

**ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ
НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**
Р.И. Купчинов

Минский государственный лингвистический университет, Беларусь,
info@mslu.by

Результаты исследования показывают, что основными факторами, не позволяющими человеку достигнуть большой (лично значимой) цели, мечты, желания являются следующие. Во-первых – отсутствие полноценного здоровья. Во-вторых – недостаточная воспитанность, т.е. для того, чтобы добиться цели надо делать то, что надо, а не то, что хочется (П.Ф. Лесгафт, 1888). В-третьих – неумение организовывать свой образ жизни. В-четвертых – пагубные пристрастия.

Перечень факторов риска для здоровья носит общий характер. Большинство специалистов выделяет группу основных факторов риска, не зависящих от человека: наследственность (генетический риск) составляет 18—20 %, загрязнение окружающей среды – примерно 12-15 %. Семь факторов, которые зависят от образа жизни человека и составляют 65-70 %: 1) малоподвижный образ жизни (гипокинезия, гиподинамия); 2) режим жизни – в первую очередь соотношение труда и отдыха; 3) психоэмоциональные перегрузки (стрессы, отрицательные эмоции); 4) нерациональное питание; 5) вредные привычки – потребление алкоголя, наркотиков, лекарств (самолечение) и курение; 6) нарушение санитарно-гигиенических норм; 7) закаливание (адаптация к окружающей среде и погодно-климатическим условиям обитания) (рис.1).

Влияние наследственности на здоровье и пути ее улучшения. Наследственность – это природное свойство организмов воспроизводить в поколениях свое строение, морфологические, биохимические, физиологические, поведенческие и другие особенности, программировать индивидуальное развитие. Зарождение и рождение человека начинается со слияния в единую систему двух половых клеток: мужской – сперматозоида и женской – яйцеклетки. После образования единой оплодотворенной клетки-зиготы в процессе дробления и дальнейшего развития возникает организм.

Теоретически генная информация родившегося ребенка может включать ту или иную информацию от трех предыдущих поколений условно: по 50 % от мамы и папы, по 25 % от бабушек и дедушек, 12,5 % от прабабушек и прадедушек. У человека имеется большое количество генов, отвечающих за различную информацию, поэтому ген, который дремал в одном из членов поколения, может быть включен в действие через одно, два и три поколения. Следует отметить, что ребенок рождается с определенным темпераментом и программой инстинктов, которые, как и все остальные психофизические, духовные, интеллектуальные способности индивидуально совершенствуются в процессе естественного биосоциального развития и воспитания.

Согласно современным представлениям, большую роль в становлении адаптационных механизмов психофизического, духовного и умственного развития ребенка играют четыре фактора.

