. Сексуальна дисгармонія – важливий чинник ризику шлюбу. На цю причину вказують 43% чоловіків і

51% жінок. Проте, у цій проблемі багато суб'єктивізму. Повної фізичної і сексуальної зрілості жінки досягає у 16-20, чоловіки – у 22-24 роки. Тут обом потрібні знання і культура.

У біологічному відношенні найкращим віком для шлюбу вважається 20-24 р. для жінок 20-26 р для чоловіків. Але це індивідуально: одна дівчина і в 17 років вже „наречена" без сумніву, інша й у 20 років ще не сформована для шлюбу. Дуже ранній шлюб недоцільний. Проте, до 26-28 р. жінка повинна родити хоча б один раз. Потрібно медично-генетичне консультування молодят при плануванні сім'ї, масове навчання і виховання молоді щодо сім'ї і шлюбу.

Чи не краще залишатися поза шлюбом? Ні, не краще, значно гірше. Статистика вказує на часту ранню смертність незаміжніх, одиноких. За статистикою приблизно 70% шлюбів відбувається при взаємному коханні, 20% - за стереотипом поведінки, 10% — за матеріальним розрахунком. Від 33-40 до 50% шлюбів розпадаються у перші 8 років. Причини - переважно необгрунтовані, надумані виникають на підставі непорозумінь, невміння пристосуватися до спільного життя. Приблизно 60% заяв про розвід - від чоловіків, 40% - від жінок. Добрий чоловік справжній чоловік ніколи не допустить, щоб ним самим вибрана найкраща стала найгіршою. У добрих жінок не буває поганих чоловіків. Жінка - основа і надійна берегиня сімейного вогнища і добробуту.

Про регулювання народження дітей: слід користуватися контрацептивами, а не доводити справу до абортів, шкідливих для здоров'я жінки. У нас поки що кількість абортів перевищує кількість пологів.

Здорові діти укріплюють сім'ю. Проблема бездітності, серйозна, проте здебільшого - не безнадійна.

Автор завершує цей нарис цікавими думками про сексуальну гармонію подружжя, сексуальне здоров'я і взаєморозуміння партнерів; наводить необхідну інформацію про статевий акт, різні його особливості, про стан після статевого акту: він різний у чоловіків і жінок...

У „Післямові" Микола Якович жаліє, що йому не вдалося повністю охопити підняту проблему, ще раз наводить сформульоване ним у другому нарисі визначення поняття здорового способу життя, і бажає читачам доброго здоров'я...

У списку використаної літератури автор наводить посилання на 83 джерела.

На перший погляд, у читача рецензованої книжки може скластися враження, що її Автор торкнувся загальновідомих аспектів проблеми здорового способу життя і довголіття людини. Проте, зібрані і систематизовані, пристрасно та емоційно викладені, вони сприймаються легко і з зацікавленням, спонукають задуматися над тим, як зберегти здоров'я, як прожити довше, цікавіше і корисніше, щонайменше до ста років!

Я би ще порадив Автору знайти можливість приготувати і видати свою працю державною українською мовою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Николай Яковлевич Шкредов. Десять медико-просветительных очерков здорового образа жизни. Издание второе, дополненное. КИ „Видавництво Кобзар”, Львів, 2006.

Ю.М. ПАНИШКО, В.І. КОВЦУН, Р.С. КОЗІВ

ВОДА – ДЖЕРЕЛО ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я (Повідомлення 2)

Стаття є викладом ролі води в деяких фізіологічних та біохімічних реакціях організму людини

Статья является изложением роли воды в некоторых физиологических и биохимических реакциях организма человека

The article is exposition of role of water in some physiology and biochemical reactions of organism of man

Водний баланс.

В звичайних умовах в організмі існує водний баланс: кількість води, яка поступає в організм дорівнює кількості „води”, яка покидає організм. В умовах поміркованого клімату при звичайному харчуванні людина споживає в середньому біля 2,5 л води на добу.