

с отсутствием потенциально опасных объектов, с содержанием в пробах воды нитратов не превышающих ПДК.

При этом превышение ПДК по нитратам обнаружено в пяти межпластных безнапорных водоисточниках и двух артезианских, расположенных около потенциально опасных объектов, что является потенциальным риском развития метгемоглобинемии у потребителей.

Литература

1. 1. Аветисов, А. Р. Определение содержания нитратов в питьевой воде методами качественного и количественного анализа / А. Р. Аветисов, А. П. Головацкий, Н. Е. Язвинская // Инновации в медицине и фармации – 2021 : материалы дистанцион. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых, Минск, нояб. 2021 г. / под ред. С. П. Рубниковича, В. А. Филонюка. – Минск, 2021. – С. 479-484.

2. Вода. Методы определения азотсодержащих веществ : ГОСТ 33045-2014. – Взамен ГОСТ 4192-82 ; введ. 11.11.2014. – Минск : Изд-во стандартов, 2014. – 49 с.

3. О введении в действие Санитарных правил и норм «Питьевая вода и водоснабжение населенных мест. Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества. Санитарные правила и нормы СанПиН 10-124 РБ 99 : постановление Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 19 окт. 1999 г. № 46. – URL: <https://clck.ru/3PHoPm> (дата обращения: 20.04.2025).

4. Гигиенические требования к источникам нецентрализованного питьевого водоснабжения населения : постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 2 авг. 2010 г. № 105. – URL: https://zabinkacge.by/wp-content/uploads/2022/04/000350_616613_postmz_n105_2010_sanpin.pdf (дата обращения: 20.04.2025).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК КУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ, ПРОНИЗЫВАЮЩИЙ ВСЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Самушич В.В.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Пац Н.В.

Актуальность. Здоровый образ жизни – это не просто модный тренд или набор правил, которые нужно соблюдать. Это философия, которая затрагивает все аспекты человеческого существования: физическое, психическое,

эмоциональное и духовное здоровье. Это осознанный выбор, который человек делает каждый день, стремясь к гармонии с собой и окружающим миром. В основе этой философии лежит понимание того, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Физическое здоровье – это фундамент, на котором строится вся жизнь человека. Оно включает в себя правильное питание, регулярную физическую активность, достаточный сон и отказ от вредных привычек. Однако философия здорового образа жизни выходит за рамки простого соблюдения этих правил. Она предполагает осознанное отношение к своему телу как к храму, который нужно беречь и уважать. Тело – это инструмент, с помощью которого мы взаимодействуем с миром, и его состояние напрямую влияет на качество нашей жизни.

Проблема здоровья человека интересовала философов с древних времен. Размышляя о здоровье, о нормах и патологиях, философы античности заметили, что здоровье зависит от образа жизни и поведения человека. Изучение прошлого показывает, какое влияние на развитие представлений о здоровье и здоровом образе жизни оказывали различные философские направления

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция, которая включает в себя физическое, психическое и социальное благополучие. На протяжении истории человечества представления о здоровье и способах его поддержания менялись в зависимости от эпохи, культуры и уровня развития общества. В каждой эпохе и культуре существовали свои уникальные подходы к сохранению здоровья, которые отражали ценности и знания своего времени.

Цель исследования – на основании обзора литературы провести анализ отношения к ЗОЖ в различных исторических периодах.

Материалы и методы исследования. Проведен обзор отечественной и зарубежной литературы с глубиной научного поиска 15 лет.

Результаты и их обсуждение. В Древней Греции концепция здоровья была глубоко связана с философией. Философы такие как Гиппократ [1], который считается «отцом медицины», акцентировали внимание на связи между образом жизни, средой и состоянием здоровья. Их учение основывалось на принципах сбалансированного питания, умеренной физической активности и психического благополучия. Древние греки верили, что физическая подготовка важна для достижения внутренней гармонии и успешной жизни [2]. Олимпийские игры стали своего рода кульминацией этой философии, где физическая сила и здоровье сочетались с духом соперничества и единства [3].

