

МАЛЯРСЬКА Н. В., к.м.н., доцент, м. Львів, ЛНМУ ім. Данила
Галицького

СТОПЧАНСЬКА М. Б., студентка 6-го курсу, м. Львів, ЛНМУ ім.
Данила Галицького

Пропаганда здорового способу життя – запорука активного довголіття

Смертність населення України за останні роки є в центрі уваги медиків, соціологів, демографів, економістів та управлінців. За даними сумної статистики саме серцеві недуги в її структурі займають майже 67%. Від гіпертонічної хвороби нині потерпає 12 млн. українців, 9 млн. – пацієнти з хронічною ішемічною хворобою серця. Кожен 10-ий українець сьогодні має проблеми зі здоров'ям, котрі ведуть до хронічної ішемії мозку. Середня тривалість життя в Україні становить 68 років, у Росії – 66, у Польщі – 78, у Чехії – 79. У Канаді, Франції середня тривалість життя зростає до 81 року, у Японії становить 84 роки.

Думка провідних спеціалістів з проблеми охорони здоров'я, науковців та практичних лікарів направлена на попередження захворювання, профілактику та активну пропаганду здорового способу життя. Більшість ускладнень та смертей українці могли б уникнути, якби вчасно переймалися власним здоров'ям. До прикладу, втричі більше ускладнень зі сторони серцево-судинних уражень мають хворі на цукровий діабет 2-го типу, яких сьогодні в Україні близько, офіційно 6-8%, хоча ця цифра значно більша. Хворі з нирковою недостатністю знаходяться на гемодіалізі – це пацієнти з високим тиском, цукровим діабетом, метаболічним синдромом. Смертність населення України сьогодні визначає природний приріст, тривалість життя і зумовлює зростання витрат на поліпшення здоров'я і відтворення населення.

Визначні вчені України вважають, що головною передумовою стрімкого скорочення чисельності населення протягом останніх десятиліть

є суттєве переважання смертності над народжуваністю. Високі показники рівня смертності негативно впливають на тривалість життя населення. Особливо гострою є проблема передчасної смерті та смертності у працездатному віці.

Медики України вважають, що у наших силах запобігти розвитку серцево-судинних захворювань. Насамперед потрібне бажання для пропаганди здорового способу життя та проведення заходів щодо профілактики недуг. Сповідувати здоровий спосіб життя набагато дешевше і вигідніше, ніж потім тривало лікуватися.

Ставлення нашого населення до власного здоров'я вимагає комплексного підходу. Низькою залишається обізнаність громадян щодо ведення першосновного здорового способу життя (раціональне харчування, помірні фізичні навантаження, боротьба з палінням, зловживанням алкоголем, тощо). Програма Держави повинна бути направлена на зменшення вартості препаратів для лікування артеріальної гіпертензії; знання та вміння кожного лікаря (кардіолога, терапевта, невролога, сімейного спеціаліста) - направлена на активне виявлення хворих на артеріальну гіпертензію, звичайно, саме такий підхід до проблеми сприятиме збільшенню загальної тривалості життя населення, зменшенню медико-соціальних втрат працездатності громадян, як тимчасових так і стійких, та передчасної смерті. Таку інформацію повинна знати кожна доросла людина.

Здоровий спосіб життя допоможе позбутися поганих звичок, знайти гармонію в житті, продовжити молодість і попередити захворювання.

Згідно з ВООЗ, існує чотири основні чинники, які визначають стан здоров'я: спосіб та умови життя (50–55%), екологічна ситуація навколишнього середовища (20–25%), спадковість (15–20%) і рівень медичного обслуговування (7–15%). Зауважте, спосіб життя має найбільший вплив на стан нашого здоров'я. Здоровий спосіб життя закладає фундаментарного самопочуття, зміцнює

захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості.

«Здоров'я — не все, але все без здоров'я — ніщо», — сказав свого часу Сократ. І це, безумовно, так. Перехід до здорового способу життя — це шлях до внутрішньої гармонії. Щоб допомогти собі в цьому, треба пам'ятати про елементи здорового способу життя:

1. Правильне збалансоване харчування — достатня кількість білків, вуглеводів, жирів, вітамінів, амінокислот, мікро- та макроелементів.

2. Достатня рухова активність — одна з проблем сучасної цивілізації. Ходу пішки замінили поїздки в транспорті, активний відпочинок — перегляд телевізійних передач. Гіподинамія — одна з найбільших проблем на шляху до здорового способу життя. Хода пішки протягом 30 хвилин щоденно профілактика гіподинамії.

3. Сон — важлива складова здорового способу життя. Згідно зі східною медициною, найбільш сприятливий час для сну — з 22 години до 6 години ранку.

4. Внутрішня гармонія правильне мислення та вчинки. Наше здоров'я та здоровий спосіб життя в цілому починаються з правильного внутрішнього настрою. Хвороби тіла є наслідками хвороб розуму — про це знали всі стародавні лікарі. У 80% випадків вилікувати чи оздоровити людину можна добрим словом. Пам'ятайте: думки матеріальні. Наш стан, здоров'я, люди та події в житті — результат нашого мислення. Змінити своє мислення, заповнити свій мозок «чистими» намірами — це важливий крок на шляху до здорового способу життя, а отже до активного довголіття.