

розвитком, із зміною умов зовнішнього середовища, з підвищеним фізичним або емоційним навантаженням. При оптимальній системі живлення дотримується баланс між надходженням і витрачанням основних харчових речовин.

3. У раціоні повинні бути присутніми сирі овочі і фрукти. У сирих плодах сконцентрована цілюща сила, в них зберігається значно більше вітамінів і мікроелементів, ніж у варених.

4. Під час обіду обов'язково нагодуйте дитини супом або борщем. Перші страви на основі овочевих або м'ясних бульйонів є сильними стимуляторами роботи рецепторів шлунка. Це сприяє поліпшенню процесу травлення.

5. З дитинства прищеплюйте дитині культуру харчування, і тоді він виросте здоровим.

6. Давайте дитині з собою їжу для перекушування.

7. З дитинства прищеплюйте дитині культуру харчування, і тоді він виросте здоровим.

Отже, неправильне харчування, як з'ясувалося, є причиною більшості захворювань людини. Вживання жирної їжі призводить до збільшення ваги. Їжа, що містить велику кількість замінників і фарбників, поступово отруює організм.

«Фаст-фуд» - пряма дорога до ожиріння, до серцевих захворювань, до хвороб шлунково-кишкового тракту. Перш, ніж з'їсти щось подумайте. Шкідливі продукти вкорочують життя людини, отруюють організм. У зв'язку з тим, що інформація про неякісні продуктах буде доведена до школярів, їх батьків, ми переконані в тому, що станеться якісне зменшення кількості небезпечних продуктів харчування з прилавків магазинів. Таким чином, відсоток захворювання школярів істотно скоротиться, і що найголовніше - здоров'я школярів покращиться в майбутньому і майбутньому ваших дітей.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Воробьев Р.Н. Питание и здоровье. - М.: Медицина, 1990. - 156 с.
2. Корзун В.Н. Гигиена харчування. - К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003.- 236 с.
3. Смоляр В.И. Рациональное питание. - К.: Наук. думка, 1991. - 356 с.

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ СПОСОБОМ ЖИТТЯ

Е.О. ЖИГУЛЬОВА, Г.Д. ДЕЙБУК

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна*

Вирішальну роль у формуванні негативних тенденцій щодо здоров'я відіграє значна поширеність серед населення України чинників ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, зокрема тютюнопаління, надмірної маси тіла і ожиріння, високого рівня артеріального тиску, холестеринемії, нерационального харчування, гіподинамії, зловживання алкоголем.

На межі III тисячоліття значущість здоров'я суттєво переосмислюється з огляду на розуміння його як невід'ємного права кожної людини, з точки зору існуючих загроз та викликів, сучасних вимог до якості здоров'я, технологічних і фінансових можливостей його забезпечення.

На сьогодні визначено провідні чинники ризику здоров'я населення [2]. Для країн, що розвиваються, ними є бідність, низька маса тіла, небезпечна вода, погані санітарно-гігієнічні умови, небезпечний секс, залізодефіцитна анемія, дим у приміщеннях від спалювання твердих видів палива. В економічно розвинених країнах палітру чинників ризику складають високий кров'яний тиск, підвищений вміст холестерину в крові, споживання тютюну, зловживання алкоголем, ожиріння та низька фізична активність. Ці чинники ризику, що асоціюються з багатством і достатком, отримують сьогодні поширення також у країнах, що розвиваються, створюючи подвійний тягар нездоров'я.

У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення, структурно-логічного аналізу науково-методичної літератури та нормативних документів.

Сьогодні незаперечним є прогрес, досягнутий протягом XX ст., у збереженні здоров'я, попередженні та мінімізації негативних наслідків дії чинників ризику. Проте у сучасних умовах перед людством з'явилися нові виклики, що становлять загрозу сталому розвитку суспільства, його прогресу у різнобічних сферах діяльності.

Так, в Україні провідними чинниками ризику, що формують глобальний тягар хвороб у чоловіків, є: тютюнопаління (20,2 %), зловживання алкоголем (18,3 %), підвищений кров'яний тиск (13,9 %), високий рівень холестерину (12,7 %), недостатнє вживання фруктів та овочів (7,6 %), високий індекс маси тіла (7,2 %), недостатня фізична активність (4,9 %), вживання наркотиків (4,1 %), свинець (1,2 %), не безпечний секс (1,1 %).

Серед жінок суттєву роль у формуванні тягара хвороб відіграють: підвищений кров'яний тиск (20,3 %), високий рівень холестерину (16,6 %), високий індекс маси тіла (11,4 %), недостатнє вживання фруктів та овочів (8,6 %), недостатня фізична активність (6,4 %), зловживання алкоголем (4,3 %), тютюнопаління (3,0 %), небезпечний секс (2,3 %), наркотики (1,7 %), дим у приміщеннях від згорання твердого палива (1,5 %) [2, с. 48].

Прогнозні розрахунки свідчать, що якщо не протидіяти багатьом чинникам ризику, їх негативний вплив на здоров'я ще сильніше проявлятиметься в майбутньому.

До найпоширеніших чинників ризику належить недостатня фізична активність. У глобальному масштабі цей чинник обумовлює 2 млн. смертей щорічно. Дефіцит фізичної активності є однією з найважливіших причин різкого поширення ожиріння в європейських країнах, розвитку таких хронічних хвороб, як серцево-судинні захворювання, діабет 2 типу тощо [1]. У країнах Західної Європи дві третини дорослого населення ведуть малорухливий спосіб життя: понад 30 % поїздок на автомобілях в Європі здійснюється на відстань менше ніж 3 км, а 50 % – менше, ніж на 5 км. Ці відстані можна було б подолати за 15-20 хв. на велосипеді або за 30-50 хв. швидкої ходи пішки.

