

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**С. П. Галиновский, В. В. Шутов**  
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В последние годы в республике отмечается прогрессирующий рост онкологических заболеваний. В связи с этим концепция «Здоровый образ жизни» нуждается в дополнениях и изменениях, которые должны носить научно-обоснованный характер. Особенно это касается мероприятий психологического характера, питания и двигательного режима. Необходимы новые технологии, в том числе ДНК-тесты, организация Центров оздоровительной медицины и др. И самое важное, глубокое осознание населением всем известного выражения, что болезнь легче предупредить, чем лечить. А для этого необходим не популяционный, а индивидуальный уровень профилактики как наиболее эффективный.

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье: наследственные – 20%, экология – 20%, здравоохранение – 10%, индивидуальный образ жизни (ЗОЖ) – 50%.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная составляющая поведения и привычек каждого индивидуума, обеспечивающая необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Компоненты здорового образа жизни: 1) труд, 2) рациональное питание, 3) отдых, 4) сон, 5) двигательная активность, закаливание, 6) медицинская активность, 7) отказ от вредных привычек.

На сегодняшний день понятие «здоровый образ жизни» является ведущим фактором увеличения активного долголетия и продолжитель-

ности жизни. Здоровый образ жизни, занятие физической культурой являются основой в профилактике сердечно-сосудистых и нервно-психических заболеваний, помогают избавиться от лишнего веса, негативных привычек, нивелируют стрессовые ситуации.

Ученые Американского общества рака полагают, что в ряде случаев физическая активность снижает риск развития некоторых раковых заболеваний. По данным ВОЗ, около 30% случаев возникновения злокачественных опухолей можно предотвратить.

Однако в ряде стран мира регистрируется рост онкологических заболеваний. Не обошел он и нашу страну.

Согласно современным представлениям онкологов, все начинается с гормональных нарушений, которые провоцируются стрессами, неблагоприятной экологией, неправильным питанием. Из-за резко возросшего уровня гормонов в наиболее ослабленных органах ускоряется тканевой обмен. Из мембран клеток усиливается выделение линолевой кислоты, а на ее основе происходит синтез внутриклеточных гормонов простагландинов «Е» и «А». Эти гормоны «отпугивают» клетки иммунитета (лимфоциты) от опухоли, поэтому наш организм ее и не узнает. Такие гормоны как инсулин, кортизол, адреналин ослабляют иммунитет, сужают периферические кровеносные сосуды. При длительном патологическом состоянии изменяется биоэнергетика и функции всех систем организма, особенно страдают клетки больных органов. При избыточном выделении линолевой кислоты запускается механизм цепной реакции перекисного окисления молекул клеточных мембран. В итоге при делении клетки вновь собранные белки отличаются от материнских клеток. Они начинают мутировать и выходят из-под контроля организма – появляется опухоль. Геном клеток быстро мутирует, синтезируются новые белки, которые между собой связаны и образуют сигнальные пути. Растет количество генных мутаций, белков и связей. Сегодня известно около тысячи мутаций, приводящих к злокачественным опухолям. В одной опухоли может быть от 100 до 200 мутаций. В нашем организме клетки образуются постоянно. Но бесконтрольно они начинают расти, если опухолевых клеток образуется слишком много (при обилии вредных факторов) и когда наш иммунитет перестает их узнавать. Неблагоприятные факторы внешней среды, например, такие как канцерогены, радиация, вирусы стимулируют рост опухолей. Оказывают сочетанное влияние на организм человека. Выбросы автотранспорта, промышленных предприятий, пестициды, минеральные удобрения сочетаются с ра-

диацией. В результате их суммарное воздействие на организм человека увеличивается в 6-8 раз. Радиация может быть и солнечной, что стимулирует рост рака кожи и самой агрессивной его формы – меланомы.

Факторы развития сердечно-сосудистой патологии иные. Они в большей степени связаны с «плохим» холестерином, который поступает в организм с жирной пищей, малоподвижным образом жизни, ожирением и др.

Как видно из изложенного, причины возникновения онкологических и сердечно-сосудистых болезней не всегда однозначные. Что и подтверждается эмпирическими наблюдениями. Многие люди, поддерживающие здоровый образ жизни в течение многих лет, в конечном итоге умирали от рака.

Писатель Дэн Бюттнер в книгах о «Голубых зонах» рассказывает, что на планете есть такие места, где люди меньше болеют и живут дольше всего. Часто они проживают более 100 лет. Основные голубые зоны: Япония, Окинава, Икария, Греция, Сардиния, Италия, Коста-Рика, Лома-Линда, США. В этих местах профилактическая медицина – неотъемлемая часть повседневной жизни. Жители этих областей едят много овощей, часто ходят пешком и поддерживают тесные отношения с родными и близкими. Мясо едят, но редко и понемногу. Не употребляют рафинированный сахар, не покупают фасованные продукты.

В нашей стране создание оздоровительно-профилактической медицины только начинается. А вот оздоровительная физическая культура уже существует. Она представлена производственной физической культурой, различными видами спорта для здоровья, физкультурно-оздоровительными системами, нетрадиционными средствами оздоровления и др.

Оздоровительно-профилактическая медицина предусматривает создание медицинских учреждений нового типа, социальное значение которых состоит в непосредственном оздоровлении практически здоровых людей путем повышения адаптивных возможностей человеческого организма. Долгое время развитие оздоровительной медицины сдерживало отсутствие диагностической технологии, которая позволяла бы врачу получить информацию о состоянии всех систем организма, т.е. обеспечить системную диагностику здоровья пациента. Сегодня такая диагностика существует. Она включает три основных методологических подхода к оценкам индивидуальных рисков. Это оценки интегральных рисков, конституциональных рисков и физиологических

рисков. Методология оценок интегральных рисков получила наиболее полное развитие в работах И.А. Гундарева. Методологию оценок конституциональных рисков разработали В.Н. Ростовцев и его сотрудники. Идея физиологических рисков была впервые предложена В.Н. Ростовцевым и В.С. Улащиком. Оценки интегральных и конституционных рисков дают точность прогноза в несколько лет. Оценки физиологических рисков дают точность прогноза в несколько месяцев, а в ряде некоторых случаев – в нескольких дней.

С помощью оценок факторов риска различных систем организма мы можем определить количественное значение в возникновении раковых, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Повысить адаптивные возможности организма к вредным факторам внешней среды нам поможет оздоровительная физическая культура, а диагностировать состояние организма до развития болезни – оздоровительно-профилактическая медицина.

Таким образом, будущее в профилактике заболеваний принадлежит оздоровительной физической культуре и оздоровительной медицине. Рекомендации здорового образа жизни по профилактике онкологических заболеваний должны носить научно-обоснованный характер. Иначе будет больше вреда, чем пользы. Особенно это касается двигательного режима, питания. Ведь известно, чем интенсивнее двигательная активность, тем больше загрязнителей попадает в организм и шансы заболеть увеличиваются.

### **Список использованной литературы**

1. Ростовцев, В. Н. <http://www.kmsd.su/articles/65/>
2. Красный, С.Н. «В ближайшее время какого-то революционного лекарства от рака создано не будет» газета «Свободные новости» статья от 23.07.2019 года.
3. Материалы сайта: <http://www.zabolel.net/>