

ІСТОРІЯ МЕДИЦИНИ

УДК : 613 (091)

Василь Чебан, Людмила Чебан,
Буковинський державний медичний університет,
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича,
Чернівці (Україна),
chebanmazur@gmail.com

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Cheban Vasyi, Cheban Ludmila. The Historical Aspect of the Problem of Healthy Human Life.

The article is devoted to original sources of historical development and formation of individual sections of the urgent problems of healthy lifestyle, as an integral component technologies of physical and psychological health of society. The authors have analyzed the available scientific and medical history information base for studying the question, the results of which objectivize the problem and improve the efficiency of prophylactic technologies.

Key words: healthy lifestyle , risk factors , bad habits , preventive technology , historical primary source, scientific information analysis

Cheban Vasyi, Cheban Ludmila. L'aspect historique du problème la vie humaine saine.

Le article est consacrée aux sources originales de l'évolution historique et la formation des sections individuelles des problèmes urgents de style de vie sain, comme une des technologies de composants intégrés de la santé physique et psychologique de la société. Les auteurs ont analysé la base de données scientifiques et des antécédents médicaux pour étudier la question, dont les résultats objectivize le problème et d'améliorer l'efficacité des technologies prophylactiques.

Mots-clés: mode de vie sain, facteurs de risque, les mauvaises habitudes, les technologies de prévention, principale source historique, analyse scientifique de l'information

Чебан Василь, Чебан Людмила. Исторический аспект возникновения проблемы здорового образа жизни человека.

Статья посвящена историческим первоисточкам возникновения, развития и становления отдельных разделов насущной проблемы здорового образа жизни человека, как неотъемлемой составляющей технологий физического и психологического оздоровления общества. Авторами проведен анализ доступной исторической медицинской научной информационной базы по изучаемых вопросам, результаты которого объективизируют проблему и повысят эффективность профилактических технологий оздоровления общества.

Ключевые слова: способ жизни, факторы риска, вредные привычки, профилактические технологии, исторические первоисточники, научно-информационный анализ.

Актуальність статті полягає в тому, що людське здоров'я є нецінним надбанням суспільства на всіх етапах його онтологічного та історичного розвитку. Проте у формуванні фізичного та психічного індивідуального здоров'я, серед його складових частин чільне місце посідає алгоритм поведінки самої особистості, тобто спосіб життя. Поглиблений аналіз наукової медичної інформації з проблеми здорового

способу життя в історичному аспекті дозволить підвищити наукову доказовість проблеми та ефективність профілактичних технологій.

Подальші дослідження повинні зосереджуватися на вивченні проблеми у минулому, її адаптації у сучасному суспільстві та наукове обґрунтування перспективних оздоровчих програм.

Мета статті – провести поглиблений

історичний, науково-інформаційний аналіз проблеми формування фізичного та психологічного здоров'я людини на етапах суспільно-історичного розвитку суспільства, ролі чинників ризику та здорового способу життя.

Результати аналізу досліджень. Проблематично точно визначити, коли вперше людина замислилась над питаннями здорового способу життя (ЗСЖ). Імовірно, що таке замислення могло виникнути у людини розумної („*Homo sapiens*”). У подальшому онтогенезі проблемі здорового способу життя надавалося першочергове значення в релігійній, філософській, соціально-політичній, історичній, правовій та етичній думці древніх єгиптян, вавилонян, римлян, персів, індійців, китайців та інших народів. Адже значна частина філософсько-теоретичної спадщини прадавнього світу не втратила своєї сили, а проблеми, пов'язані зі способом життя, залишаються актуальними для нас і сьогодні¹.

Аналіз історичних першоджерел свідчить, що за 6 століть до н. е. в давній Індії у так званих „Ведах” сформульовані основні принципи ведення ЗСЖ і даються розумні поради щодо збереження здоров'я людини.