Наслідками недостатньої фізичної активності є низькі характеристики фізичного здоров'я, які у тих, хто нехтує фізичними тренуваннями, в 1,3-2,4 рази нижчі порівняно з тими, хто регулярно займається фізичною культурою та спортом. Тривалість лікування у стаціонарах фізично активних чоловіків і жінок є коротшою на 36 % та 23 % порівняно з менш активними. Гіподинамія збільшує частоту ішемічної хвороби серця на 15-39 %, інсульту – на 33 %, гіпертензії – на 12 %, діабету – на 12-35 %, раку товстої кишки – на 22-33 %, раку молочної залози – на 5-12 % [1].

Загальноєвропейські тенденції характерні й для України, де більше третини (37 %) чоловіків і майже половина (48 %) жінок ведуть малорухливий спосіб життя. З віком поширеність гіподинамії дещо зростає. Навіть у молодому віці рівень фізичної активності кожного четвертого чоловіка і другої жінки характеризується як недостатній. На жаль, протягом 25-річного періоду спостереження частота гіподинамії в популяції збільшилась вдвічі серед чоловіків і в 1,5 рази серед жінок [2].

Враховуючи поширеність малорухливого способу життя та його негативний вплив на здоров'я населення, ВООЗ приділяє особливу увагу пропаганді фізичної активності та сприянню країнам у проведенні політики, спрямованої на створення умов для більш активного способу життя. Проте за період 1975-2010 рр. загальна смертність населення України зросла на 64 %, середня тривалість життя скоротилась на 2 роки, а показник приросту населення від позитивного значення (+4,8 %) досяг негативного (-6,4 %) [2].

У системі профілактики захворювань пріоритетна роль належить первинній профілактиці – системі заходів попередження дії чинників ризику розвитку захворювань, яка містить у собі поведінкові та медичні ризики для здоров'я, вакцинацію, раціональний режим праці і відпочинку, якісне харчування, фізичну активність, зниження нервово-емоційного напруження, виробництво і закупівлю спеціального харчування для хворих на рідкісні захворювання, охорону довкілля. До первинної профілактики належить індивідуальна профілактика, яку здійснює сама людина, а також забезпечення високого рівня громадського здоров'я за рахунок покращення умов праці і відпочинку, житлових і побутових умов, зростання матеріального добробуту, розширення якості і асортименту продуктів харчування, розвитку охорони здоров'я, освіти і культури, поширення фізичної культури.

Незважаючи на наявність переконливих доказів того, що профілактичні заходи, спрямовані на чинники ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, сприяють зміцненню здоров'я і попереджують виникнення хвороб, спричиняючи тим самим зниження захворюваності, в Україні не існує загальнонаціональної цілеспрямованої політики щодо них. З огляду на багатоаспектність проблеми підвищення фізичної активності населення, її вирішення потребує мультисекторального підходу і має спрямовуватися на підвищення обізнаності населення, громад, політиків з цих питань, створення сприятливих житлових умов та відповідної інфраструктури, розвиток індустрії зміцнення здоров'я, підвищення ролі спортивних об'єднань, встановлення співробітництва з іншими причетними секторами для безпеки і зручностей під час

відпочинку населення, занять спортом тощо.

Реалізація заходів комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики вертикального (має передбачати реалізацію профілактичних заходів на рівні окремої людини, сім'ї, громади та суспільства в цілому) і горизонтального (повинен охоплювати усі причетні до формування здоров'я населення сектори суспільства) спрямування дозволить істотно скоротити поширеність чинників ризику серед населення, реально зменшити їх вплив на здоров'я, поліпшити детермінанти та інтегральні показники здоров'я, підвищити якість життя і всебічно сприяти суспільному прогресу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Борьба с основными болезнями в Европе – актуальные проблемы и пути их решения. Факты и цифры ЕРБ ВОЗ/03/06. – Копенгаген: ЕРБ ВОЗ, 2006. – 7 с.

2. Москаленко В.Ф. Концептуальні підходи до формування нової профілактичної стратегії у сфері охорони здоров'я / В.Ф. Москаленко // Здоров'я України. – 2009. – № 23 (228). – С. 48-49.

HEALTHY LIFESTYLE AND ALTERNATIVE SOURCES OF ENERGY

V.V. BERDNYK, L.V. BERDNYK
*State HEE «National Mining University»,
Dnipropetrovs'k, Ukraine*

It is well known that the health of the nation is one of the most important indicators of its well-being. Nevertheless, despite the fact that a great number of lectures about the dangers of detrimental habits such as smoking, alcohol, drugs, etc. are being delivered in various institutions and organizations, and the media are permanently carrying out programs and activities to attract proponents of a healthy lifestyle, yet the problem of preserving the health of the nation is still of vital importance.

If we want to live up healthy to the green old age, sports and diet seem to be the most preventable causes of any diseases. And we all tend to live a healthy life, practicing sports, eating healthy foods, avoiding alcohol, smoking, drugs and alternating hard work with recreation. But mortality rates are going up! Cancer, cardio-vascular diseases, blood pressure, allergy. What's wrong with us? The average life expectancy is about 60-70 years in this country, but different factors of upbringing and moreover, the environment still tend to cut it off.

The concept of «lifestyle» encompasses all aspects of life and therefore, should be considered not only in the frameworks of philosophy, sociology, cultural studies, pedagogy, psychology but ecology as well. The biosphere is a cohesive organism of which man forms part. We often forget this fact when we think only about such blocks of life as vitamins, minerals, proteins, physical exercises. To sustain life and good health, it is vital to preserve the air, the water and soils. Being poisoned, they menace the health of our nation.

If we take power engineering, we are to stick to the sun, wind and waves, as well as other natural forces as the source of energy. With the world economy emitting into the