

ПРЕДИСЛОВИЕ

С момента осознания своего существования на Земле человек проявляет особое внимание к познанию самого себя. Однако, несмотря на тысячелетия упорных усилий, до настоящего времени невозможно дать окончательный ответ на многие стороны человеческой сущности и бытия. Это относится и к одной из основополагающих сторон жизни и жизнедеятельности людей — здоровью.

До относительно недавнего времени не существовало самостоятельной науки о здоровье. Лишь в конце XX в. российский ученый И.И. Брехман одним из первых поставил вопрос о необходимости разработки основ новой науки, и в 1980 г. по его инициативе введен в обиход термин «валеология» (от лат. *valeo* — быть здоровым) как «общая теория здоровья», реализующая интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека. С этого времени возрастает популярность валеологии, она приобретает статус межнаучного направления, в основе которого лежит представление о генетических и функциональных резервах отдельных систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость психофизиологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него постоянно меняющихся условий внешней и внутренней среды.

В конце 90-х гг. XX в. валеология как научное направление и учебная дисциплина получила широкое признание не только в России, но и за ее пределами. Появилось множество публикаций и учебников.

С 1996 г. Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины МЗ РФ (Санкт-Петербург) начал проводить ежегодные национальные конгрессы «Профилактическая медицина и валеология». С этого же года Южным федеральным университетом России издается научно-практический журнал «Валеология», который с 2004 г. включен в список журналов Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь. Министерствами здравоохранения Республики Беларусь и России утверждается должность «врач-валеолог», в университетах и школах вводится учебный предмет «валеология».

На сегодняшний день теоретические и практические проблемы валеологии продолжают изучаться в ряде академических учреждений России, Украины, Беларуси, Казахстана и Чехии.

За рубежом аналогом валеологии является направление «health promotion» и «health education».

Валеологию как самостоятельную дисциплину в Белорусском государственном медицинском университете начали преподавать на кафедре гигиены детей и подростков с 1991 г., хотя изложение ее основ в аспекте гигиенического воспитания населения всегда имело место при изучении ряда гигиенических дисциплин. Проблемы, связанные с разработкой эффективных мер сбережения здоровья подрастающего поколения, закономерно находились и продолжают находиться в центре научных изысканий сотрудников кафедры.

В современных эколого-социальных условиях одним из основных путей сохранения и укрепления здоровья населения является формирование здорового образа жизни с закреплением навыков здоровьесберегающего поведения на индивидуальном уровне. Помощь населению в приобретении навыков здоровьесбережения должны оказывать подготовленные по вопросам первичной профилактики высококвалифицированные специалисты.

Поэтому сегодня валеология как самостоятельная дисциплина в Белорусском государственном медицинском университете ставит определенные цели: валеологизация знаний студентов и создание мотиваций к ведению здорового образа жизни; выработка валеологического мышления, умений проведения донзологической диагностики и обоснования валеологического прогноза с разработкой рекомендаций по формированию здорового образа жизни; обучение методологии пропаганды здорового образа жизни.

С учетом изложенных требований создано тематическое содержание специализированного курса, включающее философско-методологические аспекты и фундаментально-концептуальные основы валеологии; целостное представление о здоровье человека и формирующих его факторах; резервы здоровья, системы защиты и методы контроля здоровья; немедикаментозную систему оздоровления; валеологический прогноз и валеореабилитацию с разработкой индивидуальных программ оздоровления; социальные институты здоровья и общественные основы формирования здорового образа жизни, гигиеническое обучение и воспитание населения.

Всем этим не простым, но очень важным для сохранения здоровья населения аспектам в представленном учебном пособии уделено должное внимание.

Авторами реализован комплексный, междисциплинарный подход в понимании проблемы «человек и его здоровье» и изложены базовые знания в области валеологии с включением научно обоснованных данных по основным аспектам формирования здоровья и здорового образа жизни населения.

Авторский коллектив благодарит за информационное содействие и ценные советы при написании отдельных глав учебного пособия кандидата медицинских наук, доцента заведующего кафедрой общей гигиены УО «Белорусский государственный медицинский университет» Н.Л. Бацукову, заведующего отделением общественного здоровья ГУ «Республиканский центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» О.В. Бартман и доктора медицинских наук, профессора заведующего кафедрой общей гигиены и экологии УО «Гродненский государственный медицинский университет» И.А. Наумова.

