

2-ШҶҶБА. ҶСМИРЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ.

УДК 613.72.

К ИЗУЧЕНИЮ ГИГИЕНЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

10.53885/edinres.2021.90.94.044

*Г. Дж. Азимов,
Таджикский государственный медицинский университет
имени Абу Али ибни Сино
Б.С. Сафаралиев
Челябинский государственный институт культуры*

Аннотация: на страницах данной статьи на основе анализа медицинской науки, в том числе гигиены и просветительской технологии социально-культурной деятельности с зрения исторических личностей, так и современной практики, рассматривающие влияние условий жизни на здоровье человека, меры по предотвращению возникновения болезней и оптимальные условия для поддержания хорошего здоровья.

Ключевые слова: гигиена, здоровья, просветительство, медицинская культура, Россия, Средняя Азия, общественная и личная гигиена, заболевания.

Основная цель Закона Республики Таджикистан «Об общественном здравоохранении» - заложить основу для обеспечения благополучия людей и потребности в медицинской и социальной помощи путем регулирования социально-экономических отношений, основанных на улучшении качества жизни. стандарты, социальная справедливость и успех для удовлетворения гармонии между человеком и природой и социальной средой.

Решение таких важных задач является обязанностью медицинских работников, деятельность которых направлена на укрепление здоровья и профилактику заболеваний, а также лечение пациентов, их профилактику, предотвращение рецидивов, реабилитацию и продление жизни.

Термин «ГИГИЕНА» происходит от греческого слова «Hygiene», что означает «приносить здоровье». Происхождение названия основано на древнегреческой легенде об Асклепии, сыне бога солнца Аполлона. Асклепий был от рождения калекой и больным ребенком. Отец назвал его жителем Долины Солнца и назначил ему врачей. Они вылечили его от всех болезней. После выздоровления сам Асклепий стал лечить жителей долины и лечить их. В этом ему помогают его дочери Гигея и Панакея. Со времен Гигеи, по мнению древних греков, богини здоровья, которая больше заботилась о предотвращении болезней, ее имя стало основанием для названия науки.

Древние греки описывали богиню здоровья как молодую женщину со змеей, пропитанной водой. В Древней Греции змея была символом знания, она пила яд из жизни и нейтрализовала его. Эта обернутая змеей чашка стала символом медицинской науки. Согласно достоверным источникам, этот символ ввел Абу Али ибн Сина[1, с.113].

В 1901 г. Ф.Ф. Эрисман пишет, что гигиена - это наука, которая использует «экспериментальные и статистические исследования для улучшения здоровья общества». В русской комментаторской культуре В.В. Даль (1898) объяснил: «Гигиена - это искусство или знание здоровья, которое защищает его от вреда».

А.А. Летавет пишет: «Гигиена - это область медицинской науки, которая изучает влияние условий жизни на здоровье человека, разрабатывает меры по предотвращению возникновения болезней и обеспечивает условия для поддержания хорошего здоровья[3, с.19].

Текущее определение таково: «Гигиена (санитария) - это наука, которая для обоснования норм гигиены, санитарных правил и мер, выполнение которых обеспечивает стабильную среду для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, законов человеческого тела. и Общественное здравоохранение изучает влияние окружающей среды, т.е. санитария - это отрасль науки, которая сохраняет и укрепляет здоровье населения и обеспечивает его реализацию с помощью профилактических мер.

Абу Бакр ар-Рази (850-923), великий энциклопедист эпохи Возрождения в Средней Азии, в своей книге «Почему количество больных увеличивается осенью» писал, что одна из причин возникновения болезней - погода, климат, климат. условия проживания и т. д., то есть зависимость состояния здоровья человека от факторов окружающей среды, общения [6, с.232].

В 4 томе «Китаб аль-Уттибб» Аль-Мансури Рози пишет о плане здоровья для поддержания и укрепления здоровья, а в томе 5 она описывает красоту и уход за кожей: для поддержания хорошего здоровья он рекомендует следующая диета: в восьмом томе - вводятся вопросы токсикологии (яды и анти-яды)[6, с.234].

Абу Али ибн Сина (980-1037) был великим ученым-энциклопедистом. Он один из основоположников медицинской науки. Он внес большой вклад во все отрасли медицинской науки - он оценивал организм в целом, взаимодействуя с окружающей средой. По словам Абу Али ибн Сино, забота о здоровье зависит от ряда факторов, кроме того, от отношения человека к окружающей среде, всегда быть надежным во всем, от гигиены питания, гигиены труда и отдыха, личной гигиены и гигиены физической подготовки. Специальный раздел «Аль-Канун фи-т-тиб» посвящен гигиене воды[1, с.146].

По словам Абу Али ибн Сино, в первую очередь необходимо выбрать наиболее подходящее место для строительства дома, то есть принять во внимание структуру земли, характер источника воды, направление ветра, состояние здоровья. жителей, географическое положение. Дом должен быть построен таким образом, чтобы он не перегревался, ветер мог беспрепятственно «входить» в дом и убирать двор, причем они должны были дуть с востока. «Надо убежать от соседа с водой». В частности, солнечные лучи могут беспрепятственно проникать в дом, потому что «именно солнце очищает воздух».

