

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЕВОЛЮЦІЇ ПОГЛЯДІВ НА ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Валерій Єрмілов

У статті привертається увага до таких аспектів еволюції сучасних поглядів стосовно здоров'я молоді та здорового способу життя, як стан оточуючого людину світу мікроорганізмів залежно від способу життя та нових харчових продуктів.

Ключові слова: здоров'я людини, здоровий спосіб життя, валеологія, санологія.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЭВОЛЮЦИИ ВЗГЛЯДОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ СПОСОБ ЖИЗНИ

Валерій Єрмілов

В статье привлекается внимание к таким аспектам эволюции современных взглядов относительно здоровья молодежи и здорового способа жизни, как состояние окружающего человека мира микроорганизмов в зависимости от способа жизни и новых продуктов питания.

Ключевые слова: здоровье человека, здоровый способ жизни, валеология, санология.

THE MODERN ASPECTS OF THE EVOLUTION OF OPINIONS ABOUT HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE

Valeriy Yermilov

The article deals with the aspects of the evolution of modern ideas about youth health and healthy lifestyles, as the condition of the microorganism's world that surrounds human being and depends on lifestyle and new foods.

Key words: health, healthy lifestyle, valueology, sanology.

Питання вивчення стану здоров'я людини та впливу на нього такого суттєвого чинника, як спосіб життя в наш час продовжують залишатися актуальними для медицини і педагогіки. З різних позицій ці питання розглядали М. Амосов, Ю. Лісцин, І. Брехман, В. Войтенко, Є. Буліч і І. Мурахов, Г. Апанасенко, В. Петренко, Г. Білич і Л. Назарова, Н. Вайнер, Б. Чумаков, В. Грибан та ін. [1].

Мета нашої роботи – показати педагогам, у якому напрямі здійснюється еволюція сучасних поглядів стосовно здоров'я і здорового способу життя.

Як відомо, медицина тривалий час і в початковий період свого розвитку – емпіричний, а потім – науковий –

займалася переважно визначенням та лікуванням хвороб, тобто хворою людиною. У середині XIX ст. у медицині з'явилися санітарно-гігієнічні аспекти, але це були в основному протиепідемічні заходи. Профілактичний же напрям у медицині почав розвиватися на початку XX ст. І тільки у середині минулого століття медицина, досягнувши значних успіхів у лікуванні найбільш розповсюджених хвороб та суттєво знизивши рівень захворюваності ними, змогла звернути увагу на здорову людину – на стан і збереження її здоров'я.

Слід нагадати, що у 60-ті роки саме радянські вчені-медики провели дослідження і встановили основні

фактори впливу на здоров'я людини та їх співвідношення: спосіб життя (50 – 55 %), стан оточуючого середовища (20 – 25 %), генетичні фактори (15 – 20 %) і стан системи охорони здоров'я (5 – 10 %). Такі дані були прийняті Всесвітньою організацією охорони здоров'я та підтверджені дослідженнями в багатьох країнах і використовуються до сьогоднішнього дня як дані ВООЗ [2, с. 148].

Звертаючи все більше уваги на вивчення здоров'я здорової людини, у медицині у 80-ті роки з'явився напрям, який отримав назву «валеологія». Така тенденція набувала поширення в цивілізованому світі, і це привело до того, що Комітет міністрів країн – членів Ради Європи у 1988 р. запропонував рекомендації з упровадження системи вивчення основних сучасних засад охорони здоров'я в усіх ланках освітніх закладів цих країн. Таким чином, було визнано, що отримання знань із питань охорони та збереження здоров'я і запровадження здорового способу життя має важливе значення для всіх вікових груп населення, але найважливішим воно є для молоді, оскільки саме вона найлегше може адаптуватися до позитивних змін способу життя і саме від неї залежить майбутнє кожної країни. І цим пояснюється та пріоритетність, яку Рада Європи весь час надає розвитку спеціальних освітніх дисциплін, що формують у школярів і студентів свідому мотивацію здорового способу життя. До цього прогресивного напрямку приєдналася й незалежна Україна. Починаючи з 1994 р., у школах і ВУЗах України було впроваджено викладання валеології, а з 1995 р. Україна долучилася до міжнародного проекту «Європейська модель шкіл сприяння здоров'ю» [3; 7].

