

ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Чарная К. С.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: Шафаревич И. О.

Актуальность. В современном обществе все большую популярность набирает философия здорового образа жизни (ЗОЖ). Не вникая в сущность ЗОЖ, молодежь начинает активно заниматься спортом, садиться на различные диеты либо ограничивать себя в своих привычках. В современной философской и медицинской литературе здоровый образ жизни определяется как целая система, включающая в себя целый комплекс мероприятий, а не только одно ограничение.

Цель. Изучение философских оснований здорового образа жизни.

Методы исследования. Методами исследования выступают анализ, сравнение, историческая реконструкция.

Результаты и их обсуждение. Представления человека о здоровье, отраженные, в том числе, и в философских трудах, имеют очень давние корни. Впервые о здоровом образе жизни начали говорить в Древней Греции и Древнем Риме. Несмотря на строгую систему физического воспитания, многие граждане просто не понимали, зачем поддерживать здоровье, мучить себя тяжелыми физическими упражнениями, гораздо проще было проводить время на бесчисленных праздниках и пирах. В VI в. до н.э. Феогнид писал: «Сытость чрезмерная больше людей погубила, чем голод». Гиппократ (V-IV в. до н.э.) считал, что «праздность и ничего неделание влекут за собой порочность и нездоровье» [2, 59]. В период XVIII-XIX вв. в связи с достижениями в области естествознания и антропологии вновь появился интерес к вопросам здоровья и здорового образа жизни. В современной научной литературе формируется и развивается концепция естественной философии здоровья, представленная различными практиками врачевания.

В настоящее время здоровый образ жизни, ЗОЖ – это философия жизни человека, направленная на укрепление здоровья, профилактику болезней и сохранения целостной личности.

По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

- на 50-55 % именно от образа жизни;
- на 20 % – от окружающей среды;
- на 18-20 % – от генетической предрасположенности;
- и лишь на 8-10 % – от здравоохранения.

Из этого соотношения видно, что большая часть в поддержании здоровья зависит от самого человека. Неоспоримым фактом является взаимосвязь между эмоциональным (психическим) состоянием и физическим состоянием, которая

составляет основу здоровой жизни. Духовное здоровье определяется как залог физического здоровья.

Выводы. Философские основы здорового образа жизни постулируют принципы естественности и целостности как системные и неразрывные понятия, предполагающие единство окружающей среды, тела и сознания человека. [3, 68] Философия здорового образа жизни охватывает духовно-нравственные, ментальные, психоэмоциональные и физические компоненты. Оздоровление сознания, тела и окружающей среды как путь восстановления гармонии природы и человека рассматривается как будущее гуманистической медицины.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сычева, Л. А. К вопросу об истории формирования знаний и умений о сохранении здоровья в педагогике и методике обучения биологии [Электронный ресурс] / Л. А. Сычева // Педагогика: традиции и инновации: материалы I Междунар. науч. конф., Челябинск, октябрь 2011 г / . под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – Т. 1 – С. 59–61. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/19/936/>. – Дата доступа: 01.03.2023.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / Витеб. гос.мед.ун-т; сост.: В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
3. Герасимова, И. А. Естественная философия здоровья и вызовы техногенной цивилизации / И.А. Герасимова // Вопросы философии. – 2020. – № 10.– С. 66–77.

ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ ВЫЯВЛЯЕМОСТИ ВРОЖДЁННОГО ГИДРОНЕФРОЗА В ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Чернейко А. А., Рогульский А. Г.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: д-р мед. наук, проф. Ковальчук В. И.

Актуальность. Гидронефроз – это стойкое прогрессирующее расширение чашечно-лоханочной системы почки с нарушением оттока мочи в области лоханочно-мочеточникового сегмента с атрофией почечной паренхимы и подавлением ее функций [1].

Частота гидронефроза среди всех пороков развития мочеполовой системы составляет 1-5% и является одной из наиболее часто встречаемых [2]. По данным Европейской ассоциации урологов частота встречаемости врожденного гидронефроза составляет около 1 – 2% [3]. Являясь полиэтиологическим заболеванием на развитие врожденного гидронефроза оказывают влияние следующие факторы: наследственная предрасположенность, влияние экзо- и эндогенных вредных факторов во время беременности.