

в 2009/2010 учебном году» [Электронный ресурс] // Организация гражданско-патриотического воспитания. – Режим доступа: <http://www.umk.gorodgomel.by/.../20090723metodvospit.doc>. – Дата доступа: 08.05.2017.

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ ПУТЕМ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Я. Л. Мархоцкий,

*кандидат медицинских наук, профессор, профессор кафедры
физического воспитания и спорта Белорусского государственного
университета культуры и искусств;*

А. В. Полянская,

*кандидат медицинских наук, доцент, доцент второй кафедры
внутренних заболеваний Белорусского государственного
медицинского университета*

Болезни цивилизации – это заболевания, распространенные в экономически развитых странах, происхождение которых связано с достижениями научно-технического прогресса. К ним относятся генетическая болезнь сердца, атеросклероз, артериальная гипертензия, инфаркты, инсульты, злокачественные и доброкачественные новообразования, аллергии, остеохондроз позвоночника, бронхиальная астма, избыточная масса тела, ожирение и другие заболевания. Причинами болезней цивилизации, как правило, являются:

1. Постоянное и возрастающее загрязнение биосферы;
2. Невозможности человеческого организма быстро адаптироваться к стремительным изменениям физических, химических, биологических факторов внешней среды;
3. Издержки промышленной и научно-технической революции и деформации окружающей среды;
4. Урбанизация и ее последствия;
5. Психосоциальные нагрузки, стрессы, злоупотребление психотропных средств;
6. Малоподвижный (сидячий) образ жизни, длительное пребывание в помещении малого объема. Электросмог как совокупность электромагнитных полей, которые формируются за

счет использования персональных компьютеров, телевидения, транспортных средств, бытовой техники и др.;

7. Злоупотребление алкоголем и табакокурения;

8. Гипокинезия и гиподинамия;

9. Переедание и связанное с ним ожирение;

10. Постоянное психоэмоциональное напряжение (неуверенность в завтрашнем дне, терроризм, переработки, кризисы и другие социальные проблемы);

11. Глобальные экономические проблемы современности (кислотные осадки, истончение озонового слоя стратосферы, потепление, нехватка пресной воды, загрязнение биосферы, проблемы народонаселения, продовольственная проблема, нехватка энергетических ресурсов и др.).

Времена меняют не только нравы, но и болезни людей. Когда-то основными причинами болезней были травмы и увечья. Спустя века на первое место среди причин, вызывающих преждевременную смерть, вышли инфекции и эпидемии. Со временем благодаря развитию науки человек стал относительно легко справляться с инфекциями. Но цивилизация, набирая обороты, вновь изменяет нашу жизнь и наше здоровье.

Согласно официальным данным на 1 января 2017 г. численность населения в Республике Беларусь составляет 9 млн. 504,7 тыс. человек, площадь Беларуси – 207,6 тыс. км², плотность населения – 45,8 чел/км², численность населения в Минске – 1 млн. 974,8 тыс. человек. В такой многочисленной стране важной проблемой является выбор стратегии человеческой деятельности. В условиях развития индустриального общества человек теряет инстинкт самосохранения. Многие исследователи первопричину болезней цивилизации видят именно в дисбалансе человека с природой.

По статистике 90 % смертей в Беларуси связаны с болезнями неинфекционной этиологии, то есть с болезнями цивилизации (из них 63 % сердечно-сосудистые, 14 % – онкологические заболевания). Преждевременная смертность от болезней цивилизации составляет 26 % [2].

Болезни цивилизации среди взрослого населения Беларуси (18 лет и старше) проявляются довольно часто, особенно заболевания системы кровообращения. К ним следует отнести

сердечно-сосудистую недостаточность, тромбозы, атеросклероз, инсульт, инфаркт, стенокардия, варикозные расширения вен, острая и хроническая недостаточность и др. (см. рис. 1).

