

ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

В. Я. Пушкін, А. О. Матвейчева, С. Р. Касіян, М. Ю. Кобенко

*Тернопільська обласна комунальна клінічна психоневрологічна лікарня
ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»*

У статті розглянуто поняття та основні підходи до позиції здоров'я. Показано, що якісні та кількісні характеристики як здоров'я, так і хвороби мають досить широкий діапазон тлумачення. Підсумовано, що здоров'я є мультифакторним поняттям, яке виступає основною стратегією життя людини з метою підвищення життєстійкості організму.

THE MAIN COMPONENTS OF HEALTH

V. Ya. Pushkin, A. O. Matveycheva, S. R. Kasiyan, M. Yu. Kobenko

*Ternopil Regional Communal Clinical Psycho-neurological Hospital
SHEI «Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky of MPH of Ukraine»*

In the article analyzes the basic concepts and approaches to health positions. It is shown that qualitative and quantitative characteristics of both health and illness have a fairly wide range of interpretation. It was summed, that the health is a multifactorial concept, which become the main strategy of life to improve the vitality of the body.

Вступ. Здоров'я – це найважливіший скарб у житті людини, який дається їй лише один раз. Визначення поняття «здоров'я» є фундаментальною проблемою сучасної медико-біологічної науки. Оскільки це поняття має багато аспектів і зумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу.

Тому метою нашої роботи було здійснити літературний пошук щодо поняття та основних підходів до здоров'я.

Основна частина. Однозначного, прийнятого для всіх визначення поняття «здоров'я» поки що не існує. В преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи психічних дефектів. Проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не трапляється [1]. Крім цього визначення, існує широкий перелік підходів до визначення поняття «здоров'я». Наприклад, здоров'я – нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб. З визначення зрозуміло, що у цьому стані психосоматичні показники перебувають в межах норми, і це дає змогу людині оптимально задовольняти свої по-

треби [2]. Академік М. М. Амосов (1992 р.) зазначив, що здоров'я є сумою резервних потужностей основних функціональних систем організму, які лежать в межах від максимальної кількості функцій до її нормального рівня [3]. Загалом налічують 300 визначень поняття «здоров'я» згідно з даними ВООЗ.

Вчені з університету Окленда і Отаго, що в Новій Зеландії макроскопічно виділяють два основних підходи до розуміння здоров'я «натураліст» і «нормативіст». Положення «натураліст» являє собою твердження бути об'єктивним і «науково-підкованим». Іноді його називають «дескриптивіст», що є синонімом біомедичного підходу. «Натураліст» визначає здоров'я як те, що біологічно природно і нормально для людини, визначає жорсткі межі поняття «здоров'я» – виключно вимірювання функцій організму, наприклад, кардіограма серця, хімічні аналізи крові або інших рідин організму, вимірювання структурної цілісності тканинних комплексів [4]. Центральне місце в позиції «натураліст» посідає анатомічна і фізіологічна функціональність організму, де нормальна діяльність є «статистично типовий внесок органу або психічної системи з точки зору біологічної придатності» [5]. «Нормативіст» не визнає абсолютності здоров'я виключно з позиції біологічних характеристик. Ця широка концепція включає комплекс як фізичного здоров'я, так і психічного стану, рівня незалежності, соціального відношення і їх

ставлення до характерних особливостей середовища, в якому вони живуть [6].

Для успішного вирішення питань управління здоров'я у сучасному суспільстві важливе значення має пізнання загальних закономірностей формування здоров'я, динаміки основних його показників. Були визначені складові формування здоров'я, а саме: спосіб життя – до 50 %, вплив навколишнього середовища – до 20 %, спадковість – до 20 %, доступність і якість медичної допомоги – до 10 % [7]. Іванюшкін А. Я. пропонує 3 рівня для опису цінності здоров'я:

1) біологічний – початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації;

2) соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного ставлення людини до світу;

3) особистісний, психологічний – здоров'я є не відсутність хвороби, а швидше заперечення її, в сенсі подолання.