Как видно, практически все указания Абу Али ибн Сины соответствуют требованиям современной гигиены.

Поэтому учения Абу Али ибн Сино о здравоохранении - системы гигиенических теорий и мер, разработанные и развитые в профилактической медицине, которые до сих пор широко используются во всех странах.

От средневековья до периода Такаддуд история Западной Европы вошла в период очень низкой санитарной культуры. Во многих городах не было водопровода и канализации, а в домах была плохая санитария. Мусор и мусор часто выбрасывали прямо из домов на улицу. Плохо соблюдались основные требования по уходу за телом, гигиена одежды. В этот период были широко распространены эпидемии оспы, оспы, холеры и других инфекционных заболеваний.

Лишь с XV века произошли определенные изменения в общественной и личной гигиене. В большинстве европейских городов была введена роль городских врачей, выполнявших функции санитарного надзора. На время инфекционных заболеваний была проведена система карантинных мероприятий (временная изоляция больных

от здоровых людей). Войны второй половины восемнадцатого и начала девятнадцатого века, приведшие к формированию больших постоянных армий, способствовали появлению военной гигиены.

В России гигиена во многом основана на прогрессивных теориях передовых врачей М.Я. Мудров, Н. И. Пирогов, С.П. Боткин, Г. А. Захарин и другие.

Возникновение и быстрое развитие промышленности, приток рабочей силы в город и строительство промышленных центров привели к серьезному ухудшению условий жизни. Города и отдаленные районы застраивались хаотично, плотно и с плохими санитарными условиями. Многие производства загрязняют своими отходами землю, водоемы и воздух.

Продолжительный рабочий день, низкая заработная плата и отсутствие необходимых мер гигиены и безопасности привели ко многим профессиональным заболеваниям. Из-за этих условий в первой половине XIX века средняя продолжительность жизни в промышленных городах Англии даже для богатых составляла 35–37 лет, а для рабочих еще меньше. В этот период перед органами здравоохранения стояли новые задачи, которые способствовали развитию гигиены, то есть гигиена была перенесена из науки в экспериментальную науку.

Основоположники нового подхода к гигиене в России - А. П. Доброславин (1842-1889) и Ф.Ф. Эрисман (1842-1915), в Германии - М. Петтенкофер (1818-1901) и М. Рублера, в Англии - Э. Паркс, во Франции - М. Это были Леви.

Развитие научной и экспериментальной гигиены в бывшем СССР позволило разработать гигиенические нормы (ГОСТ - государственные санитарные), т. е. правила и санитарные меры по улучшению условий труда, жилищных условий, школ, спортивных сооружений, общепита. Многие научно-исследовательские институты и отделения общей и коммунальной гигиены, детской и подростковой гигиены, пищевой гигиены, профессиональной гигиены и профессиональных заболеваний, эпидемиологии, радиационной гигиены и т. д. Были созданы для проведения исследований и разработки гигиенических стандартов.

До 1940-х гг. Основной темой научных исследований и практических работ гигиенистов была все большая санитарно-техническая охрана и улучшение окружающей среды. В новых условиях очень актуальной стала задача изучения регулирования воздействия отдельных факторов окружающей среды и их комплекса на здоровье населения в условиях научно-технического прогресса.

Ежедневное производство и использование новых химикатов в сельском хозяйстве, промышленности, строительстве и домашнем хозяйстве заставило нас изучить законы, регулирующие распределение этих веществ в биосфере, их канцерогенное, аллергенное, мутагенное и другие воздействия на здоровье.

Гигиеническое регулирование количества различных веществ в воздухе, почве, воде, продуктах питания, воздухе на рабочем месте и в жилых помещениях было одним из важнейших вопросов.

Исходя из научной точки зрения и тесного контакта с запросом на практические действия по изучению вопросов планирования и эксплуатации лечебно-профилактических учреждений, микроклимата и воздушной среды промышленных и спортивных зданий, проживания, утилизации и очистки загрязненной воды, микронутриентов. содержание воды, земли, продуктов питания Ультрафиолетовое излучение стало очень активным средством профилактики заболеваний. Большое внимание уделяется вопросам гигиены сельского хозяйства и труда сельскохозяйственных рабочих, исследованиям по развитию производственно-территориальных комплексов, внедрению новой техники, освоению космоса и так далее.

В развитии науки о гигиене значительный вклад внесли ряд гигиенистов как А.Н. Симин, А. Марзеев А А Летавет, С.И. Каплун, О. Молчанова, А. Малков, Н. А. Семашко, Ф. Кротков, Л. К. Хосьянов, В.А. Рязанов, К.А. Буштева, А.А. Минь, Г. Сердюкова Л И Медведов, Г.И. Сидоренко А Ф Измеров и ряд другие.

Научно-техническая революция (НТР) подчеркивает дальнейшее развитие гигиенической науки. В период информационных технологий проблемы гигиены возрастают и усложняются. Это связано с различными последствиями ТИТ для здоровья. С одной стороны, это закладывает основу для улучшения благосостояния людей, но с другой стороны, это создает серьезные риски для здоровья. Эти риски связаны со следующими проявлениями ИТ:

- чрезмерное обогащение урана (увеличение городов и их населения), что приводит к ухудшению санитарных условий в городах (увеличение промышленного и транспортного загрязнения, увеличение загрязнения воздуха, пробки, электромагнитное излучение, интенсивная работа). Жизнь и удаленность от работы, увеличиваются гиподинамика ожирения и др.)
- использование синтетических материалов и пищевых добавок (переработанных химикатов) в сельскохозяйственной, промышленной и бытовой химии может иметь токсические, аллергические, противовоспалительные, мутагенные и другие свойства:
- ухудшение экологической ситуации, охватывающей весь земной шар, т.е. загрязнение атмосферными отходами и твердыми промышленными отходами, загрязненной водой (а также радиоактивными веществами), миллионами тонн пестицидов, гербицидов и других токсичных химикатов, используемых в сельском хозяйстве; окружающей среды (воздух, земля, вода в озерах и реках, озерах и океанах, еда).

Развитие современной эпохи здравоохранения, рост его роли в общей системе мер согласуется с сохранением и укреплением общественного здоровья. Основная задача будущих научных исследований и практических санитарных работ - всестороннее и глубокое изучение характера и закономерностей комплексного воздействия факторов окружающей среды и образа жизни на здоровье человека в контексте научно-технического прогресса.

При этом особое внимание следует уделить вопросам гигиены суставов, влиянию различных факторов окружающей среды, обоснованию и выполнению рекомендаций по личной гигиене и здоровому образу жизни, урбанизации и экологии, первой эффективной профилактике более распространенных заболеваний, разработка теоретических основ.сосредоточиться на современной гигиене, повысить профессиональную подготовку врачей и особенно гигиенистов.

Санитария состоит из нескольких частей, каждая из которых включает в себя независимую область науки о гигиене: коммунальное здоровье, здоровье детей и подростков, здоровье труда, здоровье питания, радиационное здоровье, военное здоровье, физическое воспитание и спорт, личное здоровье и так далее.

Общее здоровье занимает особое место как самостоятельная дисциплина. В качестве предмета он изучает изменяющуюся окружающую среду, выявляет закономерности воздействия природных, экономических и промышленных факторов на здоровье и заболеваемость населения и определяет области, требующие улучшения. Общая гигиена - это первая дисциплина гигиены, которая начинается с подготовки специалистов по санитарно-эпидемиологическим вопросам, она составляет основу знаний о гигиене и дает всестороннее научное представление о гигиене как ведущей профилактической науке в системе здравоохранения.

Улучшение физического воспитания и спорта изучает влияние на спортсменов различных экологических и социальных факторов. Целью данного тренинга является разработка гигиенических норм, требований и мероприятий, направленных на повышение трудоспособности и спортивных результатов.

Основными задачами оздоровления физической культуры и спорта являются:

- Изучить влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье и трудоспособность спортсменов;
- Разработка норм, правил и мер по созданию благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом посредством научно обоснованных исследований и разработок;
- С помощью науки, норм, правил и мер по использованию средств гигиены и лечебных факторов для укрепления здоровья, повышения трудоспособности и результатов занятий спортом.

Улучшение физического воспитания и спорта как предмета - одна из основных дисциплин учреждений физического воспитания. Предмет санитарного просвещения и спорта дает студентам гигиенические знания и практические навыки, необходимые для здорового образа жизни.

Литература

1. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки: Избранные разделы. В 3 ч.— М., 1994.- С.359
2. Боткин С.П. Клинические лекции читанные в Императорской Военно-медицинской академии в 1885—88 гг. — П.: К. Риккер, 1891. — Вып. III. — 178 с.
3. Летаев А.А. "Курс гигиены труда/ Учебник для студентов санитарных факультетов медицинских институтов. — М., 1946 - 480с.,с илл.
4. Мудров М.Я. Слово о пользе и предметах военной гигиены или науки сохранять здоровье военнослужащих/
<https://www.booksite.ru/> Дата обращения 25 октября 2021г
5. Пирогов Н. И. Начала общей военно-полевой хирургии, взятыя из наблюдений военно-госпитальной практики и воспоминаний о Крымской т. е. Крымской войне и Кавказской экспедиции Текст / Н. Пирогова Ч. 1,1865-468 с. /https://viewer.rusneb.ru/ru/000199_000009_004822636?page=1&rotate=0&theme=white/ Дата обращения 25 09 2021г.
6. Рази / Бертельс А. Е., Петров Б. Д. // Проба — Ременсы. — М. : Советская энциклопедия, 1975. — (Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров ; 1969—1978, т. 21, - 640 стр., илл.; 23 л. илл. и карт.
7. Эрисман Ф.Ф. Профессиональная гигиена или гигиена умственного и физического труда // Санкт-Петербург. Типография М. Стасюлевича. - 1877. - 406 с.