

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Фактор риска – общее название факторов, не являющихся непосредственной причиной определенной болезни, но увеличивающих вероятность ее возникновения. К ним относятся условия и особенности образа жизни, а также врожденные или приобретенные свойства организма.

Ключевые слова. Здоровье, болезни, факторы риска.

К биологическим факторам риска относятся генетические и приобретенные в онтогенезе особенности организма человека. Они повышают вероятность возникновения у индивидуума болезни и способны неблагоприятно влиять на течение и прогноз имеющегося заболевания. Обычно выделяют биологические, экологические и социальные факторы риска.

Известно, что некоторые болезни чаще встречаются в определенных национальных и этнических группах. Существует наследственная предрасположенность к заболеванию гипертонической болезнью, язвенной болезнью, сахарным диабетом и другими болезнями. Для возникновения и течения многих болезней, в том числе сахарного диабета, ишемической болезни сердца, серьезным фактором риска является ожирение. Существование в организме очагов хронической инфекции (например, хронического тонзиллита) может способствовать заболеванию ревматизмом.

Экологические факторы риска. Изменения физических и химических свойств атмосферы влияют, например, на развитие бронхолегочных заболеваний. Резкие суточные колебания температуры, атмосферного давления, напряженности магнитных полей ухудшают течение сердечно-сосудистых заболеваний. Ионизирующее излучение является одним из онкогенных факторов. Особенности ионного состава почвы и воды, а, следовательно, и продуктов питания растительного и животного происхождения, приводят к развитию элементарных – заболеваний, связанных с избытком или недостатком в организме атомов того или иного элемента. Например, недостаток йода в питьевой воде и продуктах питания в районах с низким содержанием йода в почве может способствовать развитию эндемического зоба.

Социальные факторы риска. Неблагоприятные жилищные условия, многообразные стрессовые ситуации, такие особенности образа жизни человека, как гиподинамия – фактор риска развития многих заболеваний, особенно болезней сердечно-сосудистой системы. Вредные привычки, например курение – фактор риска возникновения бронхолегочных и сердечно-сосудистых заболеваний. Употребление алкоголя – фактор риска развития алкоголизма, болезней печени, сердца и др.

Факторы риска могут быть существенны для отдельных индивидуумов (например, генетические особенности организма) или для множества особей разных видов (например, ионизирующее излучение). Наиболее неблагоприятно оценивается сово-

купное воздействие на организм нескольких факторов риска, например одновременное наличие таких факторов риска, как ожирение, гиподинамия, курение, нарушение углеводного обмена, значительно увеличивает риск развития ишемической болезни сердца.

Медицинское обеспечение. На первый взгляд доля ответственности здравоохранения за обеспечение здоровья (10–15%) кажется неожиданно низкой. А ведь именно с ним большинство людей связывает свои надежды на здоровье. Такой подход обусловлен прежде всего тем, что о здоровье человек чаще всего вспоминает тогда, когда уже болен. Выздоровление же, естественно, он связывает именно с медициной. Однако при этом человек не задумывается над тем, что врач занимается не охраной здоровья, а лечением болезни.

В лечении врач использует не стратегический подход – достижение здоровья, а тактический – устранение острых явлений. Основные усилия он направляет на устранение явлений выражающихся в определенной симптоматике: боль, нарушения функций, психические нарушения и т.д. При этом совершенно игнорируется то обстоятельство, что именно симптом отражает адаптивную реакцию организма в новых условиях, направленную на нормализацию своего состояния. Добиваясь временного (часто – субъективного) облегчения у больного за счет устранения симптома, врач не устраняет причину, его вызвавшую, и тем самым загоняет болезнь «внутрь», провоцируя ее дальнейшее развитие и переход в хроническую форму.

Условия и образ жизни. В последнее время стало понятно, что одна только медицина не может справиться с растущей патологией у населения. Доля влияния здравоохранения на здоровье человека составляет 10–15%, в то время как условия и образ жизни составляет более 50% этого влияния. В связи с этим возрос интерес к здоровому образу жизни, как среди специалистов, так и широких кругов населения. Происходит осознание тезиса: искусство продлить жизнь – это искусство не укорачивать ее. Становится ясно, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. Здоровый образ жизни необходимо рассматривать как основу профилактики заболеваний.

При определении здорового образа жизни необходимо учитывать два фактора – генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Обязательным является учет индивидуальности каждого человека. Здоровых образов жизни должно быть столько, сколько существует людей. В организации здорового образа жизни для конкретного человека необходимо учитывать следующие факторы:

- индивидуальные наследственные особенности человека (морфофункциональный тип, тип высшей нервной деятельности, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т. д.);

– природно-экологические и социально-экологические условия среды жизни человека (конкретные условия жизни, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность);

– возрастную и половую принадлежность человека и социально-экономические условия жизни (семейное положение, профессию, традиции, условия труда и быта, материальное обеспечение и т. д.);

– личностно-мотивационные особенности человека (его жизненные установки и степень их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни).

Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическую регуляцию;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое самообразование.

Здоровый образ жизни позволяет решить следующие задачи:

– снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат – уменьшает затраты на лечение;

– способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долгой;

– обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;

– является основой удовлетворения потребности человека в самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;

– обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе – высокий материальный достаток;

– позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;

– обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

Особую важность имеет формирование здорового образа жизни у детей, пока их нервная система более пластична, а жизненные установки еще недостаточно прочны. В этот период необходимо вырабатывать у детей ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.