

## ВПЛИВ ТЕХНОГЕНЕЗУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

**С.Л. КУЛИНА**

*ДВНЗ «Червоноградський гірничо-економічний коледж»,  
Червоноград, Україна*

Україна посідає 47 місце з 53 країн Європи за кількістю смертей, які зумовлені забрудненням довкілля. Позаду держави залишилися лише Білорусь та Росія, яка до речі займає останнє місце у цьому рейтингу. Перше місце було присуджено Ісландії де лише 13%, смертей пов'язані з небезпечним довкіллям. Згідно проведених досліджень ВООЗ встановлено, що близько 1,8 млн. летальних випадків можна було б попередити завдяки покращенню довкілля, щодо світових масштабів то «здорове» довкілля могло б врятувати 13 млн. мешканців планети [1].

Екологічний стан в Україні характеризується як кризовий, про це свідчать дані Держкомстату України. На території промислових регіонів України викидається понад 90% шкідливих речовин. До найбільш забруднених можна віднести Донецьку, Луганську та Дніпропетровську області. Саме така екологічна ситуація в державі в ніякому разі не додає здоров'я українцям.

У зв'язку зі складною соціально-екологічною ситуацією поступово зменшується чисельність населення. Причому, населення щорічно зменшується на 0,7 млн. чоловік, з них третина працездатного віку. Причиною складної демографічної ситуації є високі рівні захворюваності населення на серцево-судинні, онкологічні хвороби, цукровий діабет [2].

Вважають, що стан здоров'я населення на 17–20% залежить від стану навколишнього природного середовища, 18-22 % – від спадкових факторів, 49-53 % від способу життя та 8-10% від роботи служби охорони здоров'я [3]. Отже, потужним фактором, який визначає стан здоров'я населення є спосіб життя. Звичайно для регіонів зі складною екологічною ситуацією стан здоров'я населення в більшій мірі зазвичай буде залежати від стану довкілля, ніж від способу життя, але прихильність до здорового способу життя в таких регіонах дозволить хоча би зберегти його на достатньому рівні.

Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає проблему формування здорового способу життя не як суто медичну, а як комплексну, складний феномен глобального значення. Здоров'я ж визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт використання, як індивідуальна та соціальна цінність яка постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Отже, іншими словами, спосіб життя – це наша повсякденна діяльність, наші звички і, якщо вони створюють найкращі умови для проходження фізіологічних і психологічних процесів, вони знижують рівень різних захворювань та сприяють активному довголіттю. В іншому випадку він оцінюється як ризикований. Саме на даному етапі розвитку в державі спостерігається кризова ситуація не лише у стані довкілля, але й у способі життя. На жаль в Україні широкого розповсюдження серед молоді та дорослого населення набуло вживання алкоголю, нікотину, наркотичних та психотропних

речовин. Це породжує аморальність та бездуховність, егоїзм, байдужість до власного здоров'я, проблем сім'ї та держави.

Міжнародні дослідження показують, що трьома основними чинниками збільшення смертності як такої є високий кров'яний тиск, активне і пасивне тютюнокуріння та вживання алкоголю. У Східній Європі, до якої належить Україна, перше місце посідає алкоголь. Загалом від пов'язаних з алкоголем причин помирає у світі щороку 5 мільйонів людей. Не існує безпечного рівня вживання алкоголю.

Незадовільна соціально-екологічна ситуація спостерігається не лише в техногенно-навантажених регіонах, але і в регіонах закриття шахт де для понад 54% населення серйозною проблемою є наркоманія, а алкоголізм вважається найнебезпечнішим явищем для 65% [4].

Сьогодні практично все населення, хай з неоднаковою частотою і в різних дозах, уживає спиртні напої, це не може не відобразитися на суспільній свідомості. Тому не випадково, що "формальне" ставлення до алкоголю у нас в основному позитивне. Засудження і навіть соціальна ізоляція часто однаковою мірою загрожують як закоренілим алкоголікам, так і переконаним непитущим.

Крім соціальних факторів, на виникнення потягу до алкоголю впливають екологічне середовище помешкання людини та особливості харчування. Сьогодні проводяться дослідження, які виявляють зв'язок токсичного навантаження на організм зі збільшенням кількості вживання спиртних напоїв. Техногенний вплив на довкілля призводить до забруднення довкілля. Таке забруднення викликає постійне напруження, активізацію імунної системи. Це, завдає шкоди здоров'ю та виснажує імунну систему. Найчастіше така стресова ситуація, яка йде ніби зсередини, від організму, не усвідомлюється людиною, оскільки "перекривається" більш сильними зовнішніми подразниками. Однак іноді (а в деяких людей досить часто) може викликати відчуття психологічного дискомфорту, здавалось би, немотивованого почуття незадоволеності, підступного бажання чогось не визначеного. Вживання однієї – двох доз алкоголю знімає ці відчуття, і наступного разу, коли виникає такий стан, людина розуміє, що їй "просто хотілося б випити".

За умов високого рівня забрудненості довкілля можливе своєрідне викривлення інстинкту самозбереження, коли організм прагне речовин, які отруюють його. Це аналогічно механізму алергії – хвороби екологічної забрудненості, коли корисні для організму речовини сприймаються як отрута. Недарма найбільше поширення наркоманії та токсикоманії спостерігається в містах зі складною екологічною ситуацією – Дніпродзержинську, Дніпропетровську, Кривому Розі та ін. [5].

Особливе занепокоєння викликає здоров'я молоді, оскільки це майбутнє нашої держави. В дитячому віці закладається фундамент здоров'я людини. Молоде покоління, як правило веде малорухомий спосіб життя (комп'ютери, телебачення), що зменшує опірність дитячого організму до різних захворювань.

