

програми повинні бути враховані при розробці для парків Проектів організації території, охорони, відтворення і рекреаційного використання природних комплексів, а також при проведенні цільових досліджень з рекреаційно-туристичної проблематики.

Отже, основними пріоритетами при обґрунтуванні сталих форм рекреації і туризму у Ківерцівському національному природному парку «Цуманська пуща» повинні стати: розширення спектру екотуристичних занять, розвиток різних форм кваліфікованого туризму (піший, велосипедний, кінний), використання етнокультурної спадщини регіону, активне впровадження екоспрямованих інноваційних атракцій, інфраструктурних об'єктів та рекреаційно-туристичних занять.

Федонюк Л.Я., д-р мед. н., професор, завідувач кафедри медичної біології,
Ярема О. М., к.біол.н., асистент кафедри медичної біології,
Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського

ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ТА ВПЛИВ НА ЇЇ ЯКІСТЬ ЕКОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ

Якість життя – сукупність показників, що відображають фізичне, матеріальне, соціальне і духовне благополуччя населення. На першому місці при оцінці якості життя стоїть стан здоров'я нації і тривалість життя в країні. За визначенням ВООЗ, здоров'я – це не лише відсутність хвороб, але й певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості, функціонального стану організму, який є фізіологічною основою фізичного і психічного благополуччя.

Формування здоров'я визначається способом життя людини і станом навколишнього середовища. Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 30 % залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості.

На людину, як і на будь-яку живу істоту, конкретний фактор впливає не сам по собі, а у взаємодії з іншими, і залежно від характеру цієї взаємодії діапазон толерантності може змінюватися. Наприклад, за відносної вологості повітря 30 % температура повітря 28 °С відповідає зоні оптимуму. Але за вологості 70 % ця сама температура виходить за межі оптимуму і потрапляє у зону песимуму: пришвидшується дихання, з'являються відчуття жару і задухи, пригніченість, людина може знепритомніти.

Залежність здоров'я від факторів зовнішнього середовища - основний аспект проблеми здоров'я людей на популяційному рівні. У цьому випадку об'єктом дослідження стає не окрема особа, а популяція чи сукупність

популяцій - етнічна група, нація, людство в цілому. Здоров'я на популяційному рівні - більш загальна