

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Кхаинг Йон Швейи, Малайзия

Курский государственный медицинский университет,

Российская Федерация, г. Курск

Научный руководитель – к.ф.н. Самчик Н.Н.

Аннотация. В статье рассматривается сложная взаимосвязь между современным образом жизни и состоянием здоровья человека. Автор анализирует, как широкое внедрение технологий, быстрый темп городской жизни и постоянное стремление к повышению производительности способствуют росту числа хронических заболеваний, исследует роль малоподвижного образа жизни, неправильного питания и хронического стресса в создании условий, способствующих развитию таких заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и психические расстройства. В заключение подчеркивается настоятельная необходимость изменения парадигмы в сторону более здоровых привычек и излагаются потенциальные стратегии для отдельных людей и общества по смягчению негативных последствий современного образа жизни.

Ключевые слова: современный образ жизни, малоподвижный образ жизни, режим сна и отдыха, факторы риска хронических заболеваний.

Стремительное развитие нашего мира привело к прогрессу в области технологий, удобства и доступа к информации. Однако, наряду с этими преимуществами, современный образ жизни также создает новые проблемы для здоровья человека. Повсеместное распространение технологий, быстро меняющаяся городская среда и постоянное стремление к повышению производительности привели к снижению физической активности, неправильному питанию и повышенному уровню стресса. По оценкам ВОЗ, образ жизни на 60% зависит от аспектов, связанных со здоровьем и качеством жизни человека. Миллионы людей ведут нездоровый образ жизни. В результате люди заболевают, становятся нетрудоспособными и даже умирают. Нездоровый образ жизни может привести к таким проблемам, как нарушения обмена веществ, проблемы с костями и суставами, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, ожирение, насилие и многим другим. Здоровье и образ жизни тесно взаимосвязаны, и это следует принимать во внимание [1].

Влияние современного образа жизни на здоровье человека стало главной темой для исследований в наше время. Чтобы справиться с ростом числа хронических заболеваний и улучшить общее самочувствие, необходимо понимать сложные взаимосвязи между факторами современного образа жизни и результатами для здоровья [2]. Современная диета, для которой характерно широкое потребление обработанных пищевых продуктов с высоким содержанием сахара, жиров и химических веществ, вызывает опасения по

поводу недостаточной питательности и растущей распространенности ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Сочетание малоподвижного образа жизни, вызванного совершенствованием технологий, и сменного графика работы привело к тому, что недостаточная физическая активность стала серьезной проблемой общественного здравоохранения.

Постоянное воздействие экранов и технологий также связано с проблемами психического здоровья и нарушением режима сна. Рост числа психических заболеваний является еще одним свидетельством того, как современный образ жизни влияет на здоровье. Уровень стресса, тревожности и депрессии у людей возрос в результате быстрого темпа и продуктивности современной жизни. Исследования показали, что использование социальных сетей и технологий может усилить чувство изоляции и одиночества, тем самым ухудшая психическое здоровье. Эмоциональное выгорание и усталость также могут быть вызваны несбалансированным графиком работы и размытием границ между личной и профессиональной жизнью.

Несмотря на то, что современный образ жизни оказывает негативное воздействие на здоровье, существуют меры, которые могут уменьшить это воздействие. Развитие поддерживающих социальных сетей, поощрение полноценного питания и физической активности являются важными способами улучшения общего самочувствия. Более того, было доказано, что упражнения на осознанность, такие как йога и медитация, могут снизить стресс и улучшить психическое здоровье. Люди могут лучше справляться с требованиями современной жизни и вести здоровый образ жизни, применяя целостный подход, учитывающий как физические, так и эмоциональные составляющие здоровья.

Для оценки образа жизни студентов нами было проведен опрос студентов Курского государственного медицинского университета из нескольких стран Юго-Восточной Азии (Мьянма, Тайланд, Малайзия, Мальдивы). 73% респондентов являются студентами и относятся к возрастной группе от 18 лет и старше. В анкету мы включили вопросы на английском языке, относящиеся к пищевым привычкам респондентов, уровню их физической активности, количестве экранного времени и субъективном уровне стресса.

Согласно результатам опроса, большинство респондентов (94,6%) осведомлены о влиянии образа жизни на здоровье людей. Респондентов попросили оценить общее состояние своего здоровья по индивидуальной шкале от 1 до 5, где 1 - плохое, а 5 - отличное. 48,6% оценивают свое здоровье на 3 балла и считают, что оно находится в хорошем состоянии. Кроме того, респондентам были заданы вопросы по различным аспектам, таким как время, проведенное у экрана, сон, диета и время, затрачиваемое на физические упражнения. Результаты показывают, что 59,5% ежедневно проводят время у экрана (например, телефона, компьютера, телевизора), 78,4% спят около 5-8 часов в сутки, 48,6% придерживаются сбалансированной диеты (включая

злаки, фрукты, овощи, белки, молочные продукты, углеводы и т.д.), 29,7% из них ежедневно тратят на физические упражнения 10 минут, а 27% - более 1 часа. Отметим, что по данным ВОЗ взрослым людям рекомендуется спать от 7 до 9 часов в сутки, и если этот показатель меньше, у них может возникнуть больше проблем со здоровьем, чем у тех, кто спит достаточное количество времени. ВОЗ рекомендовала ограничить использование социальных сетей 30 минутами в день, что сделает день более продуктивным и снизит риск депрессии и других проблем, связанных с психическим здоровьем [3].

Итак, влияние современного образа жизни на здоровье неоспоримо. Хотя эти изменения привели к прогрессу во многих областях, они также дорого обошлись здоровью людей. Мы считаем, что признание существующих проблем и внедрение профилактических стратегий имеет решающее значение для уменьшения негативных последствий. Поощрение физической активности, пропаганда здорового питания и овладение методами борьбы со стрессом являются важными шагами в смягчении негативного воздействия современной жизни на наше самочувствие. Для создания среды, поддерживающей здоровый образ жизни и способствующей долгосрочному укреплению здоровья отдельных людей и общества, необходимы мероприятия в области общественного здравоохранения, просветительские кампании и изменения в политике относительно общественного здоровья.

Литература:

1. Ziglio E, Currie C, Rasmussen VB. (2004). The WHO cross-national study of health behavior in school aged children from 35 countries: findings from 2001–2002. *J School Health*, 74 (6): 204–206.
2. Babigian, H.M. (1975). Schizophrenia: Epidemiology // *Comprehensive Textbook of Psychiatry* - II. 15.2, 862–863. Williams and Wilkins, Baltimore.
3. Chandola T., Brunner E. & Marmot M. (2006). Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study. *BMJ* 332: 521–525.