Уявлення про ЗСЖ зустрічаємо в натурфілософських надбудавах лікарів Коської школи, яку прийнято ототожнювати з іменем Гіппократа. В його унікальному трактаті „Про здоровий спосіб життя” це явище розглядається як певна гармонія, якої слід прагнути шляхом дотримання цілого ряду профілактичних заходів. Гіппократ пише: „Отже, у відповідності з віком, порою року, навичками, місцевістю, статурою тіла повинно бути влаштовано життя у такий спосіб, щоб ми могли протистояти наступаючим і спекам, і холодам, тому що тільки в такий спосіб досягається найкраще здоров'я”². Таким чином, саме Гіппократ першим вводить досліджуване поняття в медицину. У своїй праці „Про сім'ю і природу дитини” він наголошує: „...дитина живе в утробі матері, і наскільки здорова мати, настільки і дитина”.

Висвітлення проблеми ЗСЖ набирає подальшого розвитку в Древньому Римі, в працях римських філософів Цицерона і Галена. Цицерон вважав, що їжа і догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров'я і сил, а не насолоди. І якщо ми, крім того, захочемо розглянути в чому полягає перевага і гідність людської природи, то ми зрозуміємо як ганебно впасти в розпусту і жити розкішно і розманіжено, і як прекрасно в моральному відношенні жити дбайливо, стримано, строго і тверезо³.

Послідовник вчення Гіппократа, Гален, керуючись натурфілософським вченням, прагне охопити гігієнічними заходами майже всі сторони людського буття. У своїх трактатах він також робить важливі практичні висновки за розділами „Медико-гігієнічних вчень Гіппократа про здоровий спосіб життя”. Мислителі античного періоду намагаються виділити в явищі „здоровий спосіб життя людини” його специфічні елементи. Так, наприклад, Гіппократ акцентує свою увагу на фізичному здоров'ї людини. Демокрит, у свою чергу, найповніше описує духовне життя людини, що становить на його думку „благий стан духу”, коли душа перебуває в спокої і рівності та не хвилюється через будь-які страхи, забобони й інші переживання. Важливо зазначити, що в античному світі з'являються свої традиції ведення ЗСЖ.

Наявність доброго здоров'я було основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку підростаючого покоління. Так, юнаки, які мали недостатню фізичну підготовку, не мали права на отримання вищої освіти за тих часів. Найпотужнішою традицією культивування фізичного здоров'я людини вважається започаткування Олімпійських ігор у Древній Греції в 776 році до н. е., які і нині користуються великою популярністю⁴.

В історичному аспекті також відстежуємо фактори соціального впливу у формуванні ЗСЖ. Наприклад, від того як вихована дитина і яким є її спосіб життя, у значній мірі залежить стан її здоров'я – не тільки фізичного, але й психічного. Закономірно, що Аристотель вважав за

необхідне попередити: „Розумно оберігати (відмежовувати) від вух і очей дитини усе, що не відповідає гідності вільнонародженої людини: лихослів'я, непристойні картини й уявлення”. Великий філософ і лікар вважав за необхідне, щоб у кожному віковому періоді дитинства і юності дитина отримувала відповідне виховання і виділив три дуже важливих семиріччя у формуванні людини: від народження до 7 років, від 7 років до статевої зрілості (14 років) і до її повноліття – 21 року⁵.

Важливе судження про взаємозв'язок фізичного й духовного здоров'я висловлює Платон, який пише, що „хороший душевний стан” своїми добрими якостями зумовлює найкращий стан тіла⁶.

У Древній Греції зароджується аксіоматичний аспект поняття „здоров'я”, особливо підкреслюється його соціальна значущість або загальнолюдська цінність. В античному світі з'являються свої традиції ведення здорового способу життя. Суспільство турбується про стан здоров'я нації. Історія зберігає для нас і інші докази пильної уваги античної цивілізації до фізичного здоров'я. До сьогодні хвилюють нашу уяву скульптурні ансамблі й окремі унікальні твори зодчих, що закарбували красу людського тіла, такі як: скульптури атлета Стефаноса, Аполлона, Геракла⁷.

