

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ ГОСУДАРСТВА

В.Н. БОРЧУК

УЗ «5 городская клиническая больница», г. Минск

Самый драгоценный дар, который получает человек от природы, – это здоровье, когда состояние организма находится в динамическом равновесии с внешней средой. Сегодня практически каждый человек, живущий в стране научно-технического прогресса, имеет массу дел, обязанностей и проблем, в результате чего забывает главные истины и цели: сохранение своего здоровья. Высоконравственный человек должен помнить о своем здоровье не только находясь на приеме у врача, когда многие уже болезни в прогрессирующем запущенном состоянии (иногда возможно и не излечимы), а регулярно работая над собой, ведя активный, здоровый образ жизни, систематически контролируя свое самочувствие.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. ЗОЖ, который ведется правильно и выполняет все свои составляющие, защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Это все, что способствует сохранению и поддержанию здоровья, сил, радостного восприятия жизни. Как гласит древнее изречение, искусство продлить жизнь – это искусство не укорачивать ее.

На современном этапе груз сложностей, доставшихся на долю нашему поколению, очень тяжел. Это время экологических катастроф, влекущих за собой нарушение экологического равновесия в физическом и нравственном здоровье людей. Ужасными проявлениями социально-экономических катаклизмов являются возросшая детская преступность и трудноискоренимая наркомания. Следствием этого выступают безразличие, переоценка ценностей, потеря нравственных ориентиров подрастающего поколения и, следовательно, общества в целом. И от того, насколько нравственной, чуткой, доброй, порядочной, физически здоровой будет молодежь, зависит нравственное здоровье нации.

Семья является эпицентром формирования здорового образа жизни. Только семья может воспитать такие важные качества, как человечность, совесть, умение считаться с другими людьми, чувство собственного достоинства, культуру здоровья – то, что делает человека высоконравственной личностью.

Забота о здоровье и долголетию людей, повышение доступности медицинской помощи для населения, формирование в обществе здорового образа жизни – вот главные приоритеты национальной политики в области охраны здоровья, направленные на улучшение качества жизни граждан Республики Беларусь.

Молодежная политика – составная часть государственной политики в области социально-экономического, культурного и национального развития нашей страны. Ее реализация – одно из важнейших направлений развития белорусского общества. Молодежь является стратегическим социальным ресурсом. Сохранение здоровья и преодоление негативных явлений в молодежной среде – острейшие проблемы всего общества, поскольку затрагивают перспективы его будущего развития.

Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, большая информационная нагрузка, распространение вредных привычек и социально-опасных явлений (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, употребление психотропных веществ) негативно сказываются на здоровье подрастающего поколения. Каждый школьник, к сожалению, в свои юные годы, уже имеет ряд хронических заболеваний, а у многих выпускников школ есть медицинские ограничения при выборе профессии.

Распространенность курения в Беларуси отражает мировые тенденции. Самые высокие показатели отмечены среди рабочих и тружеников сельского хозяйства, затем – учащиеся ПТК, на третьей позиции – студенты УВО, колледжей, на четвертой – служащие и учащиеся школ. Учитывая

достигнутый на сегодняшний день максимальный уровень распространенности курения в нашей стране, можно прогнозировать, что примерно через 30 лет до 40% смертей лиц среднего возраста будут обусловлены именно курением. С курением связано 30-40% всех смертей от ишемической болезни сердца, 30% – онкологических заболеваний.

Табачный дым, присутствующий в окружающей среде и исходящий от курильщиков, способствует так называемому «пассивному курению», оказывающему вредное воздействие на людей, вдыхающих его. Пассивное курение несколько увеличивает риск рака легких, а также риск заболеваний сердца и дыхательной системы, причем оно особенно вредно для маленьких детей. Курение во время беременности повышает риск мертворождения, уменьшает вес младенца при рождении и влияет на умственное и физическое развитие ребенка в будущем, в то же самое время курение одним из родителей после рождения ребенка повышает риск развития у ребенка инфекции дыхательных путей, тяжелой астмы и внезапной смерти.

Показано, что изменения в привычках курения оказывают эффект в основном на социологическом уровне и в меньшей степени путем действий, направленных на отдельных людей (например, программы по прекращению курения конкретными лицами).

Проведение таких акций, как рекламирование запретов и повышения цен на сигареты влияют на продажу сигарет в основном среди молодежи. «Табачная политика» эффективна для снижения вредного воздействия на здоровье, а опыт показывает, что она должна быть направлена и как на предотвращение курения среди молодежи, так и на оказание помощи курящим в попытке прекращения курения. Для того, чтобы быть эффективной и успешной, табачная политика должна быть всесторонней и длительной.