Авторы надеются, что данное издание будет полезным не только как учебное пособие для приобретения и совершенствования знаний студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальностям «Медико-профилактическое дело» и «Фармация» при изучении дисциплины «Валеология», но также может быть использовано как при подготовке, так и в практической деятельности врачей других специальностей, а также широким кругом читателей как практическое руководство, содействующее распространению валеологических знаний, повышению компетентности в вопросах формирования здорового образа жизни и широкому вовлечению населения в здоровизирующий процесс.

Авторы

ВВЕДЕНИЕ В ВАЛЕОЛОГИЮ. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Валеология как наука. Здоровый образ жизни и его компоненты

Знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ) человечество накапливало веками, но они были разрозненными, порой не имеющими научного обоснования. Наука валеология призвана систематизировать накопленные научно обоснованные знания о здоровье человека и направлена на разработку рекомендаций по формированию здорового образа жизни (ФЗОЖ).

В истории развития валеологии условно можно выделить три этапа: эмпирический, научно-экспериментальный и современный. Накопление знаний о здоровье человека и способах его сохранения и укрепления началось еще в древности, что подтверждается оздоровительной системой Китая кунг-фу (более 2 тыс. лет до н.э.), трактатом «О здоровом образе жизни» Гиппократом (400 лет до н.э.), трудами Абу Али Ибн-Сина (980–1037 гг.). Еще Галеном было сформулировано понятие «третьего состояния». Определенный вклад в развитие науки о здоровье и способах его сохранения внесли известные деятели в области медицины: И.М. Сеченов, С.П. Боткин, И.П. Павлов, Н.М. Амосов, И.И. Мечников.

Термин «валеология» происходит от лат. *valeo* – быть здоровым, здравствовать. Он введен в научный обиход в 1980 г. российским ученым, доктором медицинских наук, профессором членом Академии технологических наук России И.И. Брехманом, которого по праву считают основоположником валеологии как науки. С тех пор валеология как научное направление и как учебная дисциплина получила широкое распространение не только в России, но и за ее пределами.

В 1987 г. под редакцией И.И. Брехмана выходит монография «Введение в валеологию – науку о здоровье». В 1986 г. по решению Главного управления учебных заведений Министерства здравоохранения СССР был утвержден «Межкафедральный план преподавания валеологии для студентов медицинских институтов». В 1989 г. в Алтайском медицинском институте

(Барнаул) выходит в свет первое учебное пособие по валеологии для студентов медицинских учреждений высшего образования.

Валеология — это комплексная наука о здоровье здорового человека, представляющая собой совокупность знаний о закономерностях, механизмах и способах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека. Это отрасль медицины, имеющая профилактическую направленность и занимающаяся пропагандой здорового образа жизни.

Цель валеологии как науки — изучение закономерностей формирования здоровья, разработка путей моделирования и достижения здорового образа жизни. *Цель валеологии как практики* — укрепление здоровья человека путем формирования здорового образа жизни.

Валеология решает следующий круг задач:

- изучение механизмов адаптации к окружающей среде и закономерностей формирования здоровья человека;
- исследование (донозологическая диагностика) и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;
- прогнозирование, диагностика, предотвращение и ликвидация предболезненных состояний («третье состояние») организма человека;
- разработка методов и критериев оценки состояния здоровья населения и отдельных социально-возрастных групп;
- исследование внешних (поведенческих) и внутренних факторов, угрожающих здоровью;
- разработка рекомендаций по обеспечению здоровья и здорового образа жизни человека;
- пропаганда и формирование знаний, умений и навыков ЗОЖ.

Объект изучения валеологии — здоровый человек или человек, находящийся в состоянии предболезни, так называемом «третьем состоянии». В таком состоянии находится более 1/2 всех людей, живущих на Земле. Это лица, подверженные воздействию вредных химических веществ, нерационально питающиеся, работающие в ночные смены, имеющие вредные привычки и т.д.

Предмет изучения валеологии — здоровье здорового человека и его резервы, а также механизмы, способы, пути и средства формирования, поддержания и укрепления здоровья человека.

Методы валеологии — качественная и количественная оценка здоровья человека и его резервов. Метод исследования путей повышения здоровья человека и его резервов сугубо специфичен для валеологии: он дает возможность динамической оценки

уровня индивидуального здоровья и обоснованного внесения соответствующих корректив, что, по сути, и представляет собой базис формирования здорового образа жизни. Для изучения состояния здоровья валеология использует также разнообразные, заимствованные из других дисциплин методы: диагностические, статистические, математического прогнозирования, физиологические, антропометрические, биохимические, инструментальные, психологического тестирования и социологического опроса.