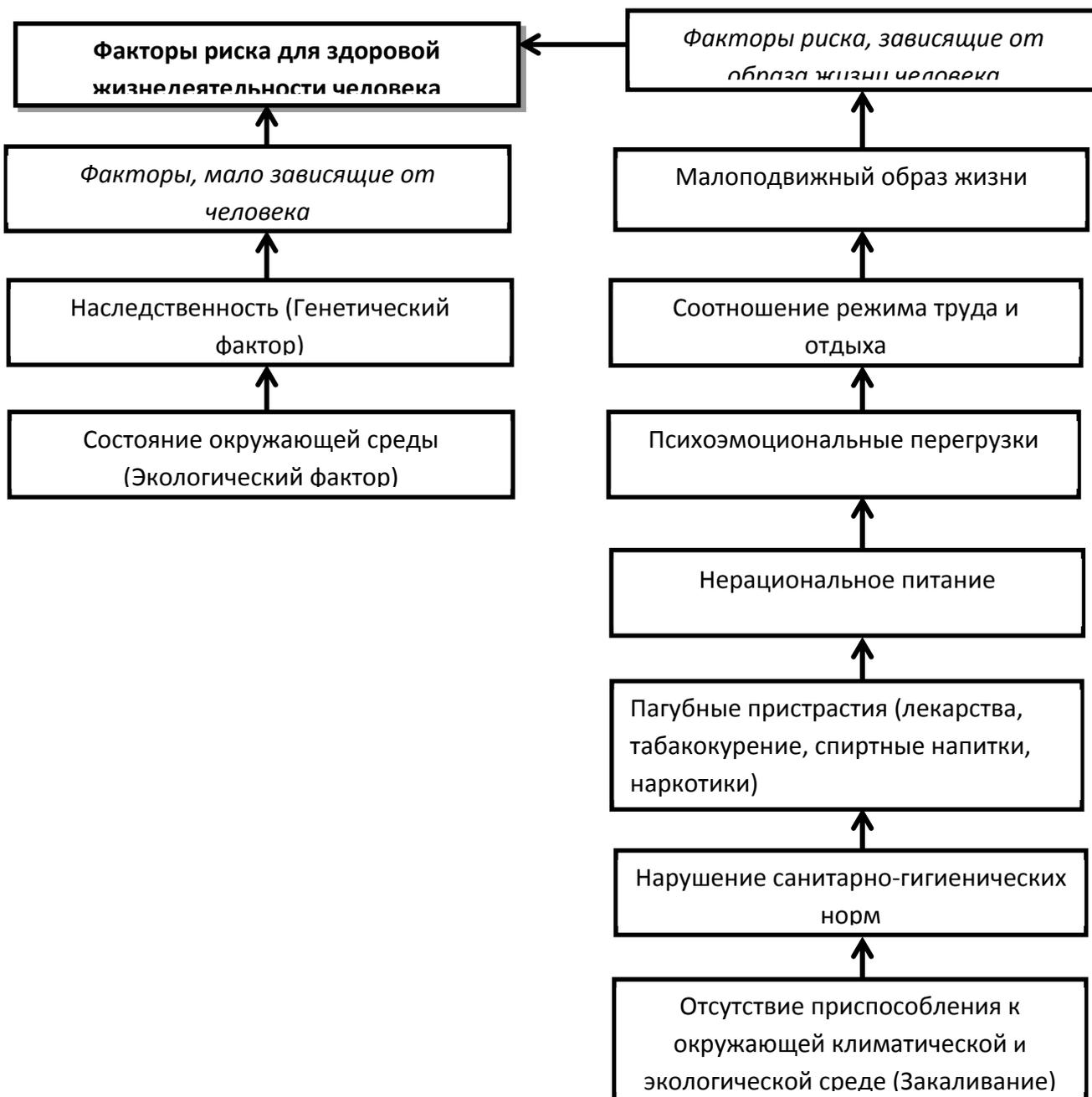


Рис 1. Схема наиболее распространенных и опасных факторов риска для здоровой и счастливой жизнедеятельности человека

Первый фактор – здоровье и возраст родителей. Этот фактор примерно составляет 50 % будущего здоровья ребенка. Второй фактор – прохождение периода беременности и роды. В этот период от поведения и отношения матери к беременности зависят предпосылки будущего развития ребенка, которые закладываются в это время: на 50-60 % - психофизические, на 20-30 % - духовные и 10-20 % - умственные способности. Важным для здоровья ребенка являются самостоятельные роды.

Имеются высказывания, в которых говорится, что дети, рожденные при помощи операционного вмешательства, в большинстве случаев более слабые, болезненные, капризные, требовательные и среди их редко встречаются талантливые люди в будущем. Вклад этого фактора 15-20 %. Третий фактор – жизнедеятельность ребенка в первый год жизни, то есть использование основных средств – природных (прогулки на свежем воздухе, закаливание), двигательных и питания для оптимального развития. Особо важно питание материнским молоком до года с соответствующим прикармливанием согласно медицинским рекомендациям. Четвертый фактор, составляющий 10-12 %, - оптимальное

психофизическое (прежде всего, естественно двигательное),-духовное, эмоционально-интеллектуальное развитие от года до трех лет.

Влияние окружающей среды на состояние здоровья. Общеизвестно, что психофизическое состояние человека зависит от влияния на организм окружающей среды.

