

фосфорсвязывающие препараты – карбонат Са. Активные метаболиты витамина D (кальцитриол) и их аналоги не определяются в значимых количествах при исследовании концентрации витамина D в сыворотке крови в виду их структурных отличий от колекальциферола, а также их быстрой деградации. Поэтому для контроля эффективности назначаемых доз активных метаболитов витамина D и их аналогов необходимо использовать концентрацию общего и/или ионизированного кальция, паратгормона в крови, что, по сути, не возможно на районах.

Таким образом, необходимо расширять лабораторные возможности определения базовых маркеров минерально-костных нарушений среди пациентов с ХБП, а также расширять спектр используемых препаратов (севеламер, цинакальцет), исходя из международных клинических рекомендаций по ведению таких пациентов.

Литература

1. Егшатын, Л. В., Мокрышева, Н. Г. Эктопическая кальцификация при хронической болезни почек. Часть 1. Классификация и патогенез/ Л.В. Егшатын, Н.Г. Мокрышева // Нефрология. – 2017. – 21(4): 30-39. doi: 10.24884/1561-6274-2017-21-4-30-39
2. Шестакова, М. В. Сахарный диабет и хроническая болезнь почек: возможности прогнозирования, ранней диагностики и нефропротекции в XXI веке / Терапевтический архив. – 2016. – №6. doi:10.17116/terarkh201688684-88.
3. Guideline Update: what's changed and why it matters Executive summary of the 2017 KDIGO Chronic Kidney Disease-Mineral and Bone Disorder (CKD-MBD) / Kidney Internationalю – 2017. – 92: 26-36.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Климович И. И.¹, Разводовский Ю. Е.² Бельская Л. И.³

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно, Республика Беларусь¹

Институт биохимии биологически активных соединений Национальной академии наук
Беларуси, г. Гродно, Республика Беларусь²

Гродненская областная инфекционная клиническая больница, г. Гродно,
Республика Беларусь³

Резюме. Анализ литературы проделанный в рамках данной работы и собственные данные показали, что нездоровый образ жизни является главным фактором развития различных заболеваний. Предстоящая задача государства должна быть направлена на внедрение здорового образа жизни во всех сферах человеческой жизни.

Ключевые слова: здоровье, Беларусь.

INDIVIDUAL HUMAN HEALTH AND PREVENTION OF DISEASES IN MODERN SOCIETY

Klimovich I. I.¹, Razvodovsky Yu. E.² Belskaya L. I.³

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus¹

Institute Biochemistry of Biological Active Substances of National Academy of Grodno, Belarus²

Grodno Regional Infectious Clinical Hospital, Grodno, Belarus³

Summary. An analysis of the literature done in the aspect of this work and our own data showed that the unhealthy lifestyle is a main factor of development of different disease. The upcoming task of the state should be aimed at introducing a healthy lifestyle in all areas of human life.

Key words: Health, Belarus.

Введение. Технический прогресс, изменения окружающей природной среды, сложные социально-экономические отношения в обществе, увеличили риск развития заболеваний техногенного характера, которые изменили психологию людей и интенсивность труда, что вызывало негативные сдвиги не только в состоянии здоровья каждого человека, но и популяции в целом. В республике Беларусь в 2016 году была принята Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы. В рамках выполнения задачи подпрограммы 2 «Профилактика и контроль неинфекционных заболеваний» повсеместно проводится медико-просветительная работа по профилактике заболеваний, в первую очередь, наиболее распространенных – сердечнососудистой системы, онкологических, а также по профилактике суицидов [1]. Основной задачей государства по укреплению здоровья народа является снижение уровня смертности, увеличение продолжительности и качества жизни [2, 3].

Определить понятие здоровья, казалось бы на первый взгляд очень просто, однако это сделать архисложно, чтобы затронуть все аспекты, которые составляют и/или влияют на здоровье. В связи с этим привлекает к себе внимание работа П. И. Калью [4]. Автор рассматривает 79 определений здоровья человека, сформированные представителями различных научных дисциплин в разное время в различных странах мира [4]. Несмотря на такое множество определений и взглядов на суть здоровья, единого общепринятого определения и оценки здоровья нет до настоящего времени. Имеется общий консенсус, что здоровый человек должен сохранять свой гомеостаз путем оптимальной адаптации к изменением условий в окружающей среде, сохраняя нормальные параметры всех биохимических показателей при которых все органы и системы направлены на нормальную жизнедеятельность. Поэтому первостепенной задачей должно быть сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека.

Целью данной работы определить факторы риска развития наиболее часто встречающихся заболеваний человека и наметить пути их профилактики.

Материалы и методы исследования – изучение и обобщение литературных данных и историй болезни у 128 пациентов, которые находились на лечении в хирургическом отделении БСМП г. Гродно в 2015-2019 г. с язвенной болезнью желудка (ЯБЖ) и 12-перстной кишки (ЯБ12ПК); анкетирование студентов 123 человека 4 курса медико-психологического факультета.

Результаты исследования и их обсуждение: нами выявлено, что на состояние индивидуального здоровья человека большое влияние оказывает его эмоциональное состояние и умение справляться с собственными эмоциями, которое зависит от уровня образования, его ментальных установок, способности выявить и применить новую, нужную информацию для оптимальных действий в конкретных условиях. Для этого также необходима теплая социальная атмосфера: на работе, дома, в общественных местах. Общеизвестно, что очень важную роль для хорошего индивидуального здоровья играет оптимизм, доброта, умение сотрудничать и ценить других людей, видеть у человека хорошее и это подчеркивать, а не искать его недостатков и последние выпячивать. Для того, чтобы жить и быть счастливым ещё необходимо безусловно соблюдать так называемый здоровый образ жизни (ЗОЖ), о котором сейчас говорят и пишут, но многие этим пренебрегают.

ЗОЖ представляет собой сложный конструкт, составляющие которого зависят не только от самого человека, но и общества, государства. К ним относятся чистая, безопасная окружающая среда, а также достаточный сон. Необходимо напомнить, что во время хорошего сна в организме восстанавливаются до адекватного функционирования все обменные процессы и тогда все органы и системы работают в оптимальном режиме. Далее, что также важно – это умеренное, сбалансированное и соответствующее возрасту питание. Очень важную роль играет также физическая активность с учётом возраста и индивидуальных физиологических особенностей [1]. Важнейшая роль отводится личной гигиене, поскольку с давних времен веков известно, что чистота является залогом здоровья.

Отказ от вредных привычек, в том числе от табакокурения, является обязательным атрибутом ЗОЖ. Однако сделать это порой очень сложно. Организм человека обладает огромным адаптационным потенциалом, для мобилизации которого, зачастую, нужен сильный раздражитель т.е., стрессовый фактор. Поэтому профилактика любого вредного фактора для здоровья человека должна основываться на выявлении самого весомого аргумента для убеждения человека в его значимости. Употребления алкоголя, наркотиков и различных токсических суррогатов имеет те же этиопатогенетические факторы и механизмы регуляции, но пока до конца они не раскрыты [3]. Однако многие из них хорошо известны и используются с целью укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний человека. Жаль только, что не все люди понимают, или не хотят знать, что соблюдение основных составляющих ЗОЖ определяет здоровье человека, а отказ от этого приведет к возникновению различных заболеваний, среди которых наиболее частыми являются

заболевания сердечнососудистой системы (ССС), опорно-двигательного аппарата (ОДА), легких, онкологических, ожирения, диабета, гипертензии.

На наш взгляд в такой ситуации ЗОЖ является одним из самых главных и высокоэффективных методов профилактики этих заболеваний, а при их развитии обладает весомым эффектом их немедикаментозного лечения. При этом установлено, что ключевыми моментами являются: достаточный здоровый сон и отдых, избавление от вредных привычек, здоровая диета, физическая активность. Алкоголь является важным причинным фактором не только заболеваний, но и травм, несчастных случаев, распада семьи и т.д. [5].