Валеология тесно взаимосвязана с другими науками: психолого-педагогическими (психология, педагогика, дидактика, воспитание), философско-социологическими (методология, культурология, социология, эстетика), физкультурой и спортом (физическая культура, теория и методика спортивной тренировки, туризм), эколого-географическими (география, климатология, экология), историко-политологическими (история, политология, право) и целым рядом других наук, изучающих разнообразные аспекты жизнедеятельности человека.

Порой очень трудно провести грань между валеологией и другими медицинскими науками, так как понятие «здоровье» многофакторное, поэтому многообразен и спектр наук, его изучающих. Валеология, являясь самостоятельной научной дисциплиной, по сути своей – метанаука, создающая интегральное знание по диагностике, прогнозу и управлению здоровьем человека. Сегодня она по праву является одним из четырех основных направлений здравоведения наряду с медициной, санологией и реабилитологией.

Валеология имеет свои принципиальные отличия от других наук, изучающих здоровье, так как к сфере ее интересов относится здоровье и здоровый человек. Сопоставляя валеологию с наиболее близкими медицинскими дисциплинами, можно выделить ряд ее отличительных признаков (табл. 1).

Валеологию как науку о здоровье индивидуума и общества в целом в зависимости от уровня реализации основных принципов и задач условно можно подразделить на индивидуальную и общественную.

Индивидуальная валеология направлена на сохранение, приумножение и восстановление здоровья отдельного индивидуума. Здесь органично сплетаются личная гигиена, психогигиена, закаливание, физические нагрузки, рациональное питание, методики систем оздоровления. Индивидуальная валеология объединяет все компоненты здорового образа жизни.

Таблица 1. Сопоставление валеологии с медицинскими науками

Определяющие признаки	Медицина клиническая	Гигиена	Валеология
Основные направления	Диагностика, лечение и предупреждение заболеваний	Исследование и поддержание здоровых условий жизнедеятельности	Формирование, укрепление и сохранение здоровья человека
Основная концепция	Человек и его заболевания	Человек и факторы среды обитания	Здоровье человека и здоровый образ жизни
Объект изучения	Человек, подверженный заболеваниям	Среда обитания и условия жизнедеятельности человека	Практически здоровый человек
Предмет исследования	Болезни человека, их причины и механизмы развития, диагностика, лечение и профилактика заболеваний	Здоровые условия жизнедеятельности человека и оптимальные характеристики среды его обитания	Здоровье человека и его резервы; их оценка, укрепление функциональных возможностей человека
Методы исследования	Методы диагностики, лечения и профилактики заболеваний человека	Методы исследования среды и условий жизнедеятельности	Методы количественной оценки резервов здоровья, коррекции их отклонений
Пути достижения цели	Снижение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения	Сохранение здоровья и снижение заболеваемости населения	Укрепление здоровья через формирование ЗОЖ населения

Общественная валеология – это сохранение и поддержание здоровья общества как физического, так и психического, духовного, экономического и социального. Структурно она объединяет решение валеологических медико-биологических аспектов общественной (коммунальной) гигиены, включая экологию; психологических аспектов социальной гигиены на внутрисемейном, коллективном и популяционном уровнях; экономических аспектов, рассматривающих уровень жизни

общества и отдельных его социальных групп, уровень занятости населения, промышленного производства и т.п.

Реализуя основную концепцию «здоровье человека через здоровый образ жизни», валеология предусматривает изучение основных аспектов образа жизни человека.

Образ жизни – это понятие, характеризующее особенности повседневной жизни человека, охватывающее труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, нормы и правила поведения.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) **образ жизни** – это система наиболее существенных, типичных характеристик деятельности, активности человека в единстве как количественных, так и качественных сторон их проявления.

Структура образа жизни включает:

- трудовую деятельность (профессиональная и социальная активность человека, условия труда);
- хозяйственно-бытовую деятельность (вид жилья, жилищная площадь, бытовые условия);
- рекреационную деятельность (направлена на восстановление физических сил путем взаимодействия с окружающей средой: отдых на природе, прогулки, походы, туризм);
- социализаторскую деятельность (активность в обществе, определяемая коммуникабельностью и человеколюбием);
- планирование семьи и взаимоотношение членов семьи (уход за детьми, престарелыми родственниками);
- медико-социальную активность (отношение к здоровью, медицине, установка на ЗОЖ).

Образ жизни – деятельность, активность людей, которые определенным образом реагируют на условия жизни, используют их.

