

САМОВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ НЕДУГИ ЧЕЛОВЕКА

Чернышев Вадим Алексеевич

студент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Ижевская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, РФ, г. Ижевск

Патрикеев Иван Сергеевич

студент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Ижевская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, РФ, г. Ижевск

Савельев Владимир Никифорович

научный руководитель, проф., д-р мед.наук, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Ижевская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, РФ, г. Ижевск

Актуальность. Сегодняшний человек – существо, находящиеся в состоянии гиподинамии, дисгармоничных кризисных преобразованиях, охватывающих все стадии онтогенеза: от оплодотворения до окончания индивидуальной жизни.

Цель статьи. Повысить социальную осведомленность о здоровом образе жизни и мотивировать население самовоспитанию.

Основная часть. Образ жизни – это определенный, исторически обусловленный тип жизнедеятельности, активности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизни людей [1, с. 41]. Образ жизни состоит из следующих составляющих разделов: уровень жизни – материальное и экономическое составляющее; уклад жизни – социальное положение, семья, работа; стиль жизни – психологический статус, реакция на окружающих, внешний вид человека, его прическа; качество жизни – социально-психологическое состояние людей.

Здоровый образ жизни – это такие формы и способы его повседневной деятельности, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья, достижение активного долголетия. Компонентами здорового образа жизни являются: сознательное участие в создании здоровых условий труда, индивидуальный порядок жизни, формирование межличностных отношений в духе взаимного уважения, бережное отношение к окружающей среде, медицинская воспитанность населения, его медицинская активность [2, с. 17]. Воспитанием здорового образа жизни занимаются: сам человек, медицинские организации, органы государственной власти.

Интенсивное развитие технологий приводят к тому, что люди становятся малоподвижными и с детского возраста практически нездоровыми. Люди трудоспособного возраста проходят всего несколько сотен метров в день. Вместе с неправильным питанием и загрязнением окружающей среды увеличивается заболеваемость социально-значимых заболеваний. Важнейшие неэпидемические заболевания имеют тенденцию роста, в том числе в Удмуртской Республике. Сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные новообразования во много определяют величину важнейших показателей здоровья населения. Так заболеваемость злокачественными новообразованиями в Удмуртской Республике в 1980 г. равнялась 172,5 на

100 000 населения, а в 2020 г. составила 399,9 на 100 000 населения, то есть повысилась на 43,1% [3, с. 36-94] (рис. 1).

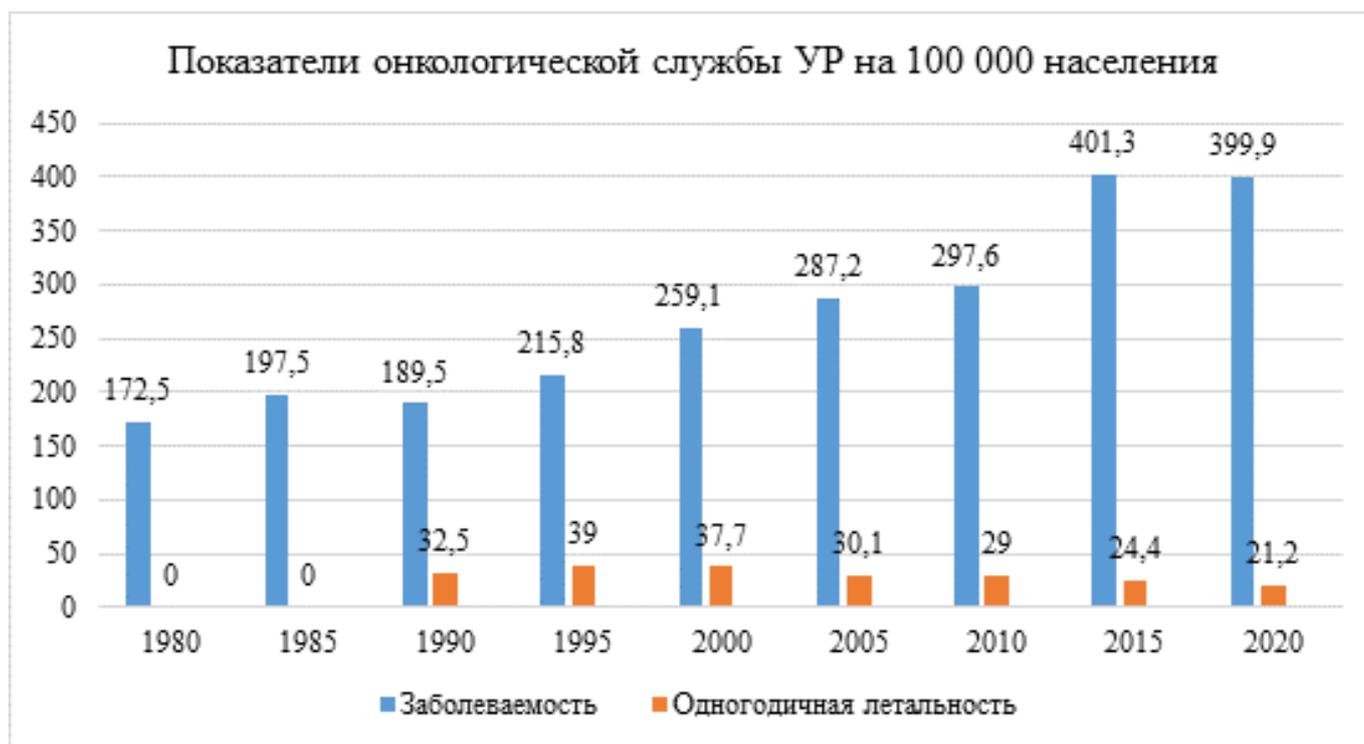


Рисунок 1. Диаграмма

Каждый пятый мужчина в возрасте 59 лет и старше страдает артериальной гипертензией, а у каждого десятого мужчины обнаружена ишемическая болезнь сердца. В структуре смертности заболеваемость органов кровообращения занимает лидирующее место [3, с. 185] (рис. 2).



Рисунок 2. Диаграмма

Ухудшается и демографическая ситуация: люди всё меньше рожают детей. В 1980 г. рождаемость в Удмуртской Республике составляла 18,3, к 2020 г. она снизилась до 9,7. В это же время смертность населения повысилась с 11,2 до 14,1 на 1 000 населения [3, с. 4] (рис. 3).



Рисунок 3. Диаграмма

Тем не менее стоит отметить увеличение ожидаемой продолжительности жизни. Так в Удмуртии ожидаемая продолжительность жизни в 2020 г. была 71 год, а в 1985 г. - 69,8 [3, с. 4]. Но эти положительные показатели никак не являются подтверждением здоровья пожилых людей.

Обсуждение результатов. В наше время растет число социально-значимых заболеваний, а также ухудшается демографическая ситуация, несмотря на увеличение ожидаемой продолжительности жизни. К формированию здорового образа жизни по пути позитивной мотивации следует отнести:

- личное сознательное и активное участие каждого члена общества в создании уюта и санитарно-гигиенических условий в быту и труде;
- шире пропагандировать в повседневной жизни людям режим, позволяющий укрепить физическое и духовное здоровье;
- систематически прививать индивидуальный здоровый режим с утра до конца дня и отказываться от вредных привычек, отрицательно влияющих на здоровье человека;
- развивать межличностное отношение людей на основе взаимоуважения, доброжелательности и любви друг к другу;
- исключительно бережное отношение людей к окружающей среде;
- медицинская и санитарно-просветительская активность общества должна принимать непосредственное участие во всех мероприятиях по охране здоровья.

К современным перспективным методам формирования здорового образа жизни относятся.

1. Активное участие в воспитании здорового образа жизни детей - проманш.
2. Воспитание взрослых методом исключения и отказа нажитых негативных привычек и поведения.

Выводы. Гиподинамический стереотип сегодняшнего человека стал причиной роста социально-значимых заболеваний, поскольку такой образ жизни противоречит биологической сущности человека. Это также сказывается и на ухудшении демографических показателей. Каждый человек должен осознать, что только от него самого зависит физическое и духовное здоровье. Медицина может помочь лишь только в небольших пределах, при этом она идет по следам уже совершившейся болезни, предупредить которую всегда легче, чем лечить.

Список литературы:

1. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник.- 2-е изд. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. — с. 41.
2. Савельев В.Н., Ежова Н.Н., Попова Н.М. Основы современной профилактики, Ижевск, 2009 г. - с. 17.
3. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Удмуртской Республики. / под ред. министра д. м. н. А.Д. Чуршина, проф., ректора Н.С. Стрелкова, к. м. н. А.В. Шаклеина, А.А. Рукав - Ижевск: РМИАЦ МЗ УР, 2016 г. с. 4-185.