Нарушение экологического равновесия опасно срывом механизма адаптации человека. Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений; профессиональными – из-за неподготовленности к новым профессиям; нервно-психической неустойчивостью на информационные перегрузки, чрезмерный шум в городах; аллергическими реакциями на изменение химического состава окружающей среды.

Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям окружающей среды у людей с разным уровнем психофизического состояния различна. Адаптационные способности человека зависят от типа его нервной системы. Слабый тип (меланхолический) приспосабливается труднее и часто подвержен серьезным срывам. Сильный, подвижный, тип (сангвинистический) психологически легче приспосабливается к новым условиям.

В то же время, как показали специальные исследования (В.Т. Иванов, 1985), у людей с более высоким уровнем психофизического состояния устойчивость организма значительно выше, чем у лиц с низкой разносторонней физической подготовленностью.

Малоподвижный образ жизни. Результатом малоподвижного образа жизни является в первую очередь недостаточная двигательная активность, которая создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека. В этих условиях задерживается развитие молодого организма и ускоряется старение людей. Малоподвижный образ жизни включает два понятия – гипокинезию и гиподинамию.

О последствиях недостаточной мышечной активности отмечалось еще в древности. Так, было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведет к снижению работоспособности, заболеваниям и тучности.

Гипокинезия подрастающего поколения является следствием ограничений учебно-воспитательного режима и перегруженностью учебных программ, негативного отношения к физической культуре (в ряде случаев в силу индивидуальных особенностей и моторной слабости), стремления к бытовому комфорту и удобствам (подражание взрослым), наличия хронических заболеваний и дефектов развития, сужения социальных контактов и замкнутости в подростковом возрасте и др. Причиной возникновения гипокинезии являются неблагоприятные климатические условия, отсутствие спортивных сооружений для проведения эффективных занятий физическими упражнениями как в урочное, так и внеурочное время.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления, возникающие при малоподвижном образе жизни, - активная и определенным образом организованная физическая активность. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму вредные явления низкой двигательной активности.

Рациональное соотношение режима труда и отдыха – важный фактор здоровья человека. До недавнего времени врачи не относились серьезно к проблеме хронической усталости, считая ее скорее выдумкой ленивых учеников, и дали название этому состоянию «воспаление хитрости». Но сейчас врачи свели воедино жалобы множества детей, подростков и молодежи и выявили несколько важных закономерностей, связанных с нарушением рационального соотношения режима труда и отдыха.

Режим жизнедеятельности представляет собой хорошо продуманную смену труда, отдыха и питания, то есть точно установленный порядок жизни, запрограммированный режим сна и бодрствования. Принятый режим труда и отдыха обуславливает психическую и физическую работоспособность человека, его здоровье. Рационально построенный режим должен четко согласовываться с присущими организму человека ритмами его психофизиологических функций.

Режим отдыха должен строиться с учетом возраста и профессии. Установлено, например, что соотношение между временем на отдых и временем на работу, максимальную по мышечному напряжению и среднюю по интенсивности, составляет приблизительно 3,8:1 – у 17-летних, 2,6:1 – у 20-летних и 3,3:1 – у 40-летних. В зависимости от конкретных условий труда частый и короткий перерыв для отдыха может оказаться более эффективным, чем редкие продолжительные перерывы. Люди, занятые умственной работой, нуждаются не столько в пассивном отдыхе, сколько в переключении с одной формы работы на другую (например, на легкий физический труд). Хороший отдых дает производственная гигиеническая гимнастика. Она необходима для борьбы с застоями

крови в организме, особенно у людей, выполняющих умственную работу. 10-20 мин, ежедневно посвящаемые такой гимнастике, не только дают зарядку бодрости для производительной работы, но и сохраняют немало лет жизни.

Влияние психоэмоциональных нагрузок на здоровье человека и противостояние им. Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений и их оценка связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца.

