

УДК 61(091:613)

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ*Петрова Н. П.***Учреждение образования****«Гомельский государственный медицинский университет»****г. Гомель, Республика Беларусь**

Что такое здоровый образ жизни и как стать здоровым? В настоящее время существует много ответов на этот вопрос. В источниках, сохранившихся от древних цивилизаций, есть еще один, согласно которому, здоровый образ жизни — понятие, затрагивающее абсолютно все сферы деятельности человека и определяющееся состоянием его сознания.

Понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Для чего вдруг потребовался какой-то особый, здоровый образ жизни? Как свидетельствуют некоторые исследования последних лет, здоровье человека на 60 % определяется его образом жизни. Такие данные свидетельствуют в пользу того, что здоровый образ жизни человека является гарантией обретения и поддержания им здоровья.

Но если здоровый образ жизни так важен, то почему же ему уделяется так мало внимания? Почему в обществе сейчас, как никогда распространены вредные привычки и культура, отрицающие правильный подход к здоровью? Почему распространены явления, наносящий прямой вред психическому и физическому здоровью человечества? Очень многие люди своим образом и поведением не то что не способствуют поддержанию здоровья, а наоборот, разрушают его.

Причин много, но ключевой, скорее всего, является отсутствие понимания причинно-следственных взаимоотношений. В современном обществе существует вера в силу современной медицины и всевозможных методов лечения. Реальность состоит в том, что медицина может лишь помочь человеку, а основное зависит от его собственных усилий. Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. «Ни один врач не может сделать для человека того, что человек может и должен сделать для себя сам. Никто лучше него не сможет постоянно поддерживать свой организм в хорошем состоянии. Но при одном условии — что он соблюдает вечные и неизменные законы природы и действует так, как она нас учит», — писал выдающийся современный специалист в области здоровья профессор Михаэль Горен.

Издревле, еще до возникновения профессиональной медицины люди подмечали влияние на здоровье характера труда, привычек, обычаев, а также верований, мыслей, переживаний. Известные медики разных стран обращали внимание на особенности труда и быта своих пациентов, увязывая с этим возникновение недугов.

Более 2300 лет тому назад великий врач Гиппократ указывал: «Болезнь не сваливается человеку на голову, как гром с ясного неба. Она является результатом постоянных нарушений законов природы. Постепенно расширяясь и накапливаясь, эти нарушения внезапно прорываются в виде болезни, но эта внезапность только кажущаяся». Вот почему таким важным является понимание соблюдения норм здорового образа жизни, несмотря на то, здоров человек или болен в настоящий момент.

На протяжении всей истории существования человека его отношение к своему здоровью определялось в способности к сохранению жизни, к выполнению своего биологического и социального предназначения. Человеку нужно было выживать: добывать себе пищу, обеспечивать себя жильем и одеждой, отбиваться от врагов. В далеком прошлом, когда человек испытывал незащищенность перед силами природы, свое физическое состояние он связывал с мистическими представлениями. Так, в первобытнообщинном строе эти представления обожествлялись в виде амулетов, а сами мероприятия по охране здоровья носили характер религиозных обрядов. Однако в процессе эволюции человек наблюдал и делал выводы, отмечал причинно-следственные связи между здоровьем, образом жизни, факторами среды, целебны-

ми и оздоравливающими свойствами природы. Уже на этом этапе развития существовала прямая зависимость между состоянием здоровья человека и физической активностью, которую ему приходилось выполнять в процессе своей жизни, жизни семьи и общины.

В историческом аспекте представления о здоровье и здоровом образе жизни впервые начинают формироваться на Востоке.

При рабовладельческом строе происходит постепенная систематизация знаний по проблемам сохранения здоровья человека. Уже тогда усилия ученых были направлены на создание оздоровительных систем, таких, например, как китайская «Кон-фу» (около 2600 лет до н. э.), индийская «Аюрведа» (около 1800 лет до н.э.), «О здоровом образе жизни» Гиппократ (около 400 лет до н.э.). Стройная система оздоровления существовала в Древней Спарте, где занятия физическими упражнениями предписывались и строго контролировались государством, являясь обязательными для всех граждан. Высокий уровень физического здоровья спартанцев до сих пор остается эталоном для всех последующих поколений.

Основной идеей перечисленных систем является не лечение болезней, а формирование, сохранение и укрепление здоровья, а также использование резервных возможностей организма для его восстановления.

В отличие от современных подходов к пониманию причинных связей заболеваний, врачи древности отдавали предпочтение в предупреждении заболеваний, сохранении здоровья и ведении здорового образа жизни не только внешним воздействиям.

Например, с точки зрения древних греков здоровый образ жизни — это отражение внутренней гармонии. Так, Сократ связывал достижение гармонии с нравственным и интеллектуальным самосовершенствованием человека. Следует отметить, что все же первостепенное значение в обретении здоровья древние греки уделяли не физической культуре, а душевному состоянию.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и насколько успешно справляется со своими ежедневными обязанностями. Душевно здоровый человек нравится самому себе таким, каков он есть и доволен своими достижениями. Душевно здоровый человек — хозяин своей жизни, а не жертва. Он способен брать на себя ответственность, винит за свои ошибки себя, а не окружающих, и старается их исправить. Душевно здоровый человек оптимистичен, верит в будущее и делает все для того, чтобы это будущее было светлым.

