

Галушко Ирина Геннадьевна

преподаватель

Лопатюк Евгения Андреевна

магистрант

Снегур Ксения Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА БУДУЩЕЕ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются факторы, которые влияют на здоровье человека, основные составляющие здорового образа жизни, которые необходимо знать, в особенности – подрастающему поколению.*

***Ключевые слова:** генетический фактор, окружающая среда, медицинское обеспечение, образ жизни.*

Г. Гейне, знаменитый немецкий поэт и публицист однажды сказал: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». Это обуславливается тем, что основополагающим фактором внешней красоты, прежде всего, является внутренняя красота. Каждый из нас уже с ранних лет своей жизни должен задумываться о своем здоровье, так как издревле от здорового образа жизни зависело будущее любого человека.

По мере своего взросления нам приходится брать ответственность за свою дальнейшую жизнь на себя. Но, к сожалению, в подростковом возрасте данному фактору уделяется недостаточно внимания. На сегодняшний день статистика показывает, что около 25–30% детей РФ, приходящих в первые классы, имеют отклонения различного вида; более 80% выпускников нельзя назвать абсолютно здоровыми. Общий процент рождаемости здоровых детей снижается из года в год. Частыми становятся такие заболевания, как онкологические, болезни эндокринной системы, болезни крови и органов пищеварения. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, из 6 млн. подростков от 15 до 17

лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы заболевания, при этом треть этих заболеваний ограничивает выбор их будущей профессии.

Для того чтобы предотвратить возникновение заболевания, необходимо принимать во внимание факторы, которые влияют на состояние организма человека; эксперты ВОЗ сформировали их еще в 80-х годах XX века. Впоследствии эти выводы подтвердили ученые-исследователи настоящего.

Генетический фактор. Организм человека наследует хромосомы родителей. Гены ребенка, особенно на стадии плода, чувствительны к вредному влиянию, такому как курение, употребление алкоголя и т. д. Будущие родители должны осознавать всю ответственность, которую они несут перед своим ребенком, стараясь свести все свои вредные привычки до минимума.

Состояние окружающей среды. Окружающая среда также оказывает влияние на состояние человеческого организма. К таким влияниям относятся: характеристика атмосферы, водной среды, рельеф территории и вид ее биосистем, энергетического влияния, равновесие и устойчивость погодных условий и др. Воздействие приведенных выше условий были показаны А.Л. Чижевским; он доказал, что появление многих заболеваний связано с 14-летним периодом колебаний солнечной активности. На настоящий момент подтверждено, что воздействие на состояние человека, (психику, самочувствие, свертывание крови) оказывают и фазы Луны. Изменение экологической обстановки также заметно влияет: состояние организма человека, живущего в городе, будет отличаться от состояния здоровья жителя деревни или села. Выбросы в воздушную и водную среду во многих крупных городах превышает допустимую норму. Отсюда следует, что заболеваемость здесь будет намного выше, чем у жителей сельской местности.

Медицинское обеспечение. Большинство людей связывает свои надежды на здоровье с этим фактором, однако доля ответственности данного элемента кажется неожиданно низкой, около 7–15%. С начала появления медицины как науки она была ориентирована на предупреждение болезней. Со временем, с более широким распространением заболеваний, медицина стала уделять меньше

внимания профилактике, а в большей степени – лечению болезней. По инициативе П.А. Семашко были проведены масштабные мероприятия по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний, которые давали наибольшую смертность в 20–30-х годах. Эти меры увеличили продолжительность жизни населения на 12–15 лет.

Идеология индивидуального подхода к вопросам профилактики и укрепления здоровья лежит в основе медицинской концепции о всеобщей диспансеризации. Однако технология ее реализации на практике оказалась несостоятельной, так как требуется много средств для выявления возможного числа болезней, ведущая активность принадлежит медикам, наблюдается узкий подход к оздоровлению без учета многообразия социально-психологических особенностей личности и т. д.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Медицина не только не может предотвратить заболевания, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом болезней, а потому интерес к здоровому образу жизни привлекает все большее внимание широкого круга населения. На сегодняшний день люди все больше убеждаются, что болезни современного человека, прежде всего, обуславливаются его образом жизни. Вот почему здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний. В этом можно убедиться на примере США, где с улучшением условий жизни на 80% показатель детской смертности значительно снизился.

ЗОЖ – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

Из данного определения следует отметить, что основное место в достижении ЗОЖ занимают определенные критерии или же составляющие: солнце, фильтрованная вода, правильное питание, физические упражнения и др.

Помимо вышеуказанных условий, важнейшим является отказ от вредных привычек, снижающих состояние здоровья человека и сокращающих его жизнедеятельность. Особенно сильно увеличилось количество подростков и молодых людей, имеющих вредные привычки. Без надлежащего наблюдения родителей

ребенок пробует что-то новое, что впоследствии делает его зависимым. Свыше 6 миллионов людей ежегодно умирают от употребления табака и пассивного курения, от употребления алкоголя – более 2 миллионов людей, от наркотиков – 200 тысяч.

Таким образом, мы убедились в важности здоровья человека и поняли, как необходимо уделять внимание данным аспектам и с особой ответственностью подходить к своему здоровью, особенно на этапе его становления – в юношеском возрасте.

Список литературы

1. Антропова М.В. Факторы риска и состояние здоровья учащихся / Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. [и др.] // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2008. – №3.
2. Гончарук С.В. Активный образ жизни и здоровье студента. – Белгород: Политек, 2011.