Не дивлячись на такі значні переваги активного способу життя якщо поставити запитання перед більшістю населення: "Що ж для вас заняття фізкультурою – ворог чи друг?" то мабуть у багатьох випадках почули відповідь,

що вони з фізкультурою "не дружать". Звичайно, причин не любові до занять фізичними вправами та спортом багато, але одна із них на нашу думку досить вагома – усі так живуть не займаючись ні фізкультурою, ні спортом, а значить і мені це не потрібно. Ми впевнені, що якщо людина не може змінити своє життя на краще, то лише тому, що не бажає цього робити, не вірить у свої сили, боїться взяти на себе відповідальність за власну долю.

Фахівцям які працюють у галузі освіти відомо, що саме в дитячі і підліткові роки відбувається сприйняття окремих норм, прикладів поведінки, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів [6, 7] саме сьогодні, як ніколи, в умовах складної екологічної та соціальної ситуації в багатьох техногенних регіонах України необхідно переконувати молодь піднятися вище особистої обмеженості, запропонувати перестати шукати виправдання бездіяльності, критично подивитися на своє життя, знехтувати домінуючими помилковими стереотипами лише тоді перед ними відкриються необмежені можливості фізичного та духовного вдосконалення, закладається фундамент повноцінного щасливого життя.

Заняття фізичними вправами дозволяє підтримати життєві сили організму, розумову працездатність та підвищити резерви здоров'я. Вчені вважають, що мінімальна потреба у русі становить не менше 2 год. на добу. За змістом це можуть бути прогулянки, походи тощо.

Рухова активність – не диво-ліки, а спосіб життя який необхідно пропагувати в такій складній екологічній ситуації яка спостерігається сьогодні в Україні. Тому підтримувати його необхідно не перманентно, не лише протягом певного періоду, а постійно. Звичайно швидко зміни у стані здоров'я не наступлять, але необхідно бути упевненим, що прикладені зусилля увінчаються успіхом.

Якщо в посудину щоденно вкладати одну горошину, то процес наповнення цієї посудини буде повільний і зовсім непомітний. Але незважаючи на це, кількість горошин у посудині безперечно збільшується і з часом вона стане повною. Саме так і впливають заняття фізичним вправами, вони не одразу дають відчутний результат, але кожне тренування поповнить резерви здоров'я. Тому, сьогодні на рівні держави повинно бути актуальне гасло "здорові діти – це здорова нація, а здорова нація – це здорова держава".

Для подолання духовної, моральної та соціальної кризи в Україні, з метою покращення стану здоров'я населення в регіонах з високим рівнем техногенного навантаження та і в цілому в державі необхідно:

1. Формувати моду на здоров'я шляхом впровадження інформаційно-просвітницьких програм в закладах освіти, по телебаченню, в пресі;
2. Формувати позитивну думку про фізичне виховання, це повинно стати тим оздоровчим містком між станом довкілля де вони народжуються та живуть і їх здоров'ям, і щоб афоризм "Рух – це життя" міцно увійшов у їх свідомість;
3. Впроваджувати просвітницьку роботу про негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок таких, як вживання алкоголю, тютюнопаління та інші.

Виховання на засадах здорового способу життя сприятиме покращенню здоров'я не лише фізичного, а й духовного, зміцнить здорові переконання і допоможе обрати оптимальний спосіб життя в несприятливих умовах довкілля.

## **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Статистика: Смертність та довілля в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.hearts.in.ua/articles/heart\\_statistics/691.php](http://www.hearts.in.ua/articles/heart_statistics/691.php)
2. Георгій Кобзар Не все здорово зі станом здоров'я українців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://khpg.org/index.php?id=1347115279> ]
3. Національна доповідь про стан навколишнього природного середовища в Україні у 2004 році. – Міністерство охорони навколишнього середовища та ядерної безпеки України, 2002. – С.16.
4. Програма Підтримки Вугільного Сектору – Контракт ЄК 2008/141 - 542 Підсумковий Звіт Проект. – 137 с.
5. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О. Яременко, О. Балакірева, Н. Бутенко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 11 с.
6. Безпека життєдіяльності: Соціально-психологічні аспекти алкоголізму та наркоманії: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2006 – С.35-36.
7. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

## **РОЛЬ РЕКРЕАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ В ПОКРАЩЕННІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ**

***В.Ю. ГРУНТОВА***

*ДВНЗ «Національний гірничий університет»,  
Дніпропетровськ, Україна*

Одним з найважливіших завдань держави є збереження і зміцнення здоров'я громадян. Формуванню здорового способу життя людини особливо сприяє рекреаційна діяльність, спрямована на відновлення розумових, духовних і фізичних сил людини шляхом загальнооздоровчого і культурно-пізнавального відпочинку, туризму, санаторно-курортного лікування, любительського та спортивного рибальства тощо [1].

Особливо підвищується значення рекреації в умовах техногенного навантаження на навколишнє природне середовище, високої інтенсивності та напруженості праці в сучасному виробництві, наростання психологічних перевантажень та ін.

Визначальним фактором рекреаційної діяльності виступають природні ресурси, до яких належать лікувальні та оздоровчі фактори багатопільового призначення (ліси, лікувальні кліматичні місцевості, поверхневі води), лікувальні речовини (мінеральні води, грязі, озокерит), а також рекреаційні властивості гірських і передгірських ландшафтів, заповідних територій.

При організації ефективної рекреаційної діяльності необхідно враховувати екологічний стан рекреаційно-оздоровчих факторів та природних компонентів довілля, оскільки зниження їх якісних характеристик становить небезпеку як для