

Знания о здоровье

По уставу ВОЗ, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Здоровье можно считать даром природы. От человека и общества зависит: сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар. Непонимание значимости здоровья, целостного подхода к его восстановлению и поддержанию – признак не только низкой культуры и медицинской неграмотности, но и самый настоящий социальный инфантилизм. Растрачивание здоровья, потребительское отношение к нему, пропаганда «культы болезней» ведут к утрате не только личного, но и общественного богатства. Сохранение и восстановление здоровья, позволяющие улучшить качество жизни и избавиться от заболеваний, в значительной степени определяют не только личное благополучие человека, но и национальную, в том числе экономическую, безопасность страны.

Здоровье это то, без чего все остальное кажется незначительным. Именно поэтому важно стремиться к сохранению здоровья. Соответственно знания о здоровье нужны всем, а значит, есть смысл их получить. В первую очередь каждый человек должен самостоятельно интересоваться своим здоровьем, для того чтобы его сохранить. Знания о здоровье должны получаться еще в детстве, поэтому уроки о здоровье проводятся еще на начальных этапах образовательного процесса.

В процессе получения знаний о здоровье, необходимо учитывать какую информацию необходимо усвоить. Зная о своем здоровье больше, вы сможете справиться с любой проблемой. На самом деле обучающий процесс касательно здоровья должен происходить поэтапно, и состоит он из разных целей. Знания о здоровье помогут вам во всех случаях касательно вашего здоровья:

- Обладая знаниями, вы можете вести правильный образ жизни и сможете предотвратить возникновение некоторых заболеваний. Таким образом, знания обладают профилактической функцией и оградят вас от ошибок, которые могут привести к заболеваниям.

- Знания о здоровье помогут вам эффективно лечить определенные заболевания, а также своевременно определить их наличие и возможный диагноз. Конечно, всегда нужно обратиться к врачу, но нужно знать, когда это сделать. Если начинать лечение на первых этапах возникновения болезней, больше шансов вылечиться.

- Обладая знаниями о здоровье можно убедиться в эффективности лечения, которого вам пропишет врач. Выбор врача влияет на качество лечения.

- Знания о здоровье позволяют вам помогать своим родным и близким, когда есть подобная необходимость. Люди будут чувствовать рядом с вами в безопасности, зная, что всегда можно на вас рассчитывать. В свою очередь вы можете быть спокойны, и уверены, что вы полезны для своих близких.

- Если случается, что у вас какое-то хроническое заболевание, будет проще жить, если знать как себя вести, чтобы не провоцировать обострения.

Известно, что уровень здоровья человека, сопряжённый с наличием/отсутствием хронических заболеваний, зависит от многих факторов.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

здоровье лишь на 10% связано с деятельностью системы здравоохранения (в том числе медикаментозной терапией),

на 20% оно обусловлено наследственными факторами,

на 20% его определяют экологические факторы

и на 50% - образ жизни человека и знание правил Гигиены.

Человек, как саморегулирующаяся система, может регулировать свое состояние; физическое, социальное, психологическое благополучие. Может «навести порядок» в своем организме, в своей жизни. Для того чтобы суметь привести в нормальное гармоничное состояние свой организм и все стороны своей жизни, необходимо владеть системой ЗНАНИЙ.

ЗНАНИЯ необходимы не столько о способах лечения болезней (это задача врача), а о методах устранения причин заболеваний, поддержания, укрепления здоровья и сохранения его на долгие годы.

ЗНАНИЯ эти представляют собой свод правил, основанных на приоритетах Российской академии медицинских наук (РАМН), Министерства здравоохранения РФ и базирующихся на представлениях величайших ученых современности.

Правило 1. Человек неотделим от окружающей его среды обитания.

Основные факторы (составляющие) среды обитания, влияющие на состояние здоровья человека:

- физические (электромагнитное, рентгеновское и другие виды излучений, гравитационная составляющая, температура окружающей среды и т.д.);

- химические (все вещества, с которыми так или иначе контактирует наш организм, в первую очередь, в составе пищи, воздуха и воды);

- биологические (микроорганизмы – вирусы, простейшие, бактерии и т.д.);

- социальные (материальная обеспеченность, семья, окружающие люди, работа, обстановка в стране в целом).

Со всеми этими составляющими среды обитания организм постоянно взаимодействует и вынужден приспосабливаться к их влиянию. Быть здоровым можно только при условии соответствия состояния внутренней среды организма требованиям, предъявляемым к нему факторами окружающей среды.

Правило 2. Организм способен извлекать пользу из всех составляющих окружающей среды и бороться с негативными её проявлениями только при полноценном обеспечении всех своих физиологических потребностей, активном обмене веществ. Наиболее важными факторами, обеспечивающими само существование живого организма, а также влияющими на возникновение (устранение) нарушений здоровья, являются дыхание, прием пищи и воды. Не менее важный фактор - своевременное и полноценное удаление из внутренней среды организма чужеродных веществ и продуктов обмена.

Правило 3. Любое хроническое заболевание является следствием неспособности организма справиться с действующими на него неблагоприятными факторами. Существующее заболевание само по себе становится неблагоприятным фактором, постоянно влияющим на организм. При этом повышается количество и перечень веществ, которые необходимы организму для того, чтобы успешно бороться с болезнью; повышаются и требования к интенсивности обменных процессов.

Правило 4. Здоровье человека зависит от уровня его образованности, наличия у него знаний о действительных причинах заболеваний и существующих методах борьбы с ними.

Правило 5. Важнейшим условием формирования высокого потенциала здоровья является социальное благополучие человека, в том числе материальная обеспеченность. В случае отсутствия социального благополучия, для человека становятся недоступными те мероприятия, средства, образ жизни, следование которым является неотъемлемой частью системы восстановления здоровья и профилактики заболеваний.

Правило 6. Необходимо осознание ответственности за свое здоровье и благополучие. Недопустимо перекладывать заботу о своем здоровье на плечи государства, правительства, здравоохранения.

Принятие этих правил за отправную точку позволяет определить современному человеку весь путь возвращения здоровья, **способы возрождения** и сохранения гармонии его внутренней среды с окружающим миром, повышения качества жизни во всех её проявлениях.

Неизлечимых болезней нет, есть невежество в вопросе диагностики, непонимание причин их возникновения, незнание средств и способов устранения. Поэтому каждый человек должен быть грамотным в вопросах здоровья. Это поможет ему жить творческой, интересной жизнью, используя достижения современной науки, опыт свой и других людей, а также собственные умственные, духовные и физические силы для реализации своих способностей.

Организм человека - это великолепная, самообновляющаяся, самовозрождающаяся, самосовершенствующаяся система, но даже она не может нормально функционировать, если эксплуатировать ее неверно, варварски и не по своему назначению. Наше здоровье и благополучие зависят только от нас!

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