Але валеологія, потрапивши в освітню сферу, дещо призупинила свій

розвиток. Валеологією, що на 90 % складалася з медичних питань, як наукою почали активно займатися не медики. Збагачуючи валеологію різними аспектами, вони саме в її медичну частину внесли і ряд помилок, і дещо законсервували базову інформацію. У науковому медичному середовищі з'явилася критика щодо такого стану валеології (І. Силуянова, А. Уваренко та ін.) [4]. Тому сьогодні у ВНЗ починають замінювати валеологію на близькі до неї за змістом, але інші за назвою, більш сучасні дисципліни, наприклад, «менеджмент здоров'я».

У медицині ж напрям вивчення здоров'я здорових отримав назву «санологія», і ця галузь медичної науки продовжує інтенсивно розвиватися. При цьому розуміється, що санологія – це наука про те, як не тільки охороняти, а й відтворювати здоров'я людини та суспільства в цілому. Провідне місце в санології займає спосіб життя і його позитивний аспект – здоровий спосіб життя. Такий сучасний провідний світовий авторитет санології, як російський академік Юрій Лісіцин узагалі санологію розглядає як науку про здоровий спосіб життя в тісному взаємозв'язку з оточуючим середовищем [5, с. 151].

Ми звикли, що валеологія розглядає здоровий спосіб життя як забезпечення нормальної фізіології організму людини і боротьбу зі шкідливими звичками. Сьогодні медицина звертає увагу на інші суттєві фактори впливу на організм людини стосовно оточуючого середовища, яке інтенсивно змінюється під впливом бурхливого розвитку цивілізації.

При цьому мається на увазі не тільки зовнішнє середовище, а й внутрішнє середовище організму людини. Наведемо такий приклад. Через декілька років після об'єднання у 1989 р. східної і західної Німеччини

західнонімецький учений-лікар Еріка фон Мутіус проаналізувала захворюваність дітей обох частин країни. Виявилось, що вона має суттєві відмінності. Тоді як у східній Німеччині переважали захворювання органів дихання – бронхіти, що говорило про промислове забруднення атмосфери, серед дітей цієї частини країни було значно менше алергічних захворювань – цієї суперпроблеми сучасної цивілізації. Виявляється, це було пов'язане з тим, що всі східнонімецькі діти відвідували ясла та дитячі садочки, пили менш якісну (забруднену мікроорганізмами) воду і споживали менш оброблені натуральні харчові продукти. А як стверджує американська дослідниця Джесіка Сакс, яка проаналізувала всі останні у світі дослідження про мікрофлору, багато сучасних захворювань людей, і перш за все алергічними хворобами, мають причину порушення еволюційно створеного симбіозу людського організму з мікроорганізмами, які населяють усі наші органи і системи. Ці мікроорганізми наповнюють усе наше життя через неочищену воду, їжу, яку ми діставали із землі, просто зберігали і просто обробляли, тварин, яких ми вирощували поряд із собою, і той певний бруд, серед якого ми жили і працювали [6]. Цей мікросвіт, як стверджує Джесіка Сакс, увесь час тримає в напрузі, у «бойовому» стані нашу імунну систему, а коли цей мікросвіт ми послаблюємо ідеальними умовами життя (майже стерильними), чи неправильним застосуванням медикаментів, тоді наша імунна система, намагаючись тримати себе в напрузі, переключається на клітини нашого організму, і звідси виникають уже аутоімунні захворювання, і таких хвороб у цивілізованому світі стає все більше [7, с. 27–29]. Так, сьогодні у США імунними хворобами страждає

вже 60 млн. громадян (20 % населення), з них у 15 млн. алергічні реакції настільки сильні, що викликають навіть алергічний шок, дуже небезпечний для життя [8].

До здорового способу життя відноситься також такий фактор, як харчування. Сьогодні відносно харчування розвиваються дві тенденції. Це – поширюється використання генетично модифікованих продуктів і органічних продуктів. Бажано, щоб у нашому способі життя переважали органічні, тобто природні, екологічно чисті продукти харчування. А стосовно генетично модифікованих продуктів точиться все більш напружена суперечка. Біологи, які займаються генною інженерією, заявляють про безпечність їхньої продукції. Медики ж переважно схиляються до не бажаності масового вживання генномодифікованих продуктів (можливість алергій, токсичності, перенесення генів тощо). Час покаже, що краще, але поки немає абсолютно достовірних наукових результатів досліджень, потрібно бути обережними, особливо відносно харчування дітей.

Отже, сучасна наука говорить, що окрім валеологічних складових способу життя – активного фізичного способу життя і боротьби зі шкідливими звичками, що і залишається актуальним, на спосіб життя все активніше починають впливати нові фактори. Вони найближчим часом сформують нове наповнення змісту здорового способу життя. Тому спеціалістам, які займаються питаннями збереження здоров'я і здорового способу життя, потрібно активно знайомитися з останніми дослідженнями вчених у цій галузі й нести молодому поколінню відповідну інформацію. Адже діти будуть жити в зовсім нових умовах цивілізації, яка несе як блага, так і, на жаль, суттєві негативні впливи на

організм людини. І, ураховуючи це, уже сьогодні потрібно формувати в молодого покоління, надзвичайно сприйнятливою до всього нового, також

новий, більш адекватний до сучасного рівня цивілізації, спосіб здорового життя.

Література

1. Амосов Н. М. Роздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.; Лисицин Ю. П. Слово о здоровье / Ю. П. Лисицин. – М., 1988. – 76 с.; Лисицин Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю. П. Лисицин. М., 2002, – 256 с.; Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.; Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Введение в санологию / В. П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 246 с.; Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К., 1997. – 224 с.; Апанасенко Г. Л., Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 242 с.; Петленко В. П. Валеология человека / В. П. Петленко. – СПб., 1998; Билич Г. Л., Назарова Л. В. Основы валеологии / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. – СПб., 2000. – 558 с.; Вайнер Н. Валеология. Учебник для вузов / Н. Вайнер. – М. : Флинта, 2001. – 416 с.; Чумаков Б. Н. Валеология : Курс лекций / Б. Н. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 2002. – 407 с.
2. Лисицин Ю. П. Достижения медицины XX – начала XXI веков / Ю. П. Лисицин, Т. В. Журавлева // Становление государственной медицины в России (XVIII – XX вв.) : материалы международной конференции (14 декабря 2012 г.). – М., 2012. – С. 146–149.
3. Грибан В. Г. Валеология : підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
4. Силуянова И. В. Валеология : научно-методологическая и мировоззренческая несостоятельность / И. В. Силуянова / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http : //family.org.ua/htdocs/siluyanov.html](http://family.org.ua/htdocs/siluyanov.html).
5. Лисицин Ю. П. О санологии / Ю. П. Лисицин // Становление государственной медицины в России (XVIII – XX вв.) : материалы международной конференции (14 декабря 2012 г.). – М., 2012. – С. 149–151.
6. Erika von Mutius et al. «Increasing Prevalence of Hay Fever and Atopy Among Children in Leipzig, East Germany», *Lancet* 351 (1998), 862 – 866.
7. Сакс Д. С. Микробы хорошие и плохие / Д. С. Сакс ; пер. с англ. Петра Петрова. – М. : АСТ : CORPUS, 2013. – 496 с.
8. Alfred Neugut et al., «Anaphylaxis in the United States», *Archives of Internal Medicine* 161 (2001), 15–21.