

## Есть «недообследованные»

«Почему мы болеем на Крайнем Севере» - под таким названием прошла очередная встреча в научной лектории в ДК и в центральной городской библиотеке. Владимир Петров, заместитель руководителя отделения медико-биологических проблем КНЦ РАН, кандидат биологических наук, обосновал первостепенность здорового образа жизни.



Владимир  
Петров

### Здоровых - единицы

Когда человек говорит о себе «я здоров», это не является объективной оценкой. В действительности, как считают врачи, здоровых людей нет, есть недообследованные. И в самом деле, здоровье - это функция многих факторов. По критериям Всемирной организации здравоохранения, индивидуальное здоровье человека складывается из трёх видов благополучия: физиологического, психического и

социального. Попробуй найти такого человека, у которого бы все составляющие были в норме. Вот и получается, что, по данным ВОЗ, в России лишь 4,3 % населения здоровы, остальные 95,7 % - больные по тем или иным показателям. В 2013 году средняя продолжительность жизни российских женщин составляла 76,7 года, однако активными и более или менее здоровыми они бывают до 56,6 года, то есть последний десяток лет у них уходит на лечение и походы по врачам. У мужчин эти цифры соответственно 65,7 и 58,9. О каком увеличении пенсионного возраста (цифра 65 лет всё чаще произносится на различных уровнях) может идти речь, если мужчина около шестидесяти не то что работать, а полноценно жить уже не может?

### Физкультура и спорт

Владимир Петров сообщил основные факторы, определяющие продолжительность жизни. На первом месте - образ жизни, вклад которого оценивается на 50-55 %. Второе место в этом рейтинге занимает состояние окружающей среды (20-25 %), третье - наследственность (15-20 %). И на самом последнем месте находится уровень медицинского обслуживания (10-15 %), то есть те из наших соотечественников, кто считает, что врачи ответственны за их здоровье, глубоко заблуждаются.

«Мир создан, чтобы мешать тебе жить», - процитировал Владимир Николаевич шаолиньскую мудрость и уже своими словами продолжил: «А мы всячески сопротивляемся вредным факторам». На Крайнем Севере гораздо больше этих самых моментов, которым приходится противостоять: отрицательные температуры, полярная ночь, электромагнитное влияние, пониженное содержание кислорода в атмосферном воздухе. Их комплексное сочетание плюс социально-экономические условия ослабляют адаптационные возможности человека. А поднять их, по глубокому убеждению учёного (и он это обосновал, проведя исследования), помогут не походы по врачам, а занятия физкультурой и в целом здоровый образ жизни.

- Мы брали данные по детям и выявили зависимость: те, кто занимается спортом, более адаптивны, то есть физическая нагрузка обязательна. Это надо вводить в привычку с ранних лет, как чистить зубы - посоветовал учёный. - Обратите внимание также, что спортсменам нельзя резко бросать физические нагрузки. А пожилым людям, кто много трудится на дачном участке, больше двигаться зимой, чтобы сезонные работы не стали стрессом. И для всех хорошо закаливание.

Владимир Петров исследовал многие аспекты здоровья и нездоровья человека и с удовольствием популяризирует свои знания, выступая перед жителями на лекториях, в библиотеках.

Татьяна Шишкина

Шишкина, т. «Есть недообследованные» // Хибинский вестник. 0- 2015. – 8 октября. – С.11.