

Следовательно, для профилактики психоэмоционального стресса и функциональных нарушений, особенно в студенческом возрасте необходимо своевременно использовать оздоровительно-релаксационные методики, которые с одной стороны будут снимать психическое напряжения с центров коры головного мозга, ответственных за переработку зрительно-смысловой информации, а с другой стороны с помощью специальных упражнений будут тренировать организм в целом, тем самым, сохраняя здоровье студентов в период обучения в вузе.

Список литературы

1. Аветисов Э. С., Гундорова Н. А., Шакарян А. А., Оганесян А. А. Влияние острого психогенного стресса на состояние некоторых функций зрительного анализатора // Вест. офт. 1991. №1. С. 17.
2. Ланцевич А.В. Стресс и приобретенная близорукость // Глаз, 2004, №5, С. 12-16.
3. Петухов В.М., Кийко Н.В. Значимость психофизиологической коррекции в лечении миопии // Сб.: Ерошевские чтения. Самара, 1997. С. 256-257.
4. Петухов В.М., Медведев А.В. Особенности возникновения и прогрессирование школьной близорукости в условиях современного учебного процессе и ее профилактика: Учебно-методическое пособие для врачей-офтальмологов, интернов, ординаров и врачей общей практики. Самара: СГМУ. 2004. 24 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979, 124 с.

Постнов Д.Ю., Ефремов О.В.

Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина,
г. Омск

Здоровье в системе жизненных ценностей человека

Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции. Жизнь человека зависит от состояния здоровья человека, поэтому вопрос ценности здоровья всегда был и будет актуальным в жизни любого человека. Большинство людей не осознают всю проблематику этого вопроса до тех пор, пока сами напрямую не сталкиваются с ним.

Уровнем здоровья определяются все стороны жизни человека – труд, учеба, развлечения, семья, быт, культура и т.д. Понятие здоровье можно разделить на несколько составляющих:

- соматическое здоровье;
- психическое здоровье;
- нравственное здоровье.

Под соматическим здоровьем понимают полностью работоспособное (без каких либо отклонений от нормы) состояние, нормальное функционирование и развитие всех органов и систем организма.

Под психическим здоровьем понимается состояние психической сферы человека, основу психического здоровья определяет душевный комфорт человека, способность человека справляться со стрессовыми ситуациями, сохраняя оптимальный эмоциональный фон и адекватность поведения в обществе. Оно полностью зависит от состояния головного мозга и влияет на степень эмоциональной устойчивости, качество мышления.

Нравственное здоровье определяется правильными моральными принципами, принятыми в обществе в котором существует и развивается тот или иной человек. Например, это сознательное отношение к трудовым обязательствам, знание культуры поведения в обществе, отрицание привычек наносящих вред собственному здоровью (курение, наркомания, алкоголь и т.д.).

Человек здоровый во всех отношениях получает удовольствие и удовлетворение от своей жизни, появляется желание к самосовершенствованию и улучшению жизненных условий.

Из основных факторов можно выделить следующие, определяющие здоровье человека: образ жизни человека; генетика; внешняя среда, в которой обитает человек; здравоохранение.

От образа жизни здоровье зависит примерно на 49-53%. Основными факторами риска являются курение, употребление алкоголя, вредные условия труда, неправильное питание, плохие бытовые условия, не соблюдение гигиенических норм и т.д. Академик РАМН Федор Григорьевич Углов, сам

проживший до 104 лет, писал: «Для предупреждения любых болезней, для активной борьбы с ними весьма важны состояние самого человека, его закалка, тренировка, физическая выносливость и т. д. Необходимо уметь с юных лет не бояться трудностей и учиться их преодолевать. В развитии многих заболеваний виноват сам человек. Если у него не выработан иммунитет, если в самом организме нет сил и средств к сопротивлению, то никакие медикаменты, никакое лечение не помогут. ...Человек, который надеется только на медицину, но ничего не делает, чтобы развить, увеличить в своем организме силы к сопротивлению, к борьбе с болезнью, совершает большую ошибку, ибо медицина не может сама лечить, она только помогает организму. Кроме того, медицина лечит болезни, но не сохраняет здоровье, которое должен беречь сам человек, делая все необходимое, чтобы укрепить его. Это называется профилактикой, предупреждением болезней».

Генетика имеет влияние на здоровье примерно на 18-22%. Для того чтобы понять её роль, стоит пояснить определение генетики в целом. Генетика – это свойство организмов повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития. Исходя из определения, можно понимать, что и наследственные заболевания могут передаваться из рода в род.

Среда обитания человека имеет влияние на здоровье примерно на 17-20%. Основными факторами являются: питание человека; климат среды обитания; химическое загрязнение среды обитания; биологическая опасность среды обитания.

Не секрет, что питание является важнейшей необходимостью жизнедеятельности человека. Чаще всего в пищу мы употребляем то, что вкусно, то, что быстрее приготовить. Постоянное переедание (переизбыток углеводов и жиров) приводит к нарушению обмена веществ, а в результате – ожирение и сахарный диабет. В свою очередь ожирение и сахарный диабет приводит к заболеваниям сердечнососудистой системы, нарушению дыхательной и пищеварительной систем. Как итог сокращение жизни в среднем на 8-10 лет.

Климат имеет серьёзное воздействие на самочувствие человека, в основном через погодные явления. Абсолютно не одинаково погода влияет на разных людей. У здорового человека организм своевременно подстраивает физиологические процессы под изменившиеся условия окружающей среды. У больных и людей в возрасте – эта реакция ослаблена и человек испытывает недомогание.

Хозяйственная деятельность человека является основным источником загрязнения собственной среды обитания. В результате неё в природу попадает большое количество отходов и на земном шаре уже практически невозможно найти места, где не встречались бы в той или иной мере загрязняющие вещества. При постоянном попадании в организм токсичных веществ происходит хроническое отравление. Как результат отравления у человека может возникнуть чувство постоянной усталости, сонливость либо бессонница, апатия, повышенная раздражительность, нервные срывы, а также поражение почек, печени, нервной системы. Так же можно отнести к поражающим факторам такую вредную привычку как курение. Стоит ли рассказывать о содержании в сигарете токсических смол, которые при курении попадают в организм в огромном количестве. Человек курящий, отравляет не только себя, но и людей находящихся рядом (таких людей называют пассивными курильщиками), которые вдыхают чуть ли не больше вредных веществ, чем он сам. И зачастую курильщики заканчивают своё существование раком легких, либо раком пищевода.

Здравоохранение влияет на здоровье человека примерно на 8-10%. К этой категории можно отнести в первую очередь неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий. Также проблемой является низкое качество медицинской помощи и причины тому разные, это может быть: недостаточная компетентность врача как специалиста, а, следовательно, не надлежащее исполнение своих обязанностей; морально устаревшее и со значительным износом медицинское оборудование; низкое

качество медикаментозных средств и их нехватка; несвоевременное оказания медицинской помощи.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Список литературы

1. Малофеев В. Социальная экология. Учебное пособие. М.: Издательский дом Дашков и К. 2000. 256 с.
2. Общественное здоровье и здравоохранение. Учебник для медицинских вузов. М.: МЕДпрессинформ. 2002. 520 с.
3. Пивоваров Ю. Гигиена и основы экологии человека. Учебник для медицинских вузов по специальности «Лечебное дело». Ростов-на-Дону: Феникс. 2002. 527 с.
4. Ситаров В., Пустовойтов В. Социальная экология. Учебное пособие. М.: Изд. центр "Академия". 2000. 275 с.