

НЕКОТОРЫЕ ПУТИ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

А.С. Максимов

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
Великие Луки, Россия, 1-atletika@vlgaafc.ru

Введение. Самая большая ценность для человека – это его здоровье и вспоминаем мы о нем, как правило, слишком поздно. Необходимо заботиться о здоровье постоянно, начиная с детских

лет. Почти исключительно от вас самих зависит, будете ли вы наслаждаться здоровой, энергичной жизнью до старости, либо впадете в неряшливое, вялое существование и преждевременно разрушите свое здоровье, как это часто случается с большинством людей с высоким жизненным уровнем [1]. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Известно, что здоровье в основном зависит от образа жизни, условий жизни, наследственности и от успехов лечебной медицины.

Для современного общества, с определенными социально–экономическими условиями, экологическими воздействиями характерно снижение двигательной активности, избыточное высококалорийное питание, перенапряжение нервной системы. Поэтому особенно важна система оздоровления людей среднего возраста, составляющих интеллектуальный потенциал страны, но часто имеющих отклонения в состоянии здоровья, отрицательно влияющих на результативность их профессиональной деятельности.

К сожалению, наша медицина ориентирована, прежде всего, на лечение заболевания, а не на поиск и устранение причин, негативно влияющих на состояние здоровья. В настоящее время разработано огромное количество лекарственных препаратов, открываются новые аптеки, но здоровье человека от этого не стало лучше. Надежда на «волшебные» таблетки, магов–целителей делают людей пассивными, отвлекают от борьбы за свое здоровье. Болезни приобретаются не за один день, следовательно, и победить их можно путем длительной, кропотливой, целенаправленной работой над собой [3]. Снижение энергетического потенциала и физической тренировки в данный момент происходит на фоне постоянно повышенных нервно–эмоциональных перегрузок и стрессов. Вот почему наша активная деятельность сегодня невозможна без здорового образа жизни, включающего творческий труд и достаточный отдых, систематические физические нагрузки и закаливание, рациональное питание и отказ от вредных привычек.

Обладателями хорошего здоровья считают не просто тех людей, кто не болеет, а тех, кто физически крепок, духовно силен, кто сохраняет высокую работоспособность на протяжении всей жизни. Малоподвижный образ жизни, отсутствие двигательной деятельности не обеспечивают в должной мере потребление организмом кислорода, что является причиной многих заболеваний, что в итоге ведет к преждевременному старению.

Снижение уровня функциональных возможностей в процессе жизни – это естественный процесс. В настоящее время выдвигают более 300 теорий старения, но их связывает одно – нарушение обмена веществ в организме. Обычно люди начинают полнеть к 35–40 годам. Это связано с тем, что после 30 лет активность обменных процессов в организме за каждые 10 лет снижается на 7–8 %. В итоге к 40 годам многие мужчины и особенно женщины перестают заниматься физическими упражнениями, что еще больше снижает интенсивность обменных процессов.

Угроза здоровью в первую очередь исходит от уменьшения возможностей сердечно–сосудистой системы. Снижение динамики обменных процессов ведет к увеличению жирового компонента массы тела, отложению холестерина, увеличению частоты сердечных сокращений.

Известно, что высокий уровень холестерина в крови и нарушение соотношения его отдельных функций является ключевым моментом в развитии атеросклероза и его проявлений – поражения сосудов сердца, головного мозга, нижних конечностей. В развитых странах показатель уровня холестерина, превышающий верхнюю границу нормы, был обнаружен в среднем у 23 % мужчин старше 35 лет. Таким образом, риск развития сердечно–сосудистых заболеваний пропорционален концентрации холестерина в крови. Увеличение его содержания всего на 1% соответствует повышению риска ишемической болезни сердца на 2,5% [4].

Одной из причин ухудшения здоровья является избыточный вес и повышенное кровяное давление. Только в России от гипертонической болезни и ее последствий умирает 1,7 миллиона человек, и этот показатель имеет тенденцию к увеличению [2]. Чем выше давление, тем легче «впрессовываются» молекулы холестерина в сосудистую стенку с последующим образованием атероматозной бляшки.

В настоящее время человек испытывает влияние усиливающихся потоков информации. Возникает опасность психоэмоционального перенапряжения, поэтому важно адекватно реагировать на окружающий мир, снизить болезненную реакцию на неприятные события. Еще Л. Сенека говорил: «Надо уметь с достоинством переносить то, что мы не можем изменить».