Условия жизни – факторы, опосредующие и обуславливающие образ жизни, определяющие его или сопутствующие ему (рис. 1). Природные факторы окружающей среды, не являясь определяющими, могут оказывать существенное влияние на образ жизни.

Количественной характеристикой условий жизни являются *категории*:

- экономическая – «уровень жизни» (среднедушевой размер национального дохода, среднегодовой объем благ и услуг, потребляемый населением, доля питания в структуре потребления);



Рис. 1. Условия жизни, определяющие и сопутствующие образу жизни

- социологическая – «*качество жизни*» (степень восприятия людьми того, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения благополучия и самореализации возможности предоставляются (качество жилищных условий, питания, уровень комфорта, удовлетворенность работой, общением));

- социально-психологическая – «*стиль жизни*» (индивидуальные особенности поведения, образ мыслей, стиль поведения в обществе);

- социально-экономическая – «*уклад жизни*» (порядок общественной жизни, быта, культуры).

Не всякий образ жизни есть здоровый. Основой здорового образа жизни является единство и согласованность трех уровней жизнедеятельности человека (социального, психологического и биологического).

Здоровый образ жизни – стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Согласно определению ВОЗ здоровый образ жизни – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Основные компоненты ЗОЖ:

- регулярное, сбалансированное, рациональное здоровое питание;

- соблюдение правил личной и общественной гигиены;

- профилактика психоэмоционального неблагополучия и стрессов;

- соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей организма;

- разумное использование оздоровительного воздействия факторов окружающей среды;

- повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья;

- здоровое сексуальное поведение.

Процесс формирования здорового образа жизни населения – деятельность, направленная на поведение человека и населения с целью сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Формирование здорового образа жизни на индивидуальном уровне – многоэтапный процесс гигиенического обучения и воспитания, конечной целью которого является достижение уровня здоровья, обеспечивающего активную и долголетнюю трудовую деятельность. Это намечаемые, достижимые и поддающиеся управлению изменения в ресурсах здоровья (в гигиенической культуре, стиле жизни относительно здоровья), потенциале и балансе здоровья индивида, группы людей и социальной общности в целом.

Процесс ФЗОЖ включает ряд этапов:

- *информационный* – приобретение знаний о здоровье и факторах, его формирующих;

- *психологический* – формирование мотиваций, побуждений (готовность вести ЗОЖ);

- *репродуктивный, или практический*, – выработка умений (реализация на практике полученных знаний по формированию ЗОЖ);

- *опыт* – приобретение навыков (навыки – это отработанные до автоматизма формы поведения личности), в совокупности определяющих уровень санитарной культуры человека;

- *привычный образ жизни* – осознанное целенаправленное поведение, образ действий, ставший обыденным, – привычка.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ВАЛЕОЛОГИЮ. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	6
1.1. Валеология как наука. Здоровый образ жизни и его компоненты	6
1.2. Здоровье и его критерии. Средства, формы и методы поддержания здоровья	13
1.3. Валеограмотность как один из мотивов здравотворчества. Диагностика здоровья на индивидуальном уровне и валеогенез ...	28
1.4. Многофакторная природа здоровья. Системы защиты здоровья. Культура контроля здоровья	36
Глава 2. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	47
2.1. Питание как фактор здоровья. Основы здорового питания ...	47
2.2. Основы безопасного питания	72
2.3. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза	86
2.4. Статус питания как показатель здоровья человека	100
2.5. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения. Гигиена умственного и физического труда	109
2.6. Основы психического здоровья. Диагностика и профилактика психоэмоционального неблагополучия и стрессов	124
2.7. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека	142
2.8. Физическое воспитание и закаливание как средство укрепления здоровья	149
2.9. Создание благоприятных условий среды обитания	174
2.10. Личная гигиена. Валеологические аспекты ухода за кожей и использования косметических средств	202
2.11. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека. Профилактика их нарушений	219
2.12. Валеологические аспекты стоматологии. Основные принципы и средства профилактики стоматологических заболеваний	233

2.13. Сексуальная культура. Валеологические аспекты полового воспитания	248
2.14. Основы репродуктивного здоровья.	263
2.15. Вредные привычки и их профилактика	289

Глава 3. СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ 320

3.1. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни. Система формирования здорового образа жизни населения в Республике Беларусь	320
3.2. Гигиеническое обучение и воспитание населения	342
3.3. Организация работы специалистов учреждений здравоохранения по формированию здорового образа жизни населения	358
Литература	377