Наркомания, токсикомания, употребление психотропных веществ, захлестнувшие весь мир, также способствуют моральному разложению и деградации общества, так как губят здоровье не только тех, кто их употребляет, но и наносят моральный вред стране из-за постепенно подавляющего и вытесняющего нормального влечения людей. Употребление этих веществ приводит к повышению роста психических, нервных и умственных расстройств, которые сказываются на развитии не только самой личности, но и общества в целом, приводя его к деградации.

Пагубность воздействия указанных веществ можно проследить на примере чрезмерного употребления алкоголя. Конфликт алкоголика с обществом ускоряет изменение его личности, так как в нем происходит нравственно-этическая и социальная деградация. Установлено, что настоящей причиной желания принять алкоголь является стремление к элементарному удовольствию, которое не может контролироваться нравственными нормами и соображениями о возможности индивидуальных и социальных последствий. Поэтому наиболее часто алкоголь употребляется психически незрелыми индивидуумами (молодыми людьми) или неполноценными личностями, которым настоящие удовольствия малодоступны ввиду недостаточного уровня нравственного и интеллектуального развития. При этом совсем не учитывается вредное влияние на здоровье самого любителя алкоголя. Между тем установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. В результате систематического употребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия, при котором теряется чувство меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя, нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а также нарушаются функции внутренних органов. Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координация движений часто становятся причиной несчастных случаев и травматизма. Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости и инвалидности. Так, продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, сокращается на 15–20 лет. Широкое распространение пьянства, алкоголизма наносит большой ущерб состоянию здоровья населения Республики Беларусь. Поэтому в последнее время белорусское государство ведёт ожесточенную борьбу с этим злом.

Ведение неправильного (порой аморального) образа жизни также является одной из причин, ведущих к росту алкоголизма, курения, наркомании и беспорядочной половой жизни, приводящей к увеличению венерических заболеваний, а также распространению СПИДа.

Охрана репродуктивного здоровья подростков и молодежи, т.е. тех, кому от 15 до 30 лет, – одна из основных задач службы планирования семьи. События, обуславливающие начало репродуктивной жизни, и возраст, в котором они происходят, являются важными факторами, определяющими как фертильность, так и репродуктивное здоровье, оказывают выраженное влияние на будущий жизненный путь человека. Совершенно очевидна значимость комплексного подхода к решению проблем охраны репродуктивного здоровья подростков, их сексуального образования.

Современная женщина старается как можно лучше спланировать свою жизнь, совмещая карьеру, семейные обязанности и рождение ребенка. Главное женское предназначение – это, конечно же, материнство. Каждая мать, вынашивая своего ребенка, даже мысли не допускает, что долгожданный малыш может иметь хоть какие-то проблемы со здоровьем. Очень важно, чтобы беременность была желательной и своевременной. Предотвратить нежелательную беременность помогают методы контрацепции. Однако возможны аборт. Поэтому следует знать, что после аборта страдает здоровье женщины. На фоне искусственно созданной гормональной недостаточности, особенно у девочек, наблюдается позднее гормонально-половое развитие, эндокринные нарушения. Впоследствии – длительное или полное бесплодие, опухолевые заболевания. Практически 85-95% внематочных беременностей происходит по причине предыдущих абортов, и только 15-20% – из-за воспалительных процессов.

По данным социологического исследования, проведенного Министерством здравоохранения совместно с Национальной академией наук Беларуси в рамках Государственной программы формирования здорового образа жизни, 65% респондентов считают, что здоровый образ жизни сегодня в моде. Это означает, что люди начинают осознавать важность здорового образа жизни, а отказ от курения, алкоголя и наркотиков – важный шаг на пути к здоровью. Поэтому необходимо и дальше проводить профилактическую и пропагандистскую работу, направленную на осмысление населением, особенно молодежью, здоровья как самой главной ценности.

Как же преодолеть подобные пороки? Первое и главное – просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируют здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование вредных привычек. Наконец, надо устранить причины, которые рожают неудовлетворенность жизнью.

Значимость проблемы здорового образа жизни, являющегося не только медицинской, но и социально-экономической категорией, заставляет консолидироваться все государственные и общественные структуры. Это необходимо для создания в обществе умонастроений, направленных на охрану здоровья, когда каждый гражданин возьмет на себя ответственность за собственное благополучие, начнет рассматривать здоровье как наивысшую ценность. Поэтому не случайно основой национальной идеологии нашего государства стало формирование здорового образа жизни нации.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни молодежи: Пособие для кураторов и преподавателей высших учебных заведений / Р.И. Купчинов. – Мн.: УП" ИВЦ Минфина", 2004. – 211с.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. - М.: Кнорус, 2013.
3. Подольский, В.В. Репродуктивное здоровье – важнейшая проблема современности/ В.В.Подольский// Здоровье женщины. – 2003. – №1. – С.103.
4. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
5. Залыгин, В. Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии / В. Е. Залыгин// ОБЖ. – 2010. – № 1. – С. 41-43.