

UDK 612.2

Эгамбердиева Гулнора Нейматовна, преподаватель

Egamberdiyeva Gulnora Nematovna, teacher

Умарова Тожихон Ахмедовна, преподаватель

Umarova Tojixon Axmedovna, teacher

Ферганский медицинский колледж

Ferghana medical college

Узбекистан, г.Фергана

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: В данной статье освещено определение понятия здорового образа жизни, понятие и значение в среди население.

Ключевые слова: здорового образа жизни, медицина, медицинский сестра, населения.

DEFINITION OF THE CONCEPT OF HEALTHY LIFE STYLE

Abstract: This article highlights the definition of the concept of a healthy lifestyle, the concept and meaning among the population.

Key words: healthy lifestyle, medicine, nurse, population.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является важным фактором здоровья: повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний. Понятие «здоровый образ жизни» явление динамическое и однозначно пока ещё не определено. ЗОЖ включает в себя такие понятия как «здоровье», «общественное здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «гигиена и профилактика», «формирование ЗОЖ».

В литературе существуют несколько определений здоровья: Здоровье - это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и

позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Здоровье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Может быть определено как динамическое состояние организма, характеризующееся полной психофизической и социальной гармонией в нормальных (не экстремальных) условиях жизнедеятельности.

Здоровье - это процесс сохранения, развития физических свойств, потенциалов психических и социальных, процесс максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности и социальной активности. Как отмечают в Уставе ВОЗ - здоровье это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека зависит от многих факторов: образа жизни, внешней среды и природно-климатических условий, генетической биологии человека, состояния здравоохранения. В настоящее время общепризнанными показателями, характеризующими здоровье населения являются:

- 1) демографические показатели;
- 2) показатели заболеваемости;
- 3) показатели инвалидности;

4) показатели физического развития населения. В. И. Курбатов так определяет общественное здоровье - это такое состояние, такое качество общества, которое обеспечивает условия для активного продуктивного образа жизни. По данным многих результатов исследования: - образ жизни людей – в 50-55% случаев;

- факторы окружающей среды – в 20-25% случаев; - генетические факторы – в 15-20% случаев;

- медицинские факторы (служба здравоохранения) – в 10-15% случаев. Эти данные говорят о том, что достаточность финансирования и общедоступность медицинской помощи еще не являются гарантией улучшения уровня здоровья населения. Им должны сопутствовать деятельность органов здравоохранения и социальных учреждений по формированию и поддержанию здорового образа жизни у населения, по охране окружающей среды и созданию здоровых условий труда. В структуру образа жизни с его медико-социальной характеристикой входят:

- 1) трудовая деятельность и условия труда;
- 2) хозяйственно-бытовая деятельность (вид жилища, жилая площадь, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность и др.);
- 3) рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой;
- 4) социализаторская деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками);
- 5) планирование семьи и взаимоотношения членов семьи;
- 6) формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса;
- 7) медико-социальная активность (отношение к здоровью, медицине, установка на здоровый образ жизни). С образом жизни связывают такие понятия, как уровень жизни (структура доходов на человека), качество жизни (измеряемые параметры, характеризующие степень материальной обеспеченности человека), стиль жизни (психологические индивидуальные особенности поведения), уклад жизни (национально-общественный порядок жизни, быт, культура).

Великий наш соотечественник Абу Али Ибн Сино (980-1037) является одним из основоположников науки о здоровье человека . Выдающийся труд ученого «Канон врачебной науки » пронизан идеями сохранения и укрепления здоровья. В Каноне особо выделен раздел «О сохранении

здоровья» где отмечается влияние окружающей среды, режим питания, образа жизни и других факторов, воздействующих на организм. Мысль о сохранении здоровья была заложена ученым уже в самом определении понятия медицины. «Здоровье, - писал Ибн Сино – это способность или состояние, благодаря которому функции органа, предназначенного для их выполнения, оказываются безупречными» Ученый рассматривал человека в тесной взаимосвязи с окружающей его средой и влиянием факторов внешней среды на здоровье.

Ограниченность биомедицинских моделей объясняется их преимущественной ориентацией на изучение негативных критериев здоровья и образа жизни; применение методов и процедур, измеряющих характеристики физического пространства, исследование поведения индивидов (социальных групп) вне связи с социальной структурой и ее отдельными элементами - социальной стратификацией, нормами, ценностями и др. Биомедицинские модели оставляют без внимания ряд проблем, связанных с влиянием на здоровье и образ жизни культуры, социальной организации общества, личностного выбора. Здоровый образ жизни — это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, как формируются навыки здорового образа жизни в юности, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем. Этим определяется деятельность медицинского работника и социального педагога в воспитании культуры здоровья, которая строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и взрослых. Медико-социальная активность включает наличие гигиенических навыков,

выполнение медицинских рекомендаций, участие в оздоровлении образа жизни и окружающей среды, умение оказывать первую доврачебную помощь себе и родственникам, использовать средства народной, традиционной медицины и др.. Повышение уровня медико-социальной активности и грамотности населения – важнейшая задача не только участкового врача-терапевта и медицинской сестры, но и социального работника. Важной составной частью медико-социальной активности является личная установка на здоровый образ жизни.

Литературы:

1. Иргашев Ш.Б. Современные направления формирования здорового образа жизни среди населения. Ташкент 2008.

2.Кадыров А. А. История медицины Узбекистана. Ташкент: Ибн-Сина, 1994. 233 с.