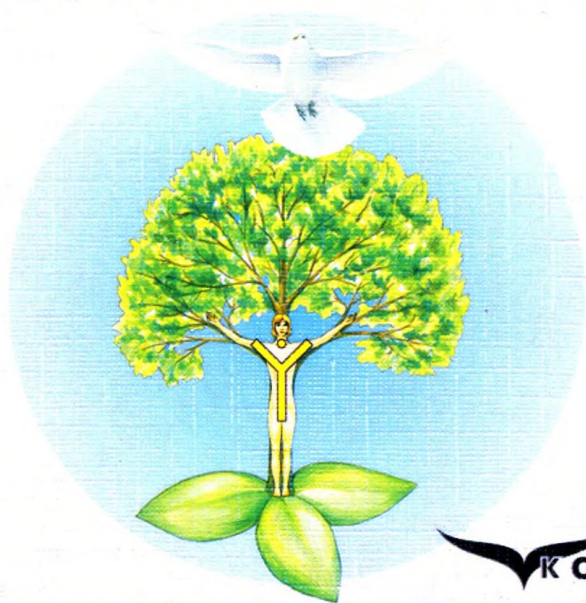


614
я 46

А.В. Якобчук, О.Г. Курик

ОСНОВИ МЕДИЧНОЇ ВАЛЕОЛОГІЇ



 **КОНДОР**

**ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА «НАУКОВО-
ПРАКТИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФІЛАКТИЧНОЇ
ТА КЛІНІЧНОЇ МЕДИЦИНИ»
ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ СПРАВАМИ**

**ПВНЗ „ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
КАФЕДРА МЕНЕДЖМЕНТУ**

**А. В. Якобчук
О. Г. Курик**

ОСНОВИ МЕДИЧНОЇ ВАЛЕОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Київ



2015

УДК 613+614.21
ББК 74.26:51.204.0
Я 46

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів
(Лист МОНУ № 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.

Я 46 Основи медичної валеології: Навч. посібник / Якобчук А. В., Курик О. Г.
- Кондор-Видавництво, 2015. - 254 с.

ISBN 978-966-2781-75-5

Навчальний посібник дисципліни “Основи медичної валеології” для спеціальності 7.050201 “Менеджмент організацій” спеціалізація: “Менеджмент з організації охорони здоров’я” підготовлено відповідно до навчальної програми ПВНЗ „Європейський університет”, 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 медичних закладів III - IV рівнів акредитації, а також може становити інтерес науковцям, інтернам, бакалаврам і магістрам, а також широкому колу читачів.

ББК 74.26:51.204.0

ISBN 978-966-2781-75-5

© Якобчук А. В., Курик О. Г. 2013

© Кондор-Видавництво, 2013

ЗМІСТ

Тема I. Основи індивідуального здоров'я людини.....	6
1.1. Валеологія як наука.....	6
1.2. Предмет, мета, задачі, метод валеології.....	8
1.3. Місце валеології у структурі медичних знань.....	12
1.4. Стратегії досягнення здоров'я.....	13
1.5. Основні визначення здоров'я і його показники.....	21
1.6. Біологічна, соціальна та психологічна сутність здоров'я.....	28
1.7. Адаптація організму до зовнішніх факторів середовища.....	30
1.8. Профілактична спрямованість сфери охорони здоров'я в Україні.....	32
1.9. Фактори, що впливають на здоров'я людини.....	33
1.10. Навколишнє середовище.....	40
1.11. Вплив сонячної активності, фаз місяця на людину.....	49
1.12. Стратегія України в області охорони здоров'я на XXI століття.....	56
Тема II. Валеологія способу життя.....	57
2.1. Основи здорового способу життя.....	57
2.2. Фізіологічні засоби відновлення.....	61
2.3. Система потреб людини і соціологія способу життя.....	62
2.4. Складові соціальних факторів здоров'я.....	66
2.5. Валеометрія способу життя.....	67
2.6. Поняття та суть сімейної валеології.....	68
2.7. Оцінка якості життя й ризик втрати здоров'я.....	71
Тема III. Екологічна валеологія і психогігієна.....	80
3.1. Природне і соціальне у житті людини.....	80
3.2. Біосфера, антропоєкологія і здоров'я.....	83
3.3. Визначення екологічних факторів здоров'я людини.....	85
3.4. Вплив радіації на здоров'я людини.....	88
3.5. Поняття про психогігієну, гігієна зору, профілактика порушень постави.....	89

3.6. Системний підхід до факторів ризику для здоров'я як ресурс покращання якості та збільшення тривалості життя людей.....	90
Тема IV. Причини захворювань людини та їх профілактика.....	100
4.1. Здоров'я людей пенсійного віку в Україні та у світі.....	100
4.2. Коефіцієнт життєстійкості населення.....	108
4.3. Профілактика захворювань людини.....	111
Тема V. Людина - храм тіла та царство духа.....	113
5.1. Храм людини - її генетичний потенціал.....	113
5.2. Генетика.....	114
5.3. Генотип і фенотип.....	116
5.4. Патологія генів. Мутації та геномодуляції. Наслідки пошкодження генів (спадкові та психосоматичні, або не спадкові), захворювання, старіння, рак, смерть	118
5.5. Генетичні захворювання.....	119
5.6. Темперамент, конституція людини, її основні типи.....	123
5.7. Спадкові хвороби людини. Медико-генетичні консультації.....	138
5.8. Значення ендокринної системи в здоров'ї людини.....	147
5.9. Генофонд і здоров'я популяції людини.....	152
5.10. Кількісна оцінка здоров'я та біологічного віку людини.....	155
5.1.1. Нормальне та прискорене старіння людини. Біологічний годинник.....	157
5.12. Образ духовного життя.....	159
5.1.3. Профілактика аномальних залежностей і моральний імунітет.....	160
Тема VI. Психічне здоров'я людини.....	162
6.1. Людина як психосоматична система.....	162
6.2. Фізіологія і психологія праці.....	163
6.3. Загальні принципи традиційної терапії психосоматичних розладів.....	164
6.4. Етіологія неврозів та їх вплив на загальний стан здоров'я.....	169

6.5.	Комуникативний стиль особи.....	170
6.6.	Креативна психотерапія.....	171
6.7.	Культура емоцій і психічне здоров'я людини.....	171
6.8.	Рівні толерантності і поведінки людини.....	174
6.9.	Психосоматичні захворювання та їх лікування.....	175
6.10.	Психосоматичний детермінізм.....	176
6.11.	Теоретичні основи психотерапії. Психічні захворювання людини.....	177
6.12.	Моральний імунітет.....	179

Тема VІІ. Інтегральне управління здоров'ям людини..... 81

7.1.	Сучасні проблеми харчування.....	181
7.2.	Лікувальне голодування і піст.....	188
7.3.	Звільнення від шлаків окремі життєво важливих органів.....	198
7.4.	Парна баня та її вплив на здоров'я людини.....	204
7.5.	Воля як фактор самовиховання.....	244

Використані джерела..... 246