Египет. В Древнем Египте здоровье и гармония были в центре философии жизни. Египтяне активно изучали медицинские практики и уделяли большое внимание гигиене [4]. Они использовали натуральные средства, такие как травы и масла, для лечения заболеваний. Здоровое питание также было важным аспектом жизни: рацион древних египтян состоял из хлеба, овощей, рыбы и мяса. Поскольку египтяне верили в жизнь после смерти, забота о теле после смерти была столь же важна, как и поддержание здоровья при жизни.

Средневековье: религия и народная медицина. В Средние века в Европе здоровье часто связывалось с религиозными представлениями. Болезни считались наказанием за грехи, а лечение включало молитвы и паломничества к святым местам. Однако параллельно развивалась народная медицина, основанная на травах [5]. и природных средствах. В арабском мире, напротив, медицина достигла значительных успехов благодаря трудам таких ученых, как Авиценна, который подчеркивал важность профилактики заболеваний через правильное питание и гигиену [5].

Эпоха Возрождения: возвращение к античным идеалам. В эпоху Возрождения произошел возврат к идеалам античности. Ученые и художники, такие как Леонардо да Винчи, изучали анатомию человека, что способствовало развитию медицины. Здоровье снова стало ассоциироваться с гармонией тела и духа. Физическая активность, правильное питание и гигиена стали важными элементами жизни образованных людей. В этот период также начали появляться первые труды по диетологии и гигиене [6, 9, 10].

Восточные культуры: баланс и энергия. В традиционных восточных культурах, таких как китайская и индийская, здоровье рассматривалось как баланс энергий. В китайской медицине основное внимание уделялось циркуляции энергии «ци» через тело, а также использованию акупунктуры и траволечения [11].

В Индии аюрведа, одна из древнейших систем медицины, предлагала индивидуальный подход к здоровью, основанный на балансе трех дош (типов энергии). Йога, сочетающая физические упражнения, дыхательные практики и медитацию, стала ключевым элементом здорового образа жизни [12, 13].

Эпоха XX века. В 20 веке движение за здоровый образ жизни начало развиваться как ответ на индустриализацию и урбанизацию. С увеличением темпов жизни и распространением вредных привычек, таких как курение и неправильное питание, люди стали уделять внимание профилактике заболеваний и улучшению качества жизни. В этот период возникли движения за правильное питание, фитнес и внимание к психическому здоровью. Программы о здоровье стали популярными, подчеркивая важность физической активности и сбалансированного питания [14, 15, 16].

Современность: наука и технологии. В современном мире здоровый образ жизни основывается на научных исследованиях и технологиях. Спорт, правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные медицинские обследования стали стандартом для многих людей. Однако глобализация привела к смешению культурных подходов к здоровью. Например, практики йоги и медитации, пришедшие с Востока, стали популярными во всем мире. В то же время современное общество сталкивается с новыми вызовами, такими как стресс, малоподвижный образ жизни и экологические проблемы, что требует новых подходов к поддержанию здоровья. Современное общество продолжает развивать идеи ЗОЖ, обращая внимание на важность ментального здоровья, физического благополучия и экологического подхода к питанию. Существующие тренды, такие как веганство, биодинамическое земледелие и

mindfulness, отражают стремление людей к гармонии и единству с природой. Все больше людей осознают, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия [14, 15, 16, 17, 18].

Выводы. История здорового образа жизни охватывает множество культур и эпох, каждая из которых внесла свой вклад в понимание здоровья и благополучия. От древних практик до современных интерпретаций, философия ЗОЖ продолжает эволюционировать, подстраиваясь под изменения в обществе и потребности людей. Изучение истории ЗОЖ помогает нам осознать, что забота о себе – это не только личное дело, но и культурный аспект, пронизывающий все человеческие цивилизации.

Литература

1. Гиппократ Учение о связи образа жизни и здоровья. / Гиппократ // Афоризмы. Эпидемии. О воздухах, водах и местностях ; [пер. с древнегреч.]. – М. : Академический проект. – 2018. – С. 34.

2. Платон Идеи гармонии тела и духа / Платон // Диалоги. Тимей ; [пер. с древнегреч.]. – М. : Эксмо, 2019. – С. 21.