Специфіка становлення механізму саморегуляції явища „здорового способу життя” людини в цей історичний період полягає в тому, що вона йде від моралі до державного управління і від нього повертається до повсякденних норм та побуту людей.

В античному світі виникають перші концепції здорового способу життя. Одна з них – „пізнай самого себе”, інша – „турбуйся про самого себе”.

Культ тіла у Древній Греції підносився до державних законів, там була струнка система фізичного виховання. У Спарті усім громадянам рекомендувались обов'язкові заняття фізичними вправами. У цей період закладаються принципи управління процесом формування здорового способу життя людини, що набули

подальшого розвитку в пізніші часи. Етимологія слова „гімнастика” вказує на місце свого народження – Древню Грецію в епоху розвитку тут гімнасій та палестр. При цьому в Афінах процес формування здорового способу життя здійснюється під впливом гуманістичних ідеалів, а в Спарті культивування здорового способу життя розглядається не як особиста справа громадянина, а як потреба реалізувати установки тоталітарної держави. Не можна не побачити, що в першому випадку мова йде про акцент на здоров'я, а в другому – наголошується на фізичному здоров'ї людини⁸.

Середньовічний Схід не просто запозичає в античному світі ідею „здоровий дух у здоровому тілі”, а синтезує її, пристосовуючи до умов саме своєї життєдіяльності. У цей період приділяється особлива увага соціальному здоров'ю людини. Аль-Харірі, автор знаменитих макама, майстер слова XI ст., пише: „Ні, не позбавить гоління голови від зла, що заподіяли ви, а підстригання волосся не очистить надовго того, хто не чистий у виконанні обов'язку”.

У науковій термінології цього періоду з'являється нове поняття „урман” – соціальне життя людей у всіх його виявах, що має такі складові частини: *бадва* (сільське – бедуїнове життя) і *хадар* (міське). Умови життя сільських жителів (бедуїнів) визначають їх фізичні, психічні та моральні якості: вони відрізняються кращим здоров'ям, „ближчі до добра”, „більш мужні, ніж городяни”.

Системність уявлень про здоровий спосіб життя стає органічною частиною широкої класифікації медичних знань про здоров'я. Прикладом цього слугує відомий енциклопедичний твір лікаря-філософа Ібн Сіні „Канон лікарської науки”, де він визначив засоби і способи досягнення здорового способу життя: „Основне в мистецтві збереження здоров'я – це врівноваження необхідних загальних факторів. Ними є: врівноваженість природи і вибір їжі; збереження правильної будови тіла; покращення того, що вдихається через ніс; пристосу-

вання одягу; врівноваженість фізичного і душевного руху”⁹.

„Салернський кодекс здоров'я”, написаний у XIV сторіччі лікарем і філософом Арнольдом із Вілланови, узагальнюючи досвід своїх попередників, давав такі рекомендації: „Якщо ти хочеш бути здоровим і не відати хвороб, важливо пам'ятати, що не варто сердитися, необхідно частіше скромно обідати, провина забути, не вважати за марне відпочити після їжі, не звикати до полуденного сну. Нехай будуть твоїми лікарями трое: веселий характер, спочинок і помірність у їжі”¹⁰.

Для слов'янських народів численні підтвердження властивого здорового способу життя зустрічається в билинах, що розповідають про фізичне і моральне здоров'я богатирів.

З XV ст. виникає потреба у фізично і психічно здоровій робочій силі. Тому відомі вчені, такі як Рамацціні Б. та інші починають посилено вивчати питання щодо збереження і зміцнення здоров'я робітників¹¹.

У XVI-XVIII ст. специфіка формування суспільних відносин у Росії накладає свій відбиток на становлення здорового способу життя, її населення і на форми відображення цього феномену в суспільстві. Це простежується у творчості історичних видатних діячів. Так, наприклад, Ломоносов М.В. стверджує: „... лише здоровий народ, який не викорінює, а, навпаки, всмоктує в себе всі моральні ідеали, шанує мораль і дотримується етичних норм, а також бачить користь у праці та знаннях, лише той народ може називатися народом майбутнього – а, отже, великим народом!”¹².

Російські філософи продовжують розвивати ідеї своїх попередників про аксіологічний аспект поняття „здоров'я”. Так, наприклад, Чернишевський М.Г. відзначає, що здоров'я „ніколи не може втратити своєї ціни в очах людини, тому що і в достатку й розкошах погано жити без здоров'я”¹³. Чехов А.П. писав „... в людині все повинно бути прекрасним: і обличчя, і одяг, і душа, й думки”¹⁴.

В післяжовтневий період 1917 р. ідеологи країн соціалістичної співдружб-

ності стояли на позиціях того, що створений ними соціалістичний спосіб життя є єдиний, необхідний і перспективний для майбутнього XXI століття. Ось тому проблема здорового способу життя ними навіть не вивчалася. Щоб переконатися в цьому, досить поглянути на зміст словника-довідника „Соціалістичний спосіб життя”¹⁵. І лише криза сус-пільного розвитку нинішнього століття, яка в сучасній літературі отримала назву антропологічної катастрофи (80-х – 90-х років), гостро поставила питання про перегляд позицій щодо способу життя і обґрунтування здорового способу життя.

Таким чином, розглядаючи історичний аспект становлення явища „здоровий спосіб життя людини”, ми дослідили як вводиться в науковий і філософський об'єкт поняття „здоровий спосіб життя людини”, як визначається його сутність, зміст, елементи і структура, яке підтвердження цьому в теоретичній та практичній свідомості людей, нарешті, як розкриваються провідні тенденції розвитку явища в різних конкретно-історичних умовах.

Найперше, важливою обставиною є те, що з'являється необхідність виникнення нової науки, яка базується на стикові інших і вивчає процеси формування здорового способу життя. Так, наприклад, Лісцин Ю.П. вважає, що такою наукою повинна стати синологія¹⁶, Брекман І.І. – валеологія¹⁷, Севастьянова Н.Г. – онтовалеологія¹⁸, Хабарт Л.Р. – діанетика¹⁹. Інші вчені вважають це предметом загальної науки про Людину. Одні автори називають це людинознавством, а інші – людинологією.

По-друге, сучасний етап суспільного розвитку визначає дослідження процесу формування здорового способу життя людини як найважливішу теоретичну, практичну та ідеологічну проблему. При цьому вона характеризується підвищеною увагою дослідників як у нашій країні, так і за кордоном.

По-третє, величезна криза суспільного розвитку, яка відбулася у світі наприкінці 80-х – на початку 90-х років XX століття, засвідчила, що жодна з концепцій, як вітчизняних, так і зарубіжних не є жит-

тездатною, оскільки у них спільна технократична основа.

По-четверте, повільно, але впевнено прийшло загальне розуміння не обхідності створення філософської концепції здорового способу життя людини. Сучасна криза вимагає від світової філософської та наукової думки поглянути на це явище з боку загальнолюдських цінностей, без ідеологічної упередженості. Тобто, на проблему способу життя формації та суспільства, класів та націй сьогодні слід поглянути на явище „спосіб життя” з боку гуманістичного принципу, тобто з боку конкретної людини.

За даними давно відомих матеріалів Всесвітньої Організації охорони здоров'я, частка впливу різноманітних чинників на стан здоров'я людини така:

- на 50% здоров'я залежить від умов зовнішнього середовища, праці і побуту,
- на 40% – від спадкових (генетичних) чинників,
- і лише на 10% стан здоров'я людини залежить від розвитку медицини як такої.

Як видно з вищенаведеного, соціологічні й загальнобіологічні чинники²⁰ формують існуючий рівень здоров'я в 10 разів активніше, ніж медицина. Зрозуміло, що не треба займатися удосконалюванням медицини, але потрібно звернути увагу і на інші чинники. Тому, поряд із модернізацією медичної технології, необхідно реанімувати головний принцип Тибетської медицини, відповідно до якого зберігання, відновлення й упорядкування здоров'я варто уподобнити сходінкам у 7-східчастій драбині: **хірургічна операція, рослинні ліки, акупресура, акупунктура, гімнастика і масаж, здорова дієта, природні чинники, здоровий спосіб життя**.

Її перша сходінка – здоровий спосіб життя, друга – чинники природи (сонце, повітря, вода), третя – розумна здорова дієта, четверта – гімнастика і фізичні вправи, п'ята – акупресура й акупунктура, шоста – рослинні ліки й остання – хірургічна операція. Не можна підніматися на вищий щабель, не пройшовши попередні, але зверніть увагу, що лише на

останніх трьох сходінках відбувається втручання лікарів, а на перших чотирьох – хворий обходиться без медицини, і на цих сходінках його здоров'я залежить від його розсудливої життєдіяльності.

Після переходу до ринкової моделі господарювання здоров'я людини, як украй загальна й універсальна характеристика здорового способу життя, стає його основною властивістю на етапі функціонування робітника як товару на ринку робочої сили, що формується. Тому за своєю значущістю здоров'я починає посідати найвищі місця в ієрархії когнітивно-вартісних уявлень особистості.

У молодшому віці значно більшу актуальність мають завдання самовизначення, самореалізації, а не само збереження тенденції. Тому сьогодні потреба збереження здоров'я, ведення здорового способу життя найчастіше формується у людей більш зрілого віку, коли деструкції, що відбуваються в організмі, вже незворотні і здоров'я – а саме наслідок його відсутності – з запізненням виявляє свою величезну значущість для усєї життєдіяльності людини.

Окремі дослідники²¹ пропонують розглядати динаміку явища „здоровий спосіб життя людини” з позицій взаємодії об'єктивних і суб'єктивних факторів.

До об'єктивних чинників здорового способу життя належать:

- передумови для ведення здорового способу життя (організація раціонального харчування, умов для заняття фізичною культурою, відпочинку), що належать до сфер матеріального, виробничого, сімейно-побутового і духовного життя;
- сприятливе середовище перебування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці;
- економічні та інші стимули, а також інші фактори, що зумовлюють потребу людини вести здоровий спосіб життя;
- стан процесу пропаганди здорового способу життя.

Суб'єктивні чинники здорового способу життя, як стверджують автори, базується на внутрішньому світі людини і включає: спадкову біологічну основу;

психічні почуття, установки; стереотипи мислення і свідомості; рівень розвитку сутнісних сил; національний менталітет; спрямованість поведінки. При цьому Амосов М.М., Булич Є.Г., Мільнер Є.Г., Чайковський А.М. та деякі інші науковці серед найефективніших засобів і способів досягнення здорового способу життя називають такі: постійне самовиховання; щоденна творча суспільно-корисна праця, розумова і фізична, гігієнічно доцільно організована, така, що поєднується з раціональним відпочинком; підтримування нормального психологічного клімату в трудовому колективі і сім'ї; постійне вдосконалення свого характеру, насамперед відмова від шкідливих для здоров'я звичок, культивування умінь, навичок і звичок; систематичне заняття фізкультурою, спортом, загартовуванням; раціональне харчування; дбайливе ставлення до природи, активна боротьба за її збереження²².

Проте, часто в наших реаліях лікарі не можуть зробити помітного впливу на середовище проживання, але можуть наполегливо рекомендувати своїм пацієнтам внести необхідні зміни в спосіб життя. У тих сім'ях, де існує культ здоров'я, знаходяться бажаючі продовжити сімейну традицію, займатися спортом, фізичною культурою, уникати вживання спиртних напоїв, куріння.

Пити природні соки та інші безалкогольні напої, вживати помірну кількість продуктів харчування, кохати і бути коханим – усе це „спокуса природня” – це нормально, розумно, естетично і морально. Сигарета – це індивідуальна навичка людини безвладної; потяг до спиртного – це вже серйозний сигнал до тяжких бід та іспитів себе і близьких; наркотик – дуже часто – це вже катастрофа. Всі ці, як і інші так звані „бурхливі звички”, неприродні для нормального життя, без них життя можливе і завжди оптимальне, а тому ці звички нерозумні, не естетичні, аморальні, Але звичка – „друга натура”, вона притягує до себе. Людина, прив'язана до звички, стає залежною від неї і позбавляється

свободи”. Здоров'я – це свобода від рабства тілесних і духовних „ланцюгів”.

Таким чином, аналіз потоку доступних джерел наукової історичної, медичної інформації дозволяє поглибити знання етнічних, історичних та медичних основ становлення проблеми „здорового способу життя”, що і є науковим підґрунтям для подальших розробок ефективних державних програм з оздоровлення сучасного та прийдешнього покоління населення країни.

ЛІТЕРАТУРА:

- ¹ Чебан В.І. Джерела здоров'я родини. Медик. – Чернівці, 2003. – С. 5-6.
- ² Гиппократ. О здоровом образе жизни. // Гиппократ. Избранные книги. – М.: Государственное издательство биологической и медицинской литературы, 1936. – С. 217
- ³ Цицерон Марк Тулий. О старости. О дружбе. Об обязанностях. – М.: Наука, 1974. – С. 85.
- ⁴ Тахо-Годи А.А. Греческая мифология. – М.: „Искусство”, 1989. – С. 149-150.
- ⁵ Брекман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.;
- ⁶ Переходы к изучению реального образа жизни. Пути формирования здорового способа жизни: Методическое пособие // Под редакцией Н.Ф. Борисенко. – К., 1998. – С. 54-57.
- ⁷ Чебан В.І. Лікарська мудрість та майбутнє здоров'я. Методичний посібник. – Чернівці, 2000. – С. 36-39.
- ⁸ Там само.
- ⁹ Абу-Али-Ибн Сина (Авицена). Канон врачебной науки. – 2-е изд. – Ташкент: Фан, 1981. – Т.1. – 286 с.
- ¹⁰ Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья. – М., 1970. – С.54-55.
- ¹¹ Рамаццини Бернардино. О болезнях ремесленников. Суждения. – М.: Медиз-дат, 1961. – С. 280.
- ¹² Ломоносов М.В. Для пользы общества колых радостно трудиться // Избранная проза // Михаил Ломоносов. – М.: Советская Россия, 1986. – С. 15.
- ¹³ Чернышевский М.Г. Эстетическое отношение искусства к действительности. – М.: Издательство художественная литература, 1955. – С. 12.

¹⁴ Чехов А.П. Дядя Ваня / Чехов А.П. ПСС. – М.: Наука, 1986. – Т. 13. – С. 83.

¹⁵ Социалистический способ жизни: Справочник // Кол. авторов В.И. Шинкарук, Л.В. Сохань, Р.А. Ануфриева и др. – К.: Политиздат Украины, 1985. – 278 с.

¹⁶ Лисицин Ю.П. Санология – основа первичной профилактики // Вестник Российской АМН. – 1995. – № 8. – С. 48-51

¹⁷ Брекман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

¹⁹ Цицерон Марк Тулий. О старости. О дружбе. Об обязанностях. – М.: Наука, 1974. – С. 85.

²⁰ Чернышевский М.Г. Эстетическое отношение искусства к действительности. – М.: Издательство художественная литература, 1955. – С. 12.

²¹ Платон. Взаимообусловленность мусического воспитания / Соч.: В 3-х Т. – М.: Мысль, 1971. – Т 3. – С. 168.

²² Амосов Н.М. Мысли и сердце. – М., 1969. – С. 66-70.