Иными словами, душевное здоровье определяется, прежде всего, положительным отношением к себе и окружающему миру.

Тот же Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний.

Демокрит также большое внимание уделяет духовному здоровью. Он подробно описывал аспекты психического здоровья, при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями. Считалось, что у каждого человека должен быть определенный образ действий, включающий заботу о самом себе и совершенствование себя. Уделяя такое большое внимание в ведении здорового образа жизни состоянию духа, греки не могли не заметить предрасположенность определенных душевных качеств к возникновению некоторых типов болезней, особенностей их протекания, а, следовательно, и различиях в подходе к лечению.

В Древнем Китае, Индии, Тибете указывалось на существование неразрывной связи между духовным и физическим состоянием человека. Здоровый образ жизни здесь в первую очередь означал освобождение от чрезмерных эмоций и страстей для того, чтобы обрести состояние душевного покоя, гармонии с окружающим миром. Так, в древней Индии за 6 веков до нашей эры в «Ведах» были сформированы основные принципы соблюдения здорового образа жизни. Один из них — достижение устойчивого равновесия психики. Главным условием достижения этого равновесия является полная внутренняя свобода, отсутствие жесткой зависимости человека от физических и психологических факторов окружающей среды. Такой подход основан на понимании, что болезни имеют глубокие причины, и их проявления являются отражением эмоциональных и душевных проблем. Если человек не хочет исправить себя, то такие глубокие проблемы не под силу решить и врачу, даже при использовании совершенных технических средств диагностики и лечения. К

ним следует подходить с учетом индивидуального отношения к здоровью, что представляет понимание «здорового образа жизни» в новом свете.

В Восточной философии и медицине всегда телесное и психическое рассматривалось как единое целое. В Древнем Китае здоровье считали высшей ценностью человека, которая постоянно должна прирастать. Согласно древней китайской медицине, дисгармония организма имеет место при психической дисгармонии. Она рассматривала пять болезненных настроений: гнев и вспыльчивость, переживания, озабоченность и грусть, печаль и тоска, страх и озабоченность. Склонность к таким настроениям нарушает и парализует энергию как отдельных органов, так и всего организма в целом, сокращая жизнь человеку. Радость же придает гармоничную эластичность организму и продлевает жизнь.

Поэтому нужно стараться отслеживать все негативные эмоции. Это трудно, но необходимо. Здоровый образ жизни базируется на исключительно положительных эмоциях. Не стоит поддаваться грусти и скорби, нужно быть людьми веселыми и жизнерадостными — это очень важный шаг к здоровому образу жизни.

В тибетской медицине невежество считалось общей причиной всех болезней. Невежество порождает больной образ жизни, вечную неудовлетворенность, приводит к тягостным, пессимистическим переживаниям, пагубным страстям, несправедливому гневу, неодобрительности к людям. Умеренность во всем, природная естественность и преодоление невежества — основные составляющие здорового образа жизни, определяющие физическое и психическое благополучие человека (15).

Таким образом, на примере древних культур легко заметить, какое большое значение в формировании здорового образа жизни имеет осознание гармонии внутреннего мира человека.

В наш век произошли существенные изменения в сознании человека. Современный человек приобщился к новым бездуховным «ценностям»: материальные блага, успех, свобода личности и совести. Утратив духовность, человек начал дряхлеть, болеть и тосковать, а здоровый образ жизни в понимании современного человека в основном стал ограничиваться соблюдением определенных норм питания или поддержанием хорошей физической формы. Непременное, это важно. Но без внутреннего совершенствования невозможно достичь максимальной эффективности, а именно сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье до глубокой старости позволит здоровый образ жизни, основанный на принципах нравственности.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что понятие здорового образа жизни является многогранным. Медицина и здравоохранение достигли уровня, при котором стала очевидной необходимость поиска иного пути оздоровления населения. Этот путь собственно и есть здоровый образ жизни, суть которого — достижение морально-нравственного и физического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Состояние здравоохранения в мире // Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения: — Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2008. — 152 с.
2. Михаэль, Горен. Путь к здоровью и долголетию / Горен Михаэль. — ПТО «СЕЛФ», 1992. — С. 336.
3. Зайцев, Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. — 160 с.

УДК 616.33/.34-006.6

ЕСТЬ ЛИ РЕЗЕРВЫ В СНИЖЕНИИ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА?

Платошкин Э. Н., Платошкина Т. В.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Учреждение здравоохранения

«Гомельский областной клинический онкологический диспансер»

г. Гомель, Республика Беларусь

Предотвращение раковых заболеваний является первоочередной целью в отношении как отдельных лиц, так и общества в целом. Прогноз для людей с раком желудочно-