

Бурко П.А., студентка 102 гр.

Научный руководитель – Мархоцкий Я.Л.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ В БЕЛАРУСИ

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.

Болезни цивилизации формируются, прежде всего, из-за невозможности человеческого организма адаптироваться к стремительным изменениям окружающей среды, ритма и образа жизни. На протяжении многих лет наши предки не сталкивались с такими заболеваниями, однако со становлением индустриального и постиндустриального обществ, урбанизацией начали появляться мегаполисы и цивилизации, в которых появились и получили огромное распространение такие заболевания, как новообразования (доброкачественные и злокачественные), аллергия, избыточный вес, фобии, заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхиальная астма, остеохондроз позвоночника, алкоголизм, наркомания, акне и прочие.

В последние несколько десятилетий среди населения промышленно развитых стран стали широко распространены заболевания, возникшие в результате издержек промышленной и научно-технической революций и деформации окружающей среды.

Болезни цивилизации – это те болезни, которые характерны для развитых стран. Происхождение их связано с достижениями научно-технического прогресса.

На здоровье людей влияют издержки современной цивилизации: малоподвижный образ жизни, сокращение пребывания на свежем воздухе, рост психоэмоциональных нагрузок, порождающих стрессы и депрессию, и т.д.

Республика Беларусь – государство в Восточной Европе. Численность населения здесь составляет 9 млн. 504,7 тыс. человек (на 1 января 2017г.), а площадь – 207,6 тыс. кв. км. Таким образом, плотность населения в Республике Беларусь составляет 45,8 чел./км². Столицей является город Минск с численностью населения 1 млн. 974,8 тыс. человек [1]. Можно сделать вывод, что Беларусь – многонаселённая страна. Следовательно, болезни цивилизации среди населения Республики Беларусь проявляются довольно часто.

Согласно Официальному статистическому сборнику за 2015 г., изданный Министерством здравоохранения Республики Беларусь, в Беларуси распространены такие заболевания, как онкологические болезни, болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушение обмена веществ (избыточный вес), психические расстройства и расстройства поведения, болезни нервной системы, болезни системы кровообращения, болезни органов дыхания, болезни органов пищеварения, болезни кожи и многие другие.

Среди всего населения нашей страны самыми распространёнными заболеваниями в 2015 году стали **заболевания органов дыхания**, к которым можно отнести бронхиальную астму, бронхит, пневмонию, туберкулёз, инфаркт лёгкого и др. На 100 тыс. населения Беларуси заболевания органов дыхания имеют 44,7883 тыс. человек [2].

Однако взрослому населению Республики Беларусь (18 лет и старше) более характерны **заболевания системы кровообращения**: сердечно-сосудистая недостаточность, тромбозы, ревматизм сердечной мышцы, атеросклероз, инсульт, инфаркт, стенокардия, варикозное расширение вен и многие другие. На 100 тыс. населения данного возраста 32,1686 тыс. человек имеют какое-либо заболевание системы кровообращения [2]. Основная причина таких заболеваний – неправильное питание и отсутствие достаточных физических нагрузок.

Из всех заболеваний следует выделить **избыточный вес**, так как количество людей, страдающих ожирением, увеличивается с каждым годом.

Расстройства питания и нарушения обмена веществ рассматривались в основном в США и странах Западной Европы, однако теперь они представляют серьёзную угрозу и для здоровья жителей развивающихся государств, особенно детей [1].

В Республике Беларусь в 2015 году расстройствами питания и нарушениями обмена веществ страдали 2803 человека из 100000 [2].

Избыточная масса тела – путь к дегенеративным изменениям в организме. Ожирение оказывает существенное негативное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую систему; органы брюшной полости и пищеварение; опорно-двигательный аппарат и органы чувств; снижение работоспособности и преждевременное старение.

Основные требования к приёму пищи: не следует принимать пищу без аппетита, при гневe, раздражении, страхе, утомлении, перед едой необходимо вымыть руки и лицо, прополоскать рот. Пищу пережёвывать не торопясь, старательно, медленно её заглатывать. На тарелку следует накладываться еды столько, сколько сможете с удовольствием съесть, пищу нужно принимать сидя. Пища, плохо смоченная слюной и

недостаточно пережёванная, затрудняет моторную, секреторную и эвакуационную способность желудка и может приводить к её длительному застою в желудке. Не рекомендуется употреблять жидкость до еды [1].

В завершении следует отметить важность *профилактики* заболеваний цивилизации. Для предотвращения вышеизложенных болезней следует: избегать психоэмоциональные нагрузки, отказаться от алкоголя, табакокурения, увеличить время пребывания на свежем воздухе, вести подвижный образ жизни, уменьшить потребление солёной, жирной, сладкой пищи, соблюдать режим дня.

Смертность от болезней цивилизации неестественна для человека как для биологического вида, поэтому её можно избежать, ведя здоровый образ жизни. Таким образом, болезни цивилизации являются *предотвратимыми*.

-
1. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Мн.: Выш. шк., 2010. – 286 с.
 2. Мархоцкий, Я.Л. Профилактика гипокинезии и гиподинамии / Я.Л. Мархоцкий, А.В. Полянская // Мир медицины. – 2010. – № 2–4. – С.8–9.

Бурцева М.В., студентка 440 гр.

Научный руководитель – Зыгмантович С.В.

СОЦИАЛЬНО–ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РУКОВОДИТЕЛЮ БИБЛИОТЕКИ

Сложность и специфика задач, решаемых современной библиотекой, определяет особую роль руководителя библиотеки. Руководитель –