Основой противостояния влиянию психоэмоциональных нагрузок на здоровье человека является умение управлять стрессовыми ситуациями, анализировать их значимость и реально оценивать их опасность.

Избавиться от стрессов и нервно-психических нагрузок можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства и переключение на другой вид деятельности, полезна для здоровья человека.

Питание в системе оздоровления подрастающего поколения. Питание человека имеет основную цель – снабжение организма адекватными пищевыми веществами, пластическими материалами и незаменимыми компонентами. Неправильно организованное питание в условиях больших по объему и интенсивности умственных и нервно-психических нагрузок понижает работоспособность и создает условия для развития болезней, связанных с несоблюдением правил культуры питания.

К режиму питания необходимо подходить строго индивидуально. Главное правило: полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим, строго соблюдайте его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы отнюдь не безразличны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

Пагубные пристрастия – основные факторы риска для здоровья, жизнедеятельности человека и общества. Наибольший вред здоровью наносят: употребление табака, спиртных напитков, наркотических, психоактивных веществ. Эти пагубные привычки составляют факторы риска для многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения и населения в целом.

Проблема пагубных привычек является проблемой не только специалистов педагогов непрерывного образования, психологов, медицинских работников, биологов, философов, социологов, но и всей системы воспитательного воздействия общества начиная с родителей. Ежегодно 13,3 % от общей смертности приходится на убийства, дорожно-транспортные происшествия, самоубийства и т. п. В 90-92 % случаев эти преступления совершаются под действием наркотического опьянения.

Следует еще раз подчеркнуть, что основой противостояния «пагубным» пристрастиям является взаимосвязанная система воспитывающего воздействия: семья, государственная система непрерывного воспитания (детсад, школа, средние и высшие учебные заведения), общественные организации (кружки, музыкальные, спортивные, творческие школы и т. п.), социальная среда (соседи, друзья по школе, улице и т. д.), средства массовой информации при ведущей роли родительского воспитания.

Санитарно-гигиенические средства поддержания здоровья. Гигиена считается предупредительной медициной, главной задачей которой является изучение связи между человеком и окружающей его внешней средой. С помощью этой науки разрабатываются научно обоснованные нормативы и осуществляются санитарные мероприятия по созданию наиболее благоприятных условий для жизни и деятельности человека.

Одним из важных разделов гигиены является гигиена физического образования. Она вырабатывает гигиенические нормы и правила, обеспечивающие укрепление здоровья и повышение работоспособности человека средствами физической культуры. Гигиена физического образования изучает места и условия проведения занятий физическим воспитанием и спортивной тренировкой, гигиену учебно-тренировочного процесса, питания, закаливания, личную гигиену.

Личная гигиена представляет собой правила и нормы поведения человека в личной жизни и труде и включает гигиену тела (уход за кожей, полостью рта и т. п.), сна, питания, одежды, обуви, занятий физическими упражнениями, соблюдение режима дня.

Соблюдение правил личной гигиены обязательно для подрастающего поколения. С малых лет должны быть выработаны условные рефлексы на все гигиенические мероприятия: ежедневное и тщательное умывание, уход за зубами, регулярное мытье тела, забота о чистоте одежды, жилища и т. д. Правила личной гигиены необходимо соблюдать всегда и везде: в быту, в учебном заведении, на производстве, на занятиях физическим воспитанием и соревнованиях, во время путешествий и походов и отдыха.

Приспособление организма человека к окружающей среде, резко меняющимся погодным условиям и микроклимату. Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой: влияет на нее и приспосабливается к ней. В этом проявляется закономерность единства организма и среды.

Постоянно изменяющиеся метеорологические условия: солнечное излучение, температура воздуха и воды, осадки, движение и ионизация воздуха, атмосферное давление – вызывают существенные биохимические изменения в организме, приводящие к физиологическим и психическим реакциям, к изменению состояния здоровья, работоспособности человека.

Система тренировок по приспособлению организма человека к окружающей среде, резко меняющимся погодным условиям и микроклимату получила название «закаливания».