

МЕДИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Зоя ГОРЕНКО

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна, e-mail: geminiz@ukr.net*

Вступ. Аналіз статистичних даних останнього десятиліття свідчить про різке погіршення стану здоров'я населення України, викликане зокрема обмеженою руховою активністю, нерациональним харчуванням, забрудненням навколишнього середовища, шкідливими звичками тощо. У зв'язку з цим, проблема збереження здоров'я людини, яка тісно пов'язана із способом її життя, набуває особливого значення [1, 2].

Мета – обґрунтувати необхідність дотримання високої медичної активності як умови для збереження здоров'я громадян.

Методи: аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової і спеціальної наукової та методичної літератури.

Результати й обговорення. Відомо, що спосіб життя складається з різних видів діяльності людини, одним з яких є медична активність – діяльність людини, спрямована на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, або ж *належне ставлення людини до свого здоров'я*. Факторами, які впливають на рівень медичної активності, є загальний рівень культури та освіти, умови життя, конкретна побутова, соціально-економічна та політична ситуація, психологічний настрій, доступність медичної та профілактичної допомоги. Основними показниками індивідуальної медичної активності вважають санітарну грамотність, гігієнічні навички, своєчасне звернення за медичною допомогою, відвідування лікувально-профілактичних установ, виконання медичних призначень та порад лікаря, свідоме поведінка при лікуванні, профілактиці, реабілітації або самолікуванні, достатня фізична активність, раціональне харчування, відсутність або подолання шкідливих звичок, – тобто діяльність людини, спрямована на формування здорового способу життя. За цими показниками можна робити висновок про рівень медичної активності індивіда. Недотримання зазначених умов свідчить про низьку медичну активність і може бути фактором ризику. Зокрема, несвоєчасні й нечасті звернення до медичних установ призводять до погіршення перебігу хвороб, чому можна було б запобігти. Ігнорування медичних консультацій, та недотримання відповідних схем і приписів щодо лікування на ранній стадії захворювання призводить до розвитку важких патологій, які з часом можуть набути хронічного характеру. Натомість систематичне відвідування лікувально-профілактичних установ, своєчасні профілактичні медичні огляди або диспансеризація сприяють збереженню належного стану здоров'я та доводять ефективність медичної активності.

Висновки. Отже, формування усвідомлення необхідності дотримання високої медичної активності та спрямованості на здоровий спосіб життя є важливою умовою збереження та зміцнення здоров'я громадян.

Ключові слова: медична активність, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Список літератури

1. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки : щорічна доповідь Президента України Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики ; [ред. кол. : Жданов І. О., гол. ред. коллег., Беляєва І. І., Митрофанський С. В. та ін.]. – Київ, 2015. – 200 с.
2. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття / О. Логвиненко // Молодь і ринок. – 2014. – № 5 (112). – С. 62–65.