Категория: Терминология профилактической медицины
Просмотров: 8470

Закаливание – комплекс систематизированных, целевых мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма человека и его отдельных систем к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды методом периодического и дозированного действия этих факторов для подготовки (тренировки) адаптивных систем и повышения адаптационной устойчивости.

Закаливание, как метод тренировки функции адаптивности, может быть применён при необходимости в отношении любой функции организма по принципу «функция тренируется активным функционированием». Моржевание следует считать формой активной демонстрации устойчивости систем организма человека к стрессу и использование стресса в целях повышения адаптивности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – дефиниция, являющаяся составной частью более общей и более глубокой по смыслу, содержанию и значению категории «образ жизни». Само понятие «здоровый образ жизни» обозначает осознанно формируемый человеком и обществом комплекс благоприятных условий производства, жизнеобеспечения, жизнедеятельности, продолжения рода и активного, продуктивного долголетия. Содержание ЗОЖ интегративно отражает наличествующий в настоящее время уровень культуры и гигиенические навыки как индивидуума, так и общества в целом, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, повышать потенциал и качество жизни.

Унифицированное понятие ЗОЖ при этом относится к разделу социальной медицины и, строго говоря, не является первичной медицинской профилактикой, но становится примером, а зачастую и образцом межотраслевого комплексирования. Задачи ЗОЖ часто далеко выходят за пределы компетенции медицины и здравоохранения, реализуясь через санитарное просвещение и гигиеническое образование населения и валеологию. ЗОЖ можно рассматривать как универсальное и комплексное обеспечение продуктивного и максимально позитивного сочетания конституциональной, биологической и социальной адаптации.

В идеале реализуемый здоровый образ жизни обеспечивает допустимо возможное, то есть максимальное конституциональное самовыражение личности, микросоциума, социальных групп и общества в целом. Здоровый образ личности – это и форма, и способ жизнедеятельности, максимально обеспечивающие её социальную и биологическую целесообразность, формирующие адекватный баланс потребностей и конституциональных возможностей личности как биологического субъекта.

Формирование ЗОЖ можно рассматривать как продолжение процесса объединения физического, психического и духовного начал личности. Поскольку ЗОЖ является частью категории «образ жизни», можно говорить о том, что до конца успешным процесс формирования ЗОЖ может быть при

Phoca PDF

условии выполнения государством определённых гарантий и обязательств по обеспечению достаточно высокого качества условий проживания человека. Фактически срабатывает закономерная связь государственная система гарантий нормальных условий жизни – позитивные характеристики образа жизни – формирование здорового образа жизни. Необходимо ответить, что авторам импонирует точка зрения, согласно которой «опыт профилактической медицины убеждает в том, что именно социальные условия существования навязывают человеку рискогенный, нездоровый образ жизни» (Стародубов В.И. с соавт., 2003).

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

ББК 51.1(2)5

А23

Терминология профилактической медицины: **моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень.** – 2-е изд., перераб. и доп. – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, **2013.** – 172 с.

© Агапитов А.Е., Пивень Д.В., кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", **2013**

Веб-публикация: **Андрей Таевский** в составе проектов:

ЭкспертЗдравСервис

Миссия профилактической медицины

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.

Phoca PDF