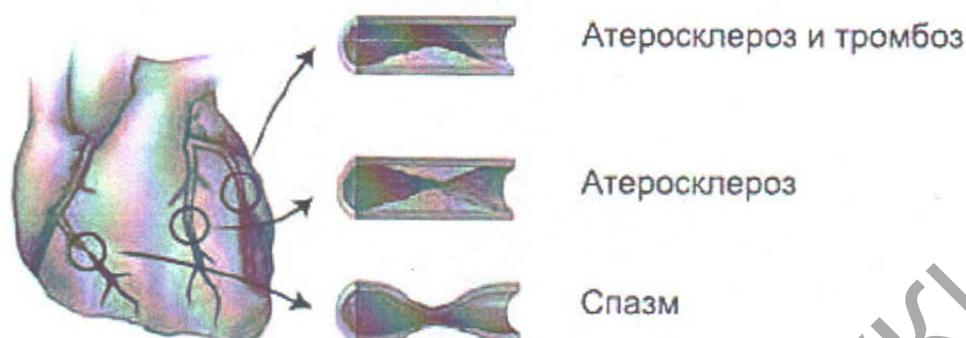


Рис. 1. Заболевания сердечно-сосудистой системы

Так, на 100 тыс. населения 32,168 тыс. человек имеют какое-либо заболевание системы кровообращения [2, с. 115]. Основная причина таких заболеваний – неправильное питание и отсутствие достаточных физических нагрузок, то есть ведение нездорового образа жизни.

Из всех заболеваний цивилизации следует выделить избыточную массу тела и ожирение. Расстройства питания и нарушение обмена веществ рассматривались в основном в США и странах Западной Европы, однако теперь они представляют серьезную угрозу и для здоровья жителей развивающихся государств, особенно детей [3, с. 5].

На рисунке 2 видно, как избыточная масса тела ведет к дегенеративным изменениям в организме. Результатом нездорового образа жизни является ожирение, оказывающее негативное влияние на:

- дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- органы брюшной полости и пищеварение;
- опорно-двигательный аппарат и органы чувств;
- снижение работоспособности и преждевременное старение [3, с. 6].



Рис. 2. Избыточная масса тела – путь к дегенеративным изменениям в организме

Чтобы предупредить такого рода заболевания, важно усвоить каждому для себя основные требования к приему пищи.

1. Не следует принимать пищу без аппетита, при гневe, раздражении, страхе, утомлении, других эмоциональных перегрузках. Перед едой необходимо обязательно вымыть руки и лицо, прополоскать рот.

2. Пищу следует принимать сидя, тщательно пережевывая, не торопясь, медленно ее проглатывать, не разговаривая при этом. Существенное замечание – на тарелку накладывать еды столько, сколько сможете съесть с удовольствием.

3. Важно запомнить, что пища, плохо смоченная слюной и недостаточно пережеванная, затрудняет моторную, секреторную и эвакуационную способность желудка и может привести к ее длительному застою в желудке.

Предупредить вышесказанные болезни цивилизации (рис. 3) можно при условии, если:

– научиться избегать психоэмоциональных нагрузок, стрессов;

– увеличить время пребывания на свежем воздухе, вести подвижный образ жизни, соблюдать режим дня, соблюдать правила приема пищи;

– уменьшить потребление соленой, жирной, сладкой пищи, а также ограничить и отказаться от таких пищевых продуктов, как сахар, искусственные сахара, маргарин, кока-кола, фастфуды, генетически модифицированные продукты растительного и животного происхождения, высшего сорта хлебобулочных изделий, дрожжевой хлеб.



Рис. 3. Профилактика болезней цивилизации

1. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с.

2. Здоровоохранение в Республике Беларусь : офиц. стат. сб. за 2015 г. / М-во здравоохр. Респ. Беларусь. – Минск : ГУ РНМБ, 2016. – 271 с.

3. Мархоцкий, Я. Л. Советы терапевта. Об избыточной массе тела / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд., стер. – Минск : Выш. шк., 2014. – 95 с.