3. Страбон Описание Олимпийских игр и их роли в греческой культуре / Страбон // География ; [пер. с древнегреч.]. – СПб. : Алетейя, 2000. – С. 32.

4. Bard, K. Гигиена и медицинские практики древних египтян / K. Bard // An Introduction to the Archaeology of Ancient Egypt. – Wiley-Blackwell, 2015. – P. 56.

5. Nunn, J. F. Использование трав и натуральных средств / J. F Nunn // Ancient Egyptian Medicine. – Norman : University of Oklahoma Press, 2002. – P. 67.

6. Авиценна (Ибн Сина) Профилактика заболеваний через питание и гигиену. Канон врачебной науки / Ибн Сина ; [пер. с араб.]. – Ташкент : Фан, 1980. – С. 52.

7. Религиозное восприятие болезней в Средневековье // Святое Писание. Библия (Книга Иова, Псалмы). – С.78.

8. Voigts, L. Народная медицина и траволечение / L. Voigts // Popular Medicine in Medieval England. – Arizona : University of Arizona Press, 2010. – P 94.

9. Леонардо да Винчи. Изучение анатомии и ее влияние на медицину / Леонардо да Винчи // Анатомические записи ; [пер. с ит.]. – М. : БММ, 2017. – P 37.

10. Park, K. Развитие медицинских знаний в эпоху Ренессанса / K Park // Secrets of Women: Gender, Generation, and the Origins of Human Dissection. – Zone Books, 2010. – P. 45.

11. Чжан Цзы Концепция энергии «ци» в китайской медицине / Чжан Цзы // Трактат Желтого Императора о внутреннем (Хуанди Нэйцзин) ; [пер. с кит.]. – М. : Профит Стайл, 2015. – С. 49.

12. Шивананда, С. Основы аюрведы и баланс трёх дош / С. Шивананда // Аюрведа для всех ; [пер. с англ.]. – М. : София, 2018. – С. 63.
13. Айенгар, Б.К.С. Йога как элемент ЗОЖ / Б.К.С Айенгар // Йога: искусство коммуникации. – М. : Альпина нон-фикшн, 2020. – С. 56.
14. Определение здоровья как благополучия / ВОЗ : Основные документы : Устав ВОЗ, определение здоровья. – Женева : ВОЗ, 2023. – С. 5.
15. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2021. – 400 с.
16. Pollan, M. Современные тренды: веганство, биодинамическое земледелие / M. Pollan // В защиту еды: Манифест едока. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – С 67–79.
17. Фуко, М. Философия здоровья в истории / М. Фуко // Рождение клиники ; [пер. с фр.]. – М. : Академический проект, 2020. – С 64.
18. Петленко, В. П. История медицины : краткий курс. / В. П. Петленко // История медицины : краткий курс. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – С. 67.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ВНЕДРЕНИЮ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В МЕДИЦИНЕ

Саросек В.Ю., Шапель В.Э.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научные руководители – Смирнова Г.Д., канд. мед. наук., доц. Сивакова С.П.

Актуальность. Активное развитие компьютерных технологий и наращивание вычислительных мощностей в XXI веке обеспечивает дальнейшее интенсивное развитие информационных технологий, которые проникают повсюду, в том числе, и в медицину. Внедрение искусственного интеллекта (ИИ) в сферу здравоохранения имеет первостепенное значение для будущего здоровья. Благодаря ему можно повысить доступность медицинской помощи, ускорить диагностические и терапевтические процессы, обеспечить качественную персонализацию терапии и открытие новых методов лечения. На сегодняшний день ИИ активно используется в различных областях медицины, такие как медицинская диагностика – помощь в диагностике заболеваний путем анализа медицинских изображений (МРТ, компьютерная томография или рентген), системы ИИ могут обнаруживать и выявлять патологии, поражения и даже помогать в раннем выявлении рака. Примером является разработка группой исследователей из Массачусетского технологического института системы Mirai для обнаружения рака молочной железы. На основе анализа маммограмм Mirai оценивается вероятность опасного заболевания и даёт дальнейшие медицинские