К факторам здоровья следует отнести доходы и социальный статус, социальные сети поддержки, уровень образования, условия работы, социальная среда, личный опыт и навыки сохранения здоровья, уровень развития медицины. В связи с этим определение здоровья наиболее оправдана является формулировка здоровья данное ВОЗ «Здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

В настоящее время самыми распространенными заболеваниями являются ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальная астма, злокачественные новообразования. Согласно нашим данным (анализы историй болезней пациентов) более чем в 50% случаев развития этих заболеваний связаны со стрессом, который в настоящее время испытывает большинство людей. Стресс прямо или косвенно увеличивает затраты энергии человека на достижение цели и снижает качество жизни. Причины стресса могут быть вызваны факторами как физическими (шум, охлаждение, недостаток кислорода, кровопотеря, травма, интоксикация, чрезмерная физическая нагрузка, лишение пищи), так и психическими, связанными с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни человека.

По данным статистики 57% работающих женщин и 52% мужчин испытывают физические и психологические стрессы, которые развились в результате недостатка финансов, сложных взаимоотношений на работе, распад семьи, сложность работы в условиях автоматизации производственных процессов [5]. По данным нашего анализа историй болезней с язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки (ЯБЖ и 12ПК) ЯБЖ в 83% случаев развилась у мужчин, имеющих вредные привычки в виде злоупотребления алкоголем и табакокурение. По данным анкетирования студентов, 74% из них испытывали состояние стресса, который мог стать причиной развития различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, симптоматической гипертензии, вегетососудистых расстройств.

Заключение. Таким образом, из представленного анализа можно заключить, что определение понятия здоровья, его сохранение и профилактика заболеваний до настоящего времени не имеют единых взглядов. То же самое распространяется и на понимание границ между нормой и патологией, а также характер перехода от здоровья к болезни. Одни ученые считают, что такая

граница существует, в то время как другие этого не признают, поскольку организм функционирует в широком диапазоне физиологических параметров. Некоторые ученые признают наличие такой границы, хотя ее трудно определить и, соответственно, классифицировать состояния здоровья, чтобы она отражала различные этапы перехода от здоровья к болезни.

Литература

1. Kandrychyn, S. V. The spatial regularities of violent mortality in European Russia and Belarus: ethnic and historical perspective. / S. V. Kandrychyn, Y. E. Razvodovsky // *Journal of Psychiatry*. – 2015. – Vol. 18, N.5. – P. 5-8.
2. Колоснищина, М. Факторы роста ожидаемой продолжительности жизни: кластерный анализ по странам мира. / М. Колоснищина, Т. Коссова, М. Шелунцова // *Демографическое обозрение*. – 2019. – №1. – С. 124-150.
3. Разводовский, Ю. Е. Прогнозирование ожидаемой продолжительности жизни с помощью анализа временных серий. / Ю. Е. Разводовский, В. Ю. Смирнов // *Собриология*. – 2016. – № 1. – С. 32-36.
4. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: научный обзор / П. И. Калью. – М.: ВНИИМИ, 1988. – с. 58.
5. Дружилов С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // *Современные научные исследования и инновации*. – 2016. – № 4 (60). – С. 654-648.

НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Козявина К. Ю., Пивоварова Г. М.

ФГБОУ ВО "Северо-Западный Государственный Медицинский Университет
им. И. И. Мечникова" Минздрава России г. Санкт-Петербург, Россия

Резюме. В данной статье была проведена оценка некоторых показателей здоровья населения Гродненской области Республики Беларусь с 2015 по 2019 годы, были определены социально-экономические проблемы региона и даны некоторые рекомендации.

Ключевые слова: здоровье, население, Гродненская область, Республика Беларусь