

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

А.В. Якобчук О.Г. Курик

ОСНОВИ МЕДИЧНОЇ ВАЛЕОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Видання 2-ге



Київ
Видавництво Ліра- К
2017

УДК 613+614.21
ББК 74.26:51.204.0
Я73

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів
(Лист МОНМСУ № 1/11 – 469 від 16.01.2012 р.)

Рецензенти:

Слабкий Г.О. – доктор медичних наук, професор, директор Державної установи «Інститут стратегічних досліджень МОЗ України».

Грузєва Т.С. – доктор медичних наук, професор Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.

Коваленко О.Є. – доктор медичних наук, професор Національної медичної академії післядипломної освіти імені П.Л. Шупика.

Якобчук А.В., Курик О.Г.

Я73 **Основи медичної валеології:** навч. пос. – К.: Видавництво Ліра-К, 2017. – 244 с.

ISBN 978-966-2609-51-6

Навчальний посібник підготовлено відповідно до типової навчальної програми та побудований на основних питаннях поточного та кінцевого контролю програми. Курс подано у вигляді як основного, так і додаткового матеріалу з метою самостійного отримання та поглиблення знань у даній галузі охорони здоров'я. Розкриті основні принципи валеологічних знань з поглибленим поданням основних складових здоров'я і факторів, що його формують.

Посібник призначений для викладачів, студентів вищих навчальних закладів, може становити інтерес науковцям, інтернам, а також буде корисним широкому колу читачів.

ISBN 978-966-2609-51-6

УДК 613+614.21
ББК 74.26:51.204.0

© Якобчук А.В., Курик О.Г. 2014
© «Видавництво Ліра-К», 2014

ЗМІСТ

Вступ	5
Тема I. Основи індивідуального здоров'я людини	7
1.1. Валеологія як наука	7
1.2. Предмет, мета, задачі, метод валеології	8
1.3. Місце валеології у структурі медичних знань	11
1.4. Стратегії досягнення здоров'я	13
1.5. Основні визначення здоров'я і його показники	19
1.6. Біологічна, соціальна та психологічна сутність здоров'я ...	27
1.7. Адаптація організму до зовнішніх факторів середовища ...	29
1.8. Профілактична спрямованість сфери охорони здоров'я в Україні.....	31
1.9. Фактори, що впливають на здоров'я людини	31
1.10. Навколишнє середовище.....	37
1.11. Вплив сонячної активності, фаз місяця на людину	45
1.12. Стратегія України в області охорони здоров'я на XXI століття	51
Тема II. Валеологія способу життя	52
2.1. Основи здорового способу життя	52
2.2. Фізіологічні засоби відновлення	55
2.3. Система потреб людини і соціологія способу життя	56
2.4. Складові соціальних факторів здоров'я	60
2.5. Валеометрія способу життя	61
2.6. Поняття та суть сімейної валеології	61
2.7. Оцінка якості життя й ризик втрати здоров'я.....	64
Тема III. Екологічна валеологія і психогігієна	72
3.1. Природне і соціальне у житті людини	72
3.2. Біосфера, антропоєкологія і здоров'я	74
3.3. Визначення екологічних факторів здоров'я людини.....	76
3.4. Вплив радіації на здоров'я людини	79
3.5. Поняття про психогігієну, гігієна зору, профілактика порушень постави	80
3.6. Системний підхід до факторів ризику для здоров'я як ресурс покращання якості та збільшення тривалості життя людей	86
Тема IV. Причини захворювань людини та їх профілактика.	95
4.1. Здоров'я людей пенсійного віку в Україні та у світі	95
4.2. Коефіцієнт життєстійкості населення.....	102
4.3. Профілактика захворювань людини	104

Тема V. Людина – храм тіла та царство духа	107
5.1. Храм людини – її генетичний потенціал	107
5.2. Генетика	108
5.3. Генотип і фенотип	110
5.4. Патологія генів. Мутації та геномодуляції. Наслідки пошкодження генів (спадкові та психосоматичні, або не спадкові), захворювання, старіння, рак, смерть	111
5.5. Генетичні захворювання	112
5.6. Темперамент, конституція людини, її основні типи	116
5.7. Спадкові хвороби людини. Медико-генетичні консультації	129
5.8. Значення ендокринної системи в здоров'ї людини	136
5.9. Генофонд і здоров'я популяції людини	141
5.10. Кількісна оцінка здоров'я та біологічного віку людини	143
5.11. Нормальне та прискорене старіння людини. Біологічний годинник	145
5.12. Образ духовного життя	148
5.13. Профілактика аномальних залежностей і моральний імунітет	148
Тема VI. Психічне здоров'я людини	150
6.1. Людина як психосоматична система	150
6.2. Фізіологія і психологія праці	150
6.3. Загальні принципи традиційної терапії психосоматичних розладів	151
6.4. Етіологія неврозів та їх вплив на загальний стан здоров'я	155
6.5. Комунікативний стиль особи	156
6.6. Креативна психотерапія	157
6.7. Культура емоцій і психічне здоров'я людини	158
6.8. Рівні толерантності і поведінки людини	160
6.9. Психосоматичні захворювання та їх лікування	161
6.10. Психосоматичний детермінізм	162
6.11. Теоретичні основи психотерапії. Психічні захворювання людини	163
6.12. Моральний імунітет	165
Тема VII. Інтегральне управління здоров'ям людини	166
7.1. Сучасні проблеми харчування	166
7.2. Сучасне уявлення холестеринової хвороби	172
7.3. Лікувальне голодування і піст	178
7.4. Звільнення від шлаків окремі життєво важливих органів	186
7.5. Парна баня та її вплив на здоров'я людини	191
7.6. Воля як фактор самовиховання	227
Використані джерела	237