

Валеология – наука о качестве жизни и здоровье
П.П.Горбенко
Национальный институт здоровья, Санкт-Петербург

«**Основной чертой нового века** станет не битва идеологий, а **острая конкуренция за качество жизни**, национальное богатство и прогресс»

В.В. Путин, 2000

«Экономический рост, **повышение уровня и качества жизни людей – в этом** состоит сегодня **главная национальная идея**»

В.В.Путин, 2004

Прошло двадцать пять лет с момента выхода первой публикации И.И.Брехтмана (1980) по валеологии. За это время валеология претерпела подъемы, падения, уважение и унижение и, к сожалению, не сумела использовать свой передовой инновационный потенциал на благо здоровья и благополучия населения страны, в первую очередь детей и молодежи. Основная проблема, приведшая валеологию на определенном этапе к застою и крайне низкому уровню развития является отсутствие понимания и подмена понятий в системе государственного управления и обществе «здоровье-болезнь», «оздоровление-физкультура-спорт» и отсутствие научно-методических и организационных основ науки о здоровье.

Прошедшее время все расставило на свои места и сегодня валеология понимается как социально-биологическая наука о качестве жизни и здоровье имеющая собственный предмет- качество жизни и здоровье человека и общества, объект- человек и общество, собственные методы исследования и мониторинга физического и психического здоровья, методы формирования индивидуального и общественного здоровья, а также социальный заказ- повышение качества жизни и здоровья населения страны.

Происходившие в последнее время в России социально-экономические процессы привели, несмотря на повышение благосостояния большей части населения, к ухудшению качества его жизни и здоровья и, как результату, – кризисной демографической ситуации, граничащей с катастрофой, и появившимися в связи с этим крупными проблемами на пути интенсивного развития страны. Реализуемые в настоящее время отдельные государственные проекты не ведут к повышению качества жизни и здоровья населения и негативно им воспринимаются.

Количественные и качественные параметры человеческого потенциала страны приближаются к границе, когда не может быть обеспечено решение задач собственного развития и воспроизводства, развития экономики, освоения территориальных, природных, сырьевых и топливно-энергетических ресурсов России.

Предлагается реализация нового подхода к сохранению и укреплению физического, психического и духовного здоровья нации. Суть его заключается в переходе от не оправдавшей себя «концепции постоянного совершенствования медицинской помощи населению» к «концепции воспроизводства (сохранения и укрепления) здоровья населения».

Здоровье и болезнь – противоположные состояния (больше здоровья – меньше болезней и наоборот). Отсутствие понимания причин ухудшения индивидуального и общественного здоровья, заболеваемости, болезненности, инвалидизации и смертности

населения, а также подмена понятий «здоровье и болезнь» на уровне государственного, отраслевого и территориального управления приводят к принятию неправильных управленческих решений. Говорим о здоровье – подразумеваем болезни.

Принято считать, что причинами высокой смертности населения являются сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, заболевания легких и другие болезни, поэтому для улучшения здоровья надо бороться с ними, что по сути своей бессмысленно и экономически не оправдано. Необходимо понимать, что заболевания являются следствием снижения уровня здоровья, вызванного целым рядом негативных факторов, обусловленных влиянием государства, общества и природной среды к которым относятся:

- низкий уровень знаний и культуры качества жизни и здоровья, в том числе наплевательское отношение к собственному здоровью и широкое распространение аутопатогении (медленного самоубийства), включающей наркоманию, алкоголизм, табакокурение, переедание, неправильное питание, гиподинамию, недосыпание, хроническую усталость и др.;

- крайне низкий уровень (практически полное отсутствие) научных исследований и отсутствие возможности внедрения прорывных инновационных технологий обеспечения качества жизни и здоровья;

- слабое информирование и просвещение населения в области качества жизни и здоровья;

- недоступность и низкое качество оздоровительных услуг, а также услуг физической культуры, массового спорта, туризма, рекреационных и санаторно-курортных услуг которые оказываются многофункциональными клубами здоровья, клубами фитнеса, шейпинга, аэробики, ци-гун, йоги, SPA, велнес, оздоровительными, физкультурно-оздоровительными, спортивно-оздоровительными, рекреационно-оздоровительными центрами, туристическими базами, курортными гостиницами, санаториями, санаториями-профилакториями, пансионатами, домами отдыха, детскими и молодежными оздоровительными лагерями, косметическими центрами и салонами, банными комплексами и др. Ввиду отсутствия государственной поддержки и регулирования оздоровительной отрасли слабо развивается также и производство натурального здорового и спортивного питания, пищевых добавок, биологически активных добавок, одежды и обуви, приборов и оздоровительного оборудования;

- отсутствие культуры и системы натурального здорового питания и потребление населением мало полезных или вредных продуктов индустриального искусственного питания (Мы едим то, что мы едим. Человек, в организме которого в обменных процессах участвуют токсичные и искусственные, никогда не существовавшие в его внутренней природе вещества, не может быть здоров);

- широкое и во многом не оправданное развитие медицинских услуг с основной ориентацией на лекарственные средства (фармакотерапию) и крайне низкое развитие профилактической медицины, натуральной и интегративной терапии, реабилитации. (По данным журнала Американской Медицинской Ассоциации вредное воздействие лекарств являются четвертой ведущей причиной смерти в Америке);

- даже такие прямые причины смерти, как травмы, отравления, самоубийства и убийства, в значительной мере связаны с физическим, психическим и духовным здоровьем и уровнем культуры жизни.

Чем больше денег вкладывается в медицинскую помощь, тем больше становится больных и увеличивается финансовая нагрузка на государство, чем больше денег будет вкладываться в образование и оздоровительную отрасль, тем больше будет здоровых.

«Сегодня надо больше учить качеству жизни и здоровью и оздоравливать, чем лечить болезни».

Конечно, сбережение народа и его здоровья – квинтэссенция самого существования государства, однако, здоровье не «казенное» имущество. Каждый человек должен сохранять, укреплять и отвечать за собственное здоровье, здоровье родных и близких.

Требуется формирование у населения на основе знаний – здорового образа мыслей, от него – к мотивации на здоровье и здоровому образу действий, а от них – к здоровому образу жизни.

В стране нет государственного межведомственного органа (агентства, центра, института), разрабатывающего и реализующего политику повышения качества жизни и здоровья населения и отстаивающего интересы государства и граждан, а не интересы отдельных министерств, ведомств и бизнес-сообществ.

Базовой национальной инновацией, позволяющей в течение ближайших лет улучшить качество жизни и здоровье населения и существенным образом повлиять на процесс социально-экономического развития страны, является создание государственной системы обеспечения высокого качества жизни и здоровья населения Российской Федерации. Для этого необходима разработка и реализация долгосрочной Федеральной программы или Национального проекта, расширяющего и объединяющего существующие и четко определяющего приоритет, высказанный Президентом Российской Федерации В.В.Путиным: «...повышение качества жизни людей».

В последние годы из многих понятий, используемых в экономических и социальных исследованиях, стало особенно выделяться понятие «качество жизни» как интегральная системообразующая характеристика целого ряда факторов (социальных, духовных, этнокультурных, экономических, политических, экологических, техногенных и т.д.), определяющих условия жизни, деятельности, развития человека и его положение в обществе.

Человек живет в двух мирах - внутреннем и внешнем. Состояние внутреннего мира определяют родители. Они передают нам сформированную многими тысячелетиями систему организации и защиты организма. В дальнейшем развитие человека в значительной степени зависит от состояния среды жизнедеятельности, которая определяется государством, обществом и природными факторами. Она включает внешнюю безопасность, внутреннюю безопасность, оздоровление, медицинскую помощь, питание, образование, транспорт, жилье, экологию, уровень доходов и многое другое.

Благополучное государство обеспечивает своим гражданам высокое качество жизни, т.е. дает возможность нормально развиваться, быть здоровыми и долго жить. Государство не видящее свою основную ценность в здоровом человеке и населении в целом, деформирует личность, и она теряет здоровье, умственную и физическую работоспособность и достаточно быстро жизнь.

Таким образом, внутреннее качество человека, а оно определяется интегративным показателем «здоровье», зависит от качества среды обитания, т.е. качества жизни. Поэтому вопросы качества жизни, все нормативы, стандарты, организационные решения на государственном, территориальном и муниципальном уровне должны рассматриваться с учетом их положительного влияния на физическое и психическое здоровье человека.

«Качество жизни – объективные условия существования, деятельности и развития человека и общества, оцениваемые по принятым в обществе нормативам, стандартам и жизненным ценностям» (В.В. Ложко, П.П. Горбенко, 2002).

Общепринятое в медицине и обществе деление людей на здоровых и больных совершенно не оправдано. Нет абсолютно здоровых людей и нет абсолютно больных. В каждом человеке есть доля здоровья и доля болезни. Человек рождается с условно стопроцентным здоровьем и умирает, когда оно приближается к нулю. Сегодня медицина способна достаточно быстро и легко выявлять симптомы заболеваний и степень их выраженности, т.е. выявлять болезнь и степень ее тяжести, но совершенно не определяет уровень и показатели физического и психического здоровья. Только при совместном определении показателей здоровья и болезни и их сопоставлении можно говорить об уровне здоровья конкретного человека и степени выраженности, имеющихся у него заболеваний, а также определять правильную стратегию и тактику оздоровления и лечения.

Нами определено понятие здоровья и создана модель управления жизнедеятельностью человека, которая рассматривает организм как самоорганизуемую энергоинформационную систему, преодолевающую энтропию благодаря поддержанию состояния неустойчивого равновесия.

«Здоровье – физическое, психическое благополучие и способность организма к самоорганизации». Здоровье определяют уровень, потенциал и резервы самоорганизации. Уровень здоровья – степень самоорганизации организма к бытовым нагрузкам. Потенциал здоровья – способность организма к мобилизации резервов. Резервы здоровья – способность организма поддерживать жизнедеятельность при экстремальных допустимых для жизни воздействиях.

Человек как энергоинформационная система потребляет энергию, информацию и вещество для самоорганизации организма, его развития, поддержания процессов жизнедеятельности, энергетического баланса и преобразования физической энергии в живую энергию, т.е. энергию разума и энергию движения.

Человек выделяет энергию, информацию и вещество и от того, как функционируют выделительные системы организма, в значительной степени зависит здоровье.

Организм пребывает в состоянии активности или отдыха. Он находится в определенной среде обитания и имеет определенный режим работы.

В связи с изложенным, управление жизнедеятельностью и здоровьем человека должно осуществляться путем управления питанием (т.е. потреблением энергии, информации и вещества), очищением (т.е. выделением энергии, информации и вещества), физической и умственной активностью, рекреацией, режимом труда и отдыха, созданием здоровой среды жизнедеятельности. Важнейшей составляющей жизнедеятельности человека является обеспечение его психического здоровья.

Основными составляющими оздоровления являются определение Персонального Кода Жизни, тестирование физического, психического здоровья и разработка персональных оздоровительных программ. Человек должен быть мотивирован на здоровье и знать, что ему необходимо делать на протяжении жизни, конкретно на год и детально на несколько месяцев. Такая персональная программа должна включать оздоровление дома, в клубе здоровья, за городом, в санатории (доме отдыха, туристской гостинице, молодежном лагере и др.). Технология персональной оздоровительной программы строится по принципу «дом - клуб здоровья – дача - санаторий». Она предусматривает:

- мотивацию качества жизни, здоровья и долголетия как основных жизненных ценностей;
- тестирование физического, психического здоровья и качества жизни (скрининг, обследование, само – и взаимоконтроль);

- персональную оздоровительную программу, включающую все элементы оздоровления (здоровое питание, очищение, физическую культуру, рекреацию, здоровую среду жизнедеятельности, режим труда и отдыха, психическое оздоровление);

- мониторинг здоровья и качества жизни.

В качестве временных ориентиров персональной программы предлагается формула «2 – 2 – 2 – 2»:

- 2 раза в день – 20– 30 минут здоровья

- 2 раза в неделю – клуб здоровья

- 2 дня в неделю – загородный отдых

- 2 раза в год – оздоровительный отдых.

Сегодня в системе образования, а значит и в системе государственного управления, отсутствует необходимый и достаточный уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья и повышении качества жизни. В результате чего до сих пор не могли приниматься правильные управленческие решения на государственном уровне, направленные на реализацию стратегии повышения качества жизни и здоровья нации.

Ориентация государства на лечение болезней, а не на сохранение и укрепление здоровья привела к тому, что в системе образования имеются сотни специальностей и специализаций по болезням, и нет ни одной специальности по здоровью.

Сохранение и укрепление национального здоровья в значительной мере будет зависеть от развития науки о качестве жизни и здоровье – валеологии и подготовки специалистов – валеологов.