Известно, что ранние признаки болезни проявляются, прежде всего, в психической сфере человека. Поэтому необходимо через психику строить свое тело, а через тело просветлять психику. От здорового духа к здоровому телу.

Задачи и методы исследования. В настоящей работе определялось состояние здоровья и качества жизни лиц среднего возраста г. Великие Луки, а так же выявлялись основные причины, оказывающие отрицательное влияние на их здоровье. Использовалась специальная анкета компьютерно–диагностической программы «Эскиз». Исследуемым предлагался перечень вопросов по параметрам образа жизни, состояния здоровья и физического развития, которые необходимо было оценить от 0 баллов (очень плохо) до 100 баллов (очень хорошо). Выявлялись все основные факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья.

Это и жилищные условия, материальный достаток, экология, семья и сексуальные отношения, питание, положение в обществе, духовные потребности и др. Часть этих факторов существует объективно, определенная часть характеризуется поведением человека (двигательная активность), остальные – формируются в сознании. Одни из них могут корректироваться, другие – нет.

Результаты исследования и их обсуждение. В целом, среди обследуемых жителей г. Великие Луки выявлен средний уровень здоровья. Существенное значение на этот показатель оказывают душевное неблагополучие и социальная неадекватность.

Одним из факторов, влияющих на здоровье, является удовлетворенность жизнью. У исследуемых данный показатель в целом соответствует норме (64 балла), однако имеются отдельные отклонения. Необходимо отметить, что часть опрошенных отметило очень низкое качество своей жизни. Видимо, данной группе лиц необходимо переориентировать свою целевую установку, ибо они находятся в непрерывном стрессе, который и настраивает организм на саморазрушение.

Существенное влияние на состояние здоровья оказывает семейный фактор. Среди опрошенных 24% не имеют семьи, более 40% отметили плохие супружеские отношения. Определенные проблемы были выявлены и с интимной жизнью. Важным моментом для здоровья является питание. От того, что и как мы едим зависит и наше настроение и состояние внутренних органов. Увеличение веса, камни в почках, больные суставы, повышенный холестерин – вот далеко не полный список неправильного питания. Из всех опрошенных, основная часть питается однообразно, но своим питанием довольна. Абсолютное большинство исследуемых не курят, но часто употребляют крепкие спиртные напитки.

Как показали исследования, одним из факторов, оказывающих отрицательные влияния на здоровье человека, является материальный достаток. Анкетный опрос показал недостаточную материальную обеспеченность данной группы населения, что не позволяет им в должной мере использовать санаторно–курортный отдых. Следует отметить и невысокий уровень духовных потребностей, лишь единицы занимаются в свободное время любимым для души делом.

На втором этапе работы исследуемые определяли основные ценности человеческой жизни. Было предложено 14 показателей приоритетов уровня жизни. Каждый должен выбрать один показатель, который имеет для него самое большое значение. Абсолютное большинство на первое место поставило личное здоровье, на второе место – семью и на третье – материальное благополучие.

Следует отметить, что все обследуемые были согласны что–либо изменить в образе жизни, если это улучшит их здоровье. Однако, прежде чем лечить наше тело имеет смысл перестроить работу своего руководящего органа, ибо мотивы и побуждения души определяют выбор образа жизни и придают здоровью ценную ориентацию.

Важное значение для сохранения здоровья имеют интеллектуальный и творческий компоненты. Чем больше в повседневной жизни проявляется творчество, инициатива, тем больше мы получаем удовольствия от жизни, тем выше устойчивость организма к различным заболеваниям.

Выводы. В связи с вышеизложенным, к основным задачам оздоровления можно отнести следующее:

1. Повысить образованность и культуру населения по данному вопросу, возвести здоровье в ранг необходимых атрибутов нашего общества.
2. Разработать систему комплексной оценки как физического, так и духовного здоровья человека по простым и доступным показателям.
3. Экспериментально обосновать индивидуальную норму физической нагрузки для различных возрастных групп.
4. В средствах массовой информации в большей мере рекламировать здоровый образ жизни.

Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – М.; ФиС, 1987, – 63 с.
2. Васильева Л.П. Гипертоническая болезнь. – С.Пб.; ИД.– Вест, 2001, – 61 с.

3. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный.– С.Пб.; С.Пб. ГАФ, П.Ф. Лесгафта, 1994.– 8 – 21 с.
4. Купер К.Н. Аэробика для хорошего самочувствия.– М; ФиС, 1989.– 224 с.