

ЛЕКЦИЯ 1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Академик Казначеев (1977) считал, что здоровье человека зависит от развития его психических, физиологических, биологических способностей человека, его трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности активной жизни.



Главной ценностью государства должны быть здоровье, образование, духовность, творческое развитие народонаселения.

Владимир Петрович Казначеев (17 июля 1924, Томск — 13 октября 2014, Новосибирск) — российский учёный в области медицины, биофизики, экологии, социологии, педагогики; доктор медицинских наук, академик РАМН и РАН

Как написано в уставе Всемирной организации здоровья, здоровье это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

***«Здоровье —
это вершина, на
которую человек
должен
подняться сам».***

**И.Брехман
(основатель валеологии)**



Израиль Ицкович Брехман

И.И. Брехман (1990) определил здоровье человека как способность сохранять устойчивость в условиях резких изменений потока сенсорной, вербальной и структурной информации.

Р.М. Баевский и А.П. Берсенева (1993) отмечали, что здоровье — это способность адаптироваться к условиям окружающей среды и результат взаимодействия организма со средой.

Г.Л. Апанасенко и сотрудники (2000 год) сформулировали понятие «здоровье» как внутрисистемный порядок и уровень энергетического потенциала организма, который позволяет человеку хорошо чувствовать себя и оптимально выполнять биологические и социальные функции.

В 2014 году В.А. Гаврилюк и Г.Л. Апанасенко показали, что здоровье — это состояние, обусловленное множеством взаимосвязанных процессов.



Николай Михайлович Амосов

Советский учёный-медик, торакальный хирург, кибернетик, писатель. Автор новаторских методик в кардиологии и торакальной хирургии, автор системного подхода к здоровью, дискуссионных работ по геронтологии, проблемам искусственного интеллекта и рационального планирования общественной жизни

В 1987 году Н.М. Амосов предложил понятие «количество здоровья», которое определяется как сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем организма.

Академик Федор Иванович Фурдуй и сотрудники считают, что здоровье представляет собой феномен, обусловленный взаимодействием генетических, биохимических, морфологических, физиологических и психосоциальных факторов.



Федор Иванович Фурдуй

В своей монографии «Трактат о научных и практических основах санкреатологии» Ф.И. Фурдуй пишет:

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ. САНОКРЕАТОЛОГИЯ. ПОТРЕБНОСТЬ ОБЩЕСТВА В ЕЕ РАЗВИТИИ.

Со времени возникновения и развития сознания *Homo sapiens* мечтал быть здоровым, жить как можно дольше и воспроизводить здоровое потомство.

Для этого он создал медицину, которая, по существу, помогала ему противостоять различного рода эпидемиям и пандемиям, побеждать многие болезни, включая, считающиеся ранее неизлечимыми, выживать и развиваться в условиях достаточно агрессивного прессинга окружающей его среды и достичь средней продолжительности жизни 82 года.

При этом он, благодаря своей креативности, создал, по существу, новую, искусственную среду с иными правилами жизнедеятельности, которая предполагала и необходимость направленного формирования организма в целях его адаптации к этим новым условиям, — необходимость, которую он недостаточно осознал.

Это стало одной из главных причин того, что современное общество, несмотря на колоссальные достижения медицины и фармации, страдает от различного рода соматических заболеваний и психических расстройств, более того, и прогноз на будущее неутешителен.

Проблема здоровья стала глобально-угрожающей дальнейшей эволюции человека, требующей безотлагательного решения.

Детальное изучение путей решения проблемы здоровья и реализации давнейшей мечты *Homo sapiens* быть здоровым, подтверждает необходимость отказа от существующей стратегии спонтанного формирования здоровья в пользу направленного его создания и поддержания. Это под силу специальной науке — санокреатологии, основной задачей которой является разработка теории и практики направленного формирования здоровья от закладки гамет до полного завершения реализации генетической программы развития организма.

Современный этап развития цивилизации является тяжелым испытанием для человека : - гиподинамия, - стрессы, - информационные перегрузки, - экологическое и социальное неблагополучие резко снижают показатели здоровья как отдельного человека, так и человечества в целом.

Два подхода к здоровью

Болезнь-центрический подход, характерный для современной медицины, стратегия достижения здоровья через лечение болезней, не может решить возникших проблем (Г.Л. Апанасенко, 2003).

Здоровье-центрический подход основывается на представлениях об организме как сложной саморегулирующейся системе, части которой находятся в тесной взаимосвязи. Болезнь, как считает японский ученый Кацудзо Ниши, это показатель нездоровья целостного организма, следствие неправильного образа жизни, оторванность от природы и ее законов.

В оздоровительных системах Востока здоровье понимается как способность к преодолению неблагополучия, самосохранению и саморазвитию.

Возделывать, преобразовывать, улучшать здоровье можно только совершенствуя самого себя.

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ:

Уравновешенное состояние духа

Физическая активность

Правильное питание

ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Наиболее важным компонентом здоровья является уравновешенное состояние духа — то есть психическое здоровье. Психика человека это продукт деятельности центральной нервной системы. Именно состояние психики и процессов мозговой деятельности определяет уровень здоровья человека.

Как пишет Ф.И. Фурдуй в «Трактате о научных и практических основах санкреатологии (том 2):

Одним из парадоксов современной цивилизации является высокая заболеваемость населения, преждевременная общебиологическая и психическая деградация, нарастающая тенденция ухудшения здоровья. Другой парадокс современности состоит в том, что хотя психическое здоровье является самым большим достоянием эволюции человека, позволившее ему выжить в агрессивных условиях существования, и благодаря которому он достиг фантастических научных и практических достижений, сделав возможным осуществление колонизации других планет, и ставшее движущей силой прогресса общества и его дальнейшей эволюции, однако, как и сотни лет назад, оно формируется спонтанно и, по существу, оставлено на произвол судьбы.

Решение этой судьбоносной проблемы зависит от того, продолжит ли цивилизация быть безучастным наблюдателем спонтанного формирования психического здоровья или направит свои усилия, разум и волю во благо его создания, как самого ценного достояния человека. Ответ за теми, кому судьба доверила великую и благородную миссию управлять наукой и обществом.

Медики выделяют пять групп психического здоровья.

1 группа - психически здоровые и оптимально адаптированные люди (активность, коллективизм, уверенность в себе, высокая коммуникабельность, решительность, уравновешенность)

2 группа - люди с функциональными нарушениями, преимущественно астено-невротическими реакциями (невысокие показатели коммуникативности, стрессоустойчивости)

3 группа - люди с донозологическими отклонениями, преимущественно с наличием астено-невротического синдрома (низкая активность, эмоциональная возбудимость, тревожность, ограничение коммуникативности)

4 группа - люди с клиническими формами нервно-психических нарушений в стадии субкомпенсации

5 группа - люди с клиническими формами нервно-психических нарушений в стадии декомпенсации, требующие госпитализации

Подробная классификация уровней психического здоровья дана в работах академика Ф.И.Фурдудя (2013-2018 г.г.).

В своих работах, посвященных проблемам формирования психического здоровья Ф.И. Фуодуй выделяет следующие уровни психического здоровья человека:

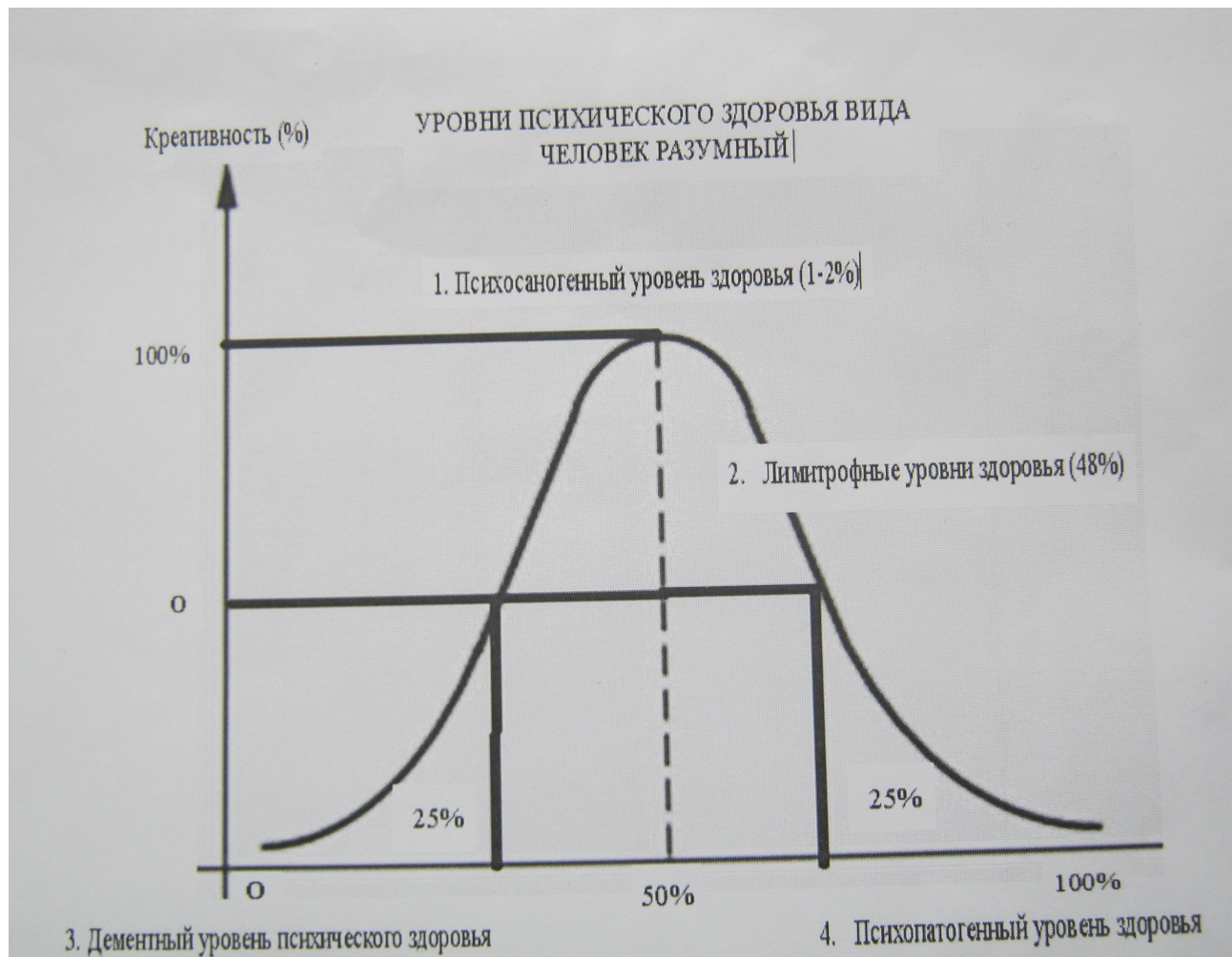
Уровни психического здоровья (психофизиологические критерии)

Креативный, высший уровень психологического здоровья бывает у людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Люди с креативным уровнем психического здоровья успешно ориентируются в этом мире потому что хорошо усвоили и приняли его законы.

Адаптивный, средний уровень, проявляют люди в целом адаптированные к социуму, однако имеющие повышенные тревожность, притязательность. Законы жизни в основном понятны, но выполнение некоторых вызывает трудности. Таких людей можно отнести к группе риска, поскольку они не имеют запаса прочности психологического здоровья.

Деадаптивный, низший уровень психологического здоровья, характеризуется проявлением жалоб астено-невротического характера вне рамок психотравмирующей и трудной ситуации, наличием депрессивных и психопатических расстройств, а также психических заболеваний и отклонений в поведении, таких как установка на

проявление агрессии, непризнание своих неудач и ошибок, оправданность любых средств для достижения своих целей, непризнание моральных начал, импульсивность, равнодушие, эмоциональная неустойчивость, болезненная тяга к власти, стремление подчинить себе других, доминировать над другими людьми, импульсивность и др..



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

Миллионы лет назад живые организмы разделились на царство растений и царство животных. Движущей силой эволюции животного мира стало движение.

Существование организмов в окружающей среде невозможно без мышечной активности. Двигательные акты, обуславливающие перемещение животных в окружающей среде это - полет (воздушная среда), плавание (водная среда), роющая деятельность (земля), бег, ходьба, ползание (по поверхности земли).

Разные животные по разному адаптируются к мышечной деятельности. Существуют морфологические адаптации — форма тела

животных, количество и распределение жировой ткани в теле и другие особенности строения организма, которые зависят от образа жизни животных.

Однако наиболее важны физиологические адаптации, которые происходят в организме. Наибольшие сдвиги при двигательных нагрузках затрагивают функции дыхания (изменение частоты и глубины дыхания), функции кровообращения (увеличение ЧСС, АД, ударного объема крови). При двигательных нагрузках происходят изменения дыхательной функции крови (увеличение содержания эритроцитов, содержания гемоглобина, выброс крови из селезенки, насыщение крови кислородом. Содержание сахара в крови – вначале увеличивается, затем снижается. Температура тела увеличивается.

При интенсивной мышечной деятельности запасов кислорода в организме не хватает для ресинтеза АТФ, расходуемой в процессе движения. В итоге в организме накапливаются недоокисленные продукты обмена (напр. молочная кислота и др.) и развивается кислородная задолженность.

Двигательную адаптацию обеспечивает костно-мышечная система. Костный скелет и его масса, форма и функция отдельных элементов костно-мышечной системы, макро- и микроструктура костной ткани и принципы мышечного сокращения - все это в общем виде не что иное, как одно из проявлений "гравитационной памяти" и структурного следа, оставленного миллионами лет эволюции живых систем в гравитационном поле Земли.

Человеку, как биологическому существу, необходимо постоянно двигаться, чтобы поддерживать нормальную жизнедеятельность всех систем и организма в целом. Во всем мире наибольшее число долгожителей отмечается среди людей ведущих активный образ жизни. Это либо сельские жители, который до конца жизни занимаются физическим трудом, либо люди умственного труда. Интенсивная умственная деятельность, высокий уровень интеллекта — это факторы, способствующие активному долголетию и препятствующие развитию старческой деменции, болезни Альцгеймера и других деструктивных расстройств.

Однако, одной из важнейших проблем современного этапа развития человечества является гиподинамия, которой в наибольшей степени подвержены жители больших городов.

ГИПОДИНАМИЯ (hypodynamia; греч, hypo- + dynamis сила) - ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности, длительным постельным режимом. пребыванием человека в условиях невесомости (длительные космические полеты).

Развитие техники и связанное с ним облегчение условий труда, благоустройство быта, возрастающее год от года число так наз. операторских профессий значительно сократили долю мышечного труда в деятельности человека. Гиподинамия в школьном возрасте нередко связана с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой его учебной работой, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом.

Гиподинамия отрицательно воздействует не только на мышцы, но и на многие другие органы и физиологические системы.

Мышечная работа относится к физиологически важным элементам нормальной жизнедеятельности, она оказывает влияние на костно-суставной аппарат, кровообращение, дыхание, обмен веществ, эндокринное равновесие, на деятельность нервной и других систем организма.

Поэтому адекватный уровень двигательной активности гармонично формирует организм в анатомическом и функциональном отношении, во многом определяет устойчивость человека к неблагоприятным условиям окружающей среды, болезнетворным агентам.

Физиологи выделяют острый и хронический гиподинамический синдром. Примеры первого — поездка на отдых, вахтовый метод трудовой деятельности, трансконтинентальные перелеты. При этом период острой адаптации на новом месте длится примерно 3 дня, а полная адаптация требует не менее 3-х недель.

Хроническая гиподинамия переносится наиболее тяжело и требует длительной реабилитации. Это хорошо знали люди еще в глубокой древности. Еще во времена Гиппократу раненым предлагали ездить верхом, чтобы ускорить заживление ран. В настоящее время терапевтическая верховая езда на Западе переживает настоящий бум. Только в США имеется более 600 центров, где верховая езда используется для лечения и укрепления здоровья всадников самого разного возраста, с разным уровнем здоровья и социальным статусом.



В России это направление также интенсивно развивается в последние годы. О проблемах и сложностях организации конной терапии в нашей стране поговорим позже.

ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

ПИТАНИЕ – важнейший фактор, обеспечивающий рост, развитие и работоспособность человека.

Принципы адекватного питания:

Энергетическая адекватность — организм должен получать с пищей столько энергии, сколько он тратит на поддержание своего организма и активность. **Пластическая адекватность** — с пищей человек должен получать все необходимое необходимые элементы поддержания для жизнедеятельности организма, его роста и развития. **Энзиматическая адекватность** — пища должна соответствовать набору ферментов, способных ее переработать в доступную для организма форму. **Биотическая адекватность** — это соответствие пищи и микрофлоры, отвечающей за ее переработку. **Биоритмологическая адекватность** — это соответствие режима питания и времени суток.

Питание должно соответствовать национальным традициям и региональным особенностям.

Проблемы питания современного человека:

Изменение структуры питания (повышенное потребление жиров, углеводов, недостаток овощей, фруктов, рыбы, молока)

Насыщение продуктов ксенобиотиками

Изготовление продуктов осуществляется вдали от мест потребления

Из питания исключаются продукты богатые клетчаткой

В мясные продукты добавляют растительный белок, крахмал, желатин

Используются генетически модифицированные продукты

В пище присутствуют чужеродные химические вещества (ЧХВ)

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Понятие рационального питания включает соблюдение следующих **основных принципов**: **энергетическая ценность** рациона должна покрывать энергозатраты организма, а его **химический состав** - восполнять потребность в определенных пищевых веществах.

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

1. Поддерживать нормальный вес с учетом нормативных данных для людей умственного и физического труда.
2. Есть разнообразную и хорошо усвояемую пищу.
3. Есть больше овощей, фруктов, зерновых. Их доля в пищевом рационе должна быть не менее 500 г. в день.
4. Умеренно использовать сахар и соль
5. Основной принцип правильного режима питания — регулярность и соблюдение в течение суток времени приема пищи

В наших отношениях с едой есть два основных компонента: голод и пищевое поведение.

Пищевое поведение включает в себя все привычки человека, связанные с питанием, его расписание принятия пищи, выбор продуктов, подход к еде в целом. Как формируется пищевое поведение? Пищевое

поведение – это целая система привычек, ритуалов, предпочтений и вкусов, и формируется она с самого раннего детства.

Питание – важнейший фактор, определяющий здоровье. Каждый образованный человек должен обладать необходимыми сведениями о рациональном питании и применять их в своей жизни. Культура питания является неотъемлемой частью культуры общества.

Как показывают результаты многочисленных исследований, более 60% населения развитых стран страдают избыточным весом и ожирением, при несбалансированном питании, дефиците витаминов и микроэлементов.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

В настоящее время существует множество определений понятия «здоровье человека».

Специалисты занимающиеся этой проблемой пришли к пониманию необходимости междисциплинарного подхода к изучению природы здоровья, разработки теории и практики исследования здоровья.

Наиболее всеобъемлющим представляется интегральный подход к здоровью (Фурдуй и другие, 2016). С точки зрения интегрального подхода понятие здоровья должно включать сомато-висцеральный, иммунный, сенсорно-дистантный, психический, социальный и репродуктивный компоненты.

На состояние здоровья влияют генетические (20%) и экологические (20%) факторы, уровень медицинского обеспечения (7-8%). Однако наиболее весомыми факторами являются условия и образ жизни (52 - 53%). К последним относятся: рациональная организация жизнедеятельности, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек.

Большую роль играет также образование, знание основ здорового образа жизни и способность применять эти знания в своей жизни, жизни своих близких и родных.

Факторы, формирующие здоровье человека.

Факторы и сила их влияния	Укрепляющие	Ухудшающие
Генетические (20%)	Здоровая наследственность, отсутствие морфофункциональных предпосылок заболеваний.	Наследственные заболевания и нарушения, наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды (20%)	Благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Неблагоприятные климатические и природные условия, экологическое загрязнение.
Медицинское обеспечение (7-8%)	Высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни (52-53%)	Рациональная организация жизнедеятельности, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, гипо- или гипер- динамика, социальный или психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний.