

Зміцнення здоров'я людей

Здоров'я — стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Визначення поняття "здоров'я" є фундаментальною



проблемою сучасної медико-біологічної науки. Оскільки це поняття має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Всі добре уявляють собі, що "здоров'я — добре, а хвороба — погано". Пояснити сутність здоров'я складніше, ніж сутність хвороби. Саме тому однозначного, прийнятного для всіх визначення поняття "здоров'я" поки що не існує.

В преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не зустрічається.

Вважається, що здоров'я — це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення. Можна сказати, що здоров'я — це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням.

Багато хто з вчених розглядає здоров'я як форму життєдіяльності організму, яка забезпечує йому необхідну якість життя і максимально можливу за даних умов його тривалість. Зрозуміло, що здоров'я — це похідне від численних впливів на організм, у тому числі природно-кліматичних, соціальних, виробничих, побутових, психологічних чинників, способу життя і т.ін.

Можна також сказати, що здоров'я — це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства.

Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а, отже, стан здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина являє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття "здоров'я" — від абсолютного здоров'я до граничних із хворобою станів.

Узагальнюючи всі наведені вище визначення поняття "здоров'я", доцільно сказати, що під здоров'ям треба розуміти процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя.

Зміцнення здоров'я людей

Сьогодні кожна людина має право чекати допомоги від нашої медицини, від учених, від всіх тих, хто покликаний боротися за збереження і зміцнення здоров'я людей. І в той же час охорона власного здоров'я — це обов'язок кожного. Адже нерідко буває і так, що людина з неправильним способом життя, шкідливими звичками та вподобаннями, до 30—40 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину. Розтрачене здоров'я, кращі роки життя йдуть на лікування, страждає сім'я, суспільство. Чи не простіше з ранніх років слідувати рекомендаціям профілактичної медицини і з їх допомогою жити повноцінним, активним життям?

Профілактика має на увазі саме широке використання засобів масової оздоровчої фізкультури. Головне завдання фізкультурного руху, всієї системи фізичного виховання подальший підйом масовості фізичної культури і спорту, - всемірно сприяти зміцненню здоров'я людей підвищенню їх працездатності і продуктивності праці, готовності до захисту Батьківщини, формуванню високих етнічних якостей вихованню здорового і життєрадісного підростаючого покоління.

Фізкультура і спорт, як відомо, ефективно сприяють формуванню здорового способу життя, що включає і виконання правил особистої гігієни, і режим дня, і активний відпочинок, і організацію раціонального харчування, і відмову від всякого роду шкідливих звичок. Засоби фізичної культури підсилюють компенсаторні можливості організму, підвищують його



опірність. Вони добре відомі: оздоровчий біг гімнастичні вправи, лижні прогулянки, велотуризм, плавання туристські походи. Проте слід знати, що ці засоби мають високу ступінь дії на організм і саме інтенсивність їх впливу вимагає індивідуального вибору і дозування навантаження при оздоровчих заняттях, і також контроль над цією дією, щоб навантаження не перевищило можливості людини і не нанесло таким чином збитку його здоров'ю. Особливе це важливо, коли йдеться про немолоду і не дуже здорову людину,

Ясно, що визначення навантаження і контроль над її ефективністю повинен узяти на себе фахівець цієї справи, лікар. Проте було б помилкою лікаря бути лише в ролі контролера.

Кожен лікар зобов'язаний бути пристрасним пропагандистом фізкультури, загартовуватись, використовувати природні засоби дії на організм. Тут йдеться не тільки про призначення здорової людини. При відхиленнях від норми, при самих різних захворюваннях лікар також повинен настирливо рекомендувати своєму пацієнту адекватне фізичне навантаження, що розширює пристосувальні можливості організму. Одні ліки, як би вони не були ефективні, не укріплять здоров'я людини. Комплексне програмне лікування обов'язково повинне включати більш менш значні елементи лікувальної фізкультури, строго дозовані фізичні навантаження. Тільки в цьому випадку можна говорити про інтенсивне лікування і швидке відновлення працездатності людини.

Фізкультура повинна увійти до побуту кожної людини, починаючи з найраннішого віку. Гасло “Плавати раніше, ніж ходні!” увійшло до практики роботи багатьох дитячих поліклінік країни, в тисячі сімей. Вперше це гасло прозвучало кілька років тому із сторінок журналу “Фізкультура і спорт”. Смілива ініціатива дала відмінні результати так само як і ряд інших журнальних акцій покликаних надати конкретну допомогу в самостійних заняттях фізичними вправами.



Якщо вся рухова активність людини обмежується маршрутом від столу до дивана і телевізору то йому і у відносно молодому віці важко буде уникнути лікарняного ліжка. Гіпокінезія швидко руйнує організм, викликає важкі зміни в серцево-сосудистій системі, сприяє появі гіпертонічної хвороби.

Гіпокінезія найчастіше поєднується з надмірною вагою, породжуваною перш за все нераціональним харчуванням. А правильне харчування, коли продукти сприяють зміцненню, а не руйнуванню здоров'я, має безпосереднє відношення і до продовольчої програми.

У наш час не можна вважати себе культурною людиною, не вміючи орієнтуватися в своєму самопочутті, у функціонуванні різних систем свого організму, не вміючи свідомо впливати на ці функції засобами фізичної культури, природними чинниками.

Необхідно підтримувати інтерес до цієї теми і прагнути задовольняти його. Зрозуміло, йдеться не про просвіту для самолікування. Самолікування неприпустимо, воно закінчується серйозним неприємностями для хворої людини, говориться про необхідність пропаганди гігієнічних знань і умінь, які підтримують і примножують здоров'я, а у разі захворювання сприяють успішній спільній роботі лікаря і його пацієнта.

Кожна людина повинна прагнути оволодіти мистецтвом бути здоровим, не жаліючи на це ні часу, ні зусиль.