**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Трегуб В.Л., студентка VI курса I медицинского факультета, Трегуб П.О. ассистент кафедры социальной медицины, организации и экономики охраны здоровья**

**Харьковский национальный медицинский университет**

**г. Харьков**

Согласно определению ВОЗ, здоровье- это состояние полного социального, биологического и психического благополучия, когда функции всех органов и систем уравновешены с окружающей средой, отсутствуют заболевания, болезненные состояния или физические дефекты. Показатели здоровья и заболеваемости используются применительно к конкретным группам здоровых и больных людей. Это обязывает подходить к оценке образа жизни человека не только с биологических, но и с медико- социальных позиций. Социальные факторы обусловлены социально-экономической структурой общества, уровнем образования, культуры, производственными отношениями между людьми, традициями, обычаями, социальными установками в семье и личностными характеристиками. Большая часть этих факторов вместе с гигиеническими характеристиками жизнедеятельности входит в обобщенное понятие «образ жизни», доля влияния которого на здоровье составляет более 50% среди всех факторов. Биологические характеристики человека (пол, возраст, наследственность, конституция, темперамент, адаптационные возможности и др.) составляют в общей доле воздействия факторов на здоровье не более 20%. Как социальные, так и биологические факторы воздействуют на человека в определенных условиях окружающей среды, доля влияния которых составляет от 18 до 22%. Только незначительная часть (8-10%) показателей здоровья определяется уровнем оказываемой лечебно-профилактической помощи и усилиями медицинских работников. Поэтому здоровье человека – это гармоническое единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными свойствами. Сведения о состоянии здоровья можно получить на основании проведенных медицинских осмотров, обращаемости населения за медицинской помощью, результатов специальных выборочных исследований, данных о причинах смерти и др. Уровни здоровья: индивидуальное – здоровье, отдельного человека; групповое – здоровье отдельных социальных и этнических групп; региональное – здоровье населения административных территорий; общественное – здоровье общества в целом, здоровье популяции. При оценке здоровья население распределяется на 5 групп здоровья. Для эффективного оказания медицинской помощи необходимо провести ряд мероприятий, а именно: сбор информации о состоянии здоровья; обработка и анализ информации о состоянии здоровья; выдвижение гипотезы о связи факторов среды с состоянием здоровья; направленное изучение факторов среды и углубленное изучение характеристик здоровья; выявление количественных зависимостей между факторами среды и характеристиками здоровья; принятие решения по оздоровлению окружающей среды для первичной профилактики заболеваний; реализация принятых решений; проверка эффективности принятых решений.

Научный руководитель- д.мед.н., проф. В.А. Огнев