Здоров'я в цьому випадку виступає не тільки як стан організму, але як «стратегія життя людини» [8]. У більшості робіт підкреслюється, що абсолютне здоров'я є абстракцією. Здоров'я людини є не тільки медико-біологічною, але, перш за все, соціальною категорією, яка визначається наприкінці природою і характером суспільних відносин, соціальними умовами і факторами, залежними від способу суспільного ладу. Абсолютно повне падіння здоров'я рівнозначне смерті [9]. У зв'язку з функціональним підходом до здоров'я виникло поняття «практично здорова людина», оскільки можливі патологічні зміни, які істотно не позначаються на самопочутті та працездатності людини. Однак при цьому найчастіше не враховується, яку

ціну організм платить за збереження працездатності. У ряді випадків ціна може бути настільки високою, що загрожує серйозними наслідками здоров'ю і працездатності в майбутньому, оскільки зміни в організмі до певного рівня можуть не позначатися на суб'єктивних відчуттях і навіть не відобразитися на функції того чи іншого органа і системи. Тому якісні та кількісні характеристики як здоров'я, так і хвороби мають досить широкий діапазон тлумачення. У межах його відмінності ступені вираженості здоров'я визначаються за багатьма критеріями-ознаками: рівнем життєстійкості організму, широтою його адаптаційних можливостей, біологічної активності органів і систем, їх здатності до регенерації та ін. Походження хвороби має два джерела: стан людського організму, тобто «внутрішня підстава» і зовнішні причини, які на нього впливають [10]. Отже, для попередження хвороб – підвищення життєстійкості організму є два способи: або усунення зовнішніх причин, або оздоровлення, зміцнення організму для того, щоб він був у змозі нейтралізувати ці зовнішні причини. Перший спосіб мало надійний, оскільки людині, яка живе в суспільстві, практично неможливо усунути всі зовнішні фактори хвороби. Другий спосіб більш результативний. Він полягає в тому, щоб у міру можливості уникати причин, що провокують хвороби, і в той же час загартувати свій організм, привчати його пристосовуватися до зовнішніх впливів, щоб знизити чутливість до дії несприятливих чинників. Тому здатність до адаптації – один з найважливіших критеріїв здоров'я.

Висновок. Здоров'я є мультифакторним поняттям, що виступає основною стратегією життя людини з метою підвищення життєстійкості організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ріпак М. О. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій / М. О. Ріпак. – Львів : Світ, 2006. – С. 1–3.
2. Попеску І. К. Еволюція проблеми здоров'я людини в античній філософії і медицині / І. К. Попеску. – Львів : Тексти лекцій, 1993. – С. 71.
3. Амосов Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я / Н. М. Амосов. – Донець : Сталкер, 2002. – 590 с.
4. Health in the noise context: the relativity of absolute health / D. Shepherd; K. N. Dirks; D. McBride and D. Welch // *Internoise*. – 2014. – P. 1–9.
5. Boorse C. A rebuttal on health. What is Disease? / Boorse C. // *Humana Press*, 1997.
6. Ereshefsky M. Defining 'health' and 'disease' / Ereshefsky M. // *Stud Hist Philos Biol Biomed Sci*. – 2009. – Vol. 40 (3). – P. 221.
7. Сердюк А. М. Здоров'я населення України: вплив навколишнього середовища на його формування / А. М. Сердюк, О. І. Тимченко. – К. : Тексти лекцій, 2012. – 15 с.
8. Іванюшкін А. Я. «Здоров'я» і «хвороба» в системі ціннісних орієнтацій людини / А. Я. Іванюшкін // *Валеологія*. – 1982. – № 1. – С. 49–58.
9. Валеологія: діагностика, засоби та практика забезпечення здоров'я. – СПб., 1993. – С. 27.
10. Ильинич М. В. Фізична культура студентів / М. В. Ильинич. – М., 2002. – С. 132–134.

Отримано 24.09.15