

Современная концепция здоровья и здорового образа жизни

Современная эпоха ставит перед человечеством сложные задачи, вытекающие из характерных черт общественного развития. Наиболее общая и важная тенденция настоящего времени - это ускорение модернизации всех сфер жизни человечества и связанных с этим глобальных изменений. Темпы социальных, экономических, технологических, экологических преобразований требуют от человека быстрой адаптации к новым условиям жизни и деятельности.

Реализация интеллектуального, морального, духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Здоровье - главная ценность, занимающая первое место среди жизненно важных потребностей человека.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Современная концепция здоровья выделяет следующие составляющие:

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая. Это состояние психической сферы определяется мотивационными, эмоциональными, умственными и морально-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционального комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека.

Поведенческая составляющая - это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляет жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной), способность эффективно работать.

Здоровье человека по данным ВОЗ зависит от многих факторов. Наибольшее влияние на здоровье имеет образ жизни. Именно поэтому главным направлением сохранения и укрепления здоровья является формирование здорового образа жизни.

Согласно современным представлениям здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптационные и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Удельный вес группы факторов риска

Курение; употребление алкоголя; употребление наркотиков; вредные условия труда; нерациональное питание; стрессовые ситуации; адинамия, гиподинамия; плохие материально-бытовые условия, злоупотребление лекарствами; непрочность семей, одиночество; низкий образовательный и культурный уровень; чрезмерно высокий уровень урбанизации - **57%**

Генетические факторы, склонность к наследственным болезням - **18%**

Окружающая природная среда, загрязнение воздуха, воды, почвы - **17%**

Медицинские факторы, неэффективность профилактических мероприятий; низкое качество оказания и несвоевременность оказания медицинской помощи - **8%**.

В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которых придерживается человек. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни.

Биологические принципы - образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным.

Социальные принципы - образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, ограниченным.

В связи с этим здоровый образ жизни - это рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных форм поведения.

Основные задачи концепции формирования здорового образа жизни:

1. Снижение распространенности курения.
2. Улучшение качества питания.
3. Увеличение физической активности.
4. Соблюдение мер личной и общественной гигиены.
5. Снижение потребления алкоголя.
6. Профилактика употребления алкоголя.

Культура здоровья - это важная составляющая общей культуры человека, определяющая формирование, сохранение и укрепление его здоровья.