

## РОЛЬ ЗДОРОВ'Я У ЗБЕРЕЖЕННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СУСПІЛСТВА

Кузьміна І.Ю., Кузьміна О.О.

*Харківський національний медичний університет, кафедра загальної  
та клінічної патофізіології ім. Д.О. Альперна*

Здоров'я людини – невід'ємна частина суспільного багатства, і від якого залежить вдосконалення людських здібностей, можливостей та суспільного прогресу [1].

Аналіз здоров'я людини стає необхідною умовою розкриття і вдосконалення підтримання стану рівня здоров'я, відображають будь-який його прояв та тісно пов'язаний між собою.

Гармонійних та фізичних розвиток людини впливають на резервні можливості основних фізіологічних систем. Рівень імунного захисту й неспецифічної резистентності організму мають наявність або відсутність звільнюватися від метаболітів та ендотоксинів.

Здоров'я – багатовимірний феномен і виявляється на індивідуальному і популяційному рівнях. Під індивідуальним здоров'ям розуміють динамічний стан збереження й розвитку психофізіологічних функцій індивіду, його оптимальної працездатності й соціальної активності. Здоров'я населення (колективне, суспільне або громадське) – це процес соціально-історичного розвитку біологічної і психосоціальної життєздатності, яке проживає на певній території, у низці поколінь та сприяє підвищенню його працездатності колективної праці та вдосконаленню людини як виду.

Розуміння сутності здоров'я вимагає конструктивного підходу до розуміння змісту поняття «здоровий спосіб життя». Ці два поняття є невід'ємними, бо здоров'я суспільства залежить від способу життєдіяльності, який визначається рівнем та якістю життя. Саме в найбільш істотних формах життєдіяльності людини буде проявлятися її здоров'я, у тому числі адаптація до умов навколишнього середовища, гармонія всіх функціональних систем, здатність повноцінно виконувати соціальні функції.

Аналіз стану здоров'я громадян України і традиційної системи освіти окреслює декілька взаємопов'язаних тенденцій, які істотно впливають на неперервність та ефективність навчально-виховного процесу. Перша тенденція – підвищення активності та зацікавленості здобувачів освіти до удосконаленні знань. Друга – помітне сповільнення фізичного та психічного розвитку значної кількості молоді. Третя, особливо небезпечна за своїми наслідками, погіршення здоров'я учнівської молоді [2].

Виділяють три рівні опису цінності здоров'я: біологічний – досконалість саморегуляції організму щодо гармонії фізіологічних процесів та адаптації організму; соціальний – міра активності, відношення людини до світу та психологічний – позитивно спрямований на нормальне життя людини.

Здоров'я людей належить до числа як локальних, так і глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення як для кожної людини, кожної держави, так і для всього людства в цілому.

Розрізняють такі види здоров'я: фізичне здоров'я – функціонування нашого організму і стан здоров'я кожної з його систем. Для людини важливо знати, як повинен функціонувати наш організм, як визначити, чи все гаразд у нас із здоров'ям. Розумове здоров'я – це наша здатність отримувати інформацію і її використовувати. Людина повинна вміти збирати потрібні знання з різних джерел і використовувати їх для прийняття рішень стосовно свого організму. Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам регуляцію поведінки і діяльності. Емоційне здоров'я - це здатність розуміти наші почуття і виражати їх [3].

Знання про те, як відчуваємося ми самі і як відчуваються інші, допомагає нам виражати свої почуття у певній формі.

Таким чином, здоров'я є соціально-економічним благом і забезпечує не тільки добробут та щасливе життя для людини та розвитку економіки та суспільства. Воно є складовою економічного зростання та людського розвитку і в тому числі в охороні здоров'я.

Охорона здоров'я спрямована на соціально-економічну ефективність медичної діяльності та є одним із багатьох чинників покращення громадського здоров'я. В Україні право людини на здорове життя реалізується на основі поєднання правових способів регулювання, які дозволили би людям виразити свої побажання найкращим чином. Охорона здоров'я потрапляє в сферу регулювання медичного права, яке в переважній більшості країн світу існує як самостійна галузь права, фахівці якої професійно займаються різними проблемами медичної діяльності.

Кожна людина зацікавлена в тому, щоб її життя було якісно нормальним. Якість життя визначається його наповненням здоров'ям, тобто повинно характеризуватися певним станом фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя [4].

Здоров'я людини відтворюється в процесі надання медичної послуги, ключовим елементом якої стає перехід прав та відповідальності всіх суб'єктів, що беруть в ній участь.

Існують спеціальні методи, які враховують формування медичного права, яке залежить від розвитку досліджень в галузі медичного законодавства. Кожна медична послуга потребує визначення складу медичного відношення, відповідно повинні формуватися права та обов'язки людини.

Якість життя – сукупність показників, що відображають фізичне, матеріальне, психічне, соціальне і духовне благополуччя населення. На першому місці при оцінці якості життя – стан здоров'я нації та тривалість життя в країні. За визначенням ВООЗ, здоров'я – це не лише відсутність хвороб, але й певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості,

функціонального стану організму, який є фізіологічною основою фізичного та психічного благополуччя [5].

В умовах загострення оздоровчих і демографічних проблем суспільства в умовах воєнного стану виникає потреба створення у вищих навчальних закладах професійної освіти за напрямом «Здоров'я людини», метою чого є підготовка фахівців оздоровчої галузі до зміцнення здоров'я людей, профілактики хвороб та активного довголіття. Фахівець здоров'я людини потенційно має широкий спектр напрямів реалізації професійних надбань, тому його підготовка потребує пошуку й застосування нових шляхів, засобів, форм навчання, нової організації навчально-виховного процесу з метою забезпечення потрібних умов для повноцінного оволодіння необхідними знаннями до реалізації подальшої професійної діяльності.

Сьогодні більшості людей, на жаль, бракує найнеобхідніших знань про здоров'я, а загальнолюдські цінності, що відіграють вирішальну роль у формуванні здоров'я не є складовою його культури. Сучасна система охорони здоров'я зосередила свої зусилля переважно на лікуванні хвороб із застосуванням фармакологічних засобів, яка покликана опікуватися проблемою профілактики захворювань, розвитком різних напрямів зміцнення здоров'я людей [6].

Повноцінне відновлення, збереження і примноження здоров'я людей, збагачення їх духовного потенціалу не можна забезпечити без наявності достатньої кількості висококваліфікованих спеціалістів, які опанували глибокі міждисциплінарні знання з проблем харчування, рухової активності й інших важливих чинників, що визначають життєдіяльність і зумовлюють здоров'я людини.

Використання здоров'я зміцнювальних технологій дозволяє розширити резерви фізіологічних функцій, відновити здатність організму до саморегуляції, компенсувати наслідки функціональних розладів і навіть зупинити патологічний процес. Суспільство потребує фахівців оздоровчої галузі, які володіють уміннями використовувати весь потенціал природних засобів і методів відновлення, збереження та зміцнення здоров'я, продовження активного довголіття, вести серед населення просвітницьку роботу, виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я, залучати громадян до здорового способу життя.

#### **Список використаних джерел:**

1. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. Харків: ХНМУ, 2023. URL: <http://www.personal.in.ua>
2. Коляда Н. В., Король С. М., Король С. А. Методики формування здорового способу життя. Суми: Сумський державний університет, 2021. 183 с.
3. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник / Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, І. О. Бодренкова. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125.

4. Бамбурак Н.М. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
5. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. № 1 (21). 5. Павлик Н.В., Іванова О.В. Психологічні засоби професійного розвитку педагога Нової української школи : Метод. посіб. Київ, 2022. 202 с.
6. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. (1 (25)). С. 62-74.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИКО-ХІМІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ГЕЛІВ ДЛЯ ДУШУ В КОНТЕКСТІ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Куленко О.А., Стрижак С.В., Криворучко А.В.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка*

Чистота та догляд за шкірою тіла є важливою складовою забезпечення здоров'я сучасної людини. У наш час стали досить популярними гелі для душу, витіснивши традиційне мило. Гелі для душу завоювали своє місце в сучасній ванній кімнаті: вони добре піняться, мають приємний аромат та більш м'яко впливають на шкіру, ніж звичайне косметичне мило. Гелі для душу здатні виконувати різноманітні функції. Одні гелі призначені для надання ранкової бадьорості, тонізування шкіри, підняття настрою, інші ж – мають заспокійливі й лікувальні властивості, вони допомагають зняти стрес та заспокоїти нервову систему.

Головне призначення гелів для душу – це очищення шкіри. Цю роль виконують синтетичні поверхнево-активні речовини (ПАР), що входять до складу більшості косметичних гелів. Крім них, до складу більшості традиційних гелів входять стабілізатор ЕДТА, консерванти (парабени), віддушки, барвники, поживні й лікувальні компоненти, регулятори кислотності (сіль, лимонна кислота), пом'якшувальні речовини (гліцерин), мінеральні олії, які пом'якшують, зволожують та живлять шкіру [1, 2, 3].

За всіх своїх переваг гелі для душу мають також і ряд недоліків, основним з яких є наявність у їх складі шкідливих для шкіри хімічних компонентів. Деякі компоненти гелів для душу здатні викликати подразнення, сухість шкіри, алергічні реакції, порушення природного кислотно-лужного балансу шкіри.

Мета нашого дослідження полягала у визначенні основних фізико-