

Григорян О.В., Радєвіч Є.В.

**ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ У СУСПІЛЬСТВІ З
ВИСОКИМ РІВНЕМ УРБАНІЗАЦІЇ**

Науковий керівник: асист. Григорян О.В.

У наші дні відбувається швидкий, інтенсивний розвиток міст і паралельно з цим, з'являються нові, більш загостренні проблеми, які характеризуються: взаємовідносинами природи й суспільства, суперечками між стрімким ростом міста та прагненням зберегти живу природу. Стрімкий ріст великих міст, впливає на життєдіяльність та всі структури, які забезпечують нормальне існування людини в суспільстві.

Розвиток великих міст є позитивним явищем, адже у процесі урбанізації відбувається головний процес – створення якомога сприятливих умов для розвитку всіх галузей. Жити у великому, прогресивному місті набагато легше тому, що існує різноманітний вибір навчання, розвитку, культурного і комунального комфорту. Однак, незважаючи на позитивні фактори існує ряд негативних, які здійснюють свої дії на рівні внутрішнього середовища організму. Для того, щоб жити довго, щасливо, повноцінно і не хворіти потрібно дотримуватися певних суб'єктивних факторів та правил, які обумовлені самою людиною. До таких факторів можна віднести: спосіб життя, характер харчування й вид трудової діяльності. Недарма, саме зараз розквіт тенденції, моди, «фанатизму» запобігання захворювань. Нажаль, люди, не зовсім правильно розуміють термін «профілактика захворювань» і замість того, щоб робити все можливе для того, щоб покращити своє життя, оберігати себе від захворювань, підтримувати активний спосіб життя, харчуватися не тільки правильно, але й корисно, марнують свій час на просиджування в офісах перед монітором комп'ютера, харчуються «тим, що лежить під рукою: сендвічі, декілька чашок кави», або ж навпаки, «заганяють» себе у певні рамки, забороняючи та відмовляючи собі у

нормальних харчах та надмірному тренуванню. Проблема великих міст в тому, що люди маючи велику можливість для різноманітних засобів підтримання та захисту свого здоров'я – нехтують елементарними правилами профілактики.

Визначений перелік проблем, щодо профілактики захворювань:

- обмежені методи вирішення проблем профілактики без визначення загальної соматичної патології, фізіологічного та психічного стану й екологічних факторів;
- необґрунтована роль поширення медикаментів та недооцінені захисні й адаптаційні можливості організму під час їх використання;
- недостатнє висвітлення заходів щодо виховання особистих і гігієнічних умінь серед населення;
- незадовільний контроль за харчовими продуктами та питною водою;

Основними, щоденними, мінімальними профілактичними правилами є: дотримання правил особистої гігієни; регулярна рухова активність; відмова від куріння і вживання спиртних напоїв; щоденне провітрювання кімнат; харчування, яке полягає не в обмеженні певних продуктів, зменшенні калорійності, а саме в раціональному і збалансованому харчуванні; комплексні профілактичні огляди та консультації у лікарів; проведення планової профілактичної вакцинації; дотримання режиму праці та відпочинку.

Отже, основу проблеми профілактичних захворювань становить неправильний підхід до поняття «здоровий спосіб життя» та дотримання основних санітарно-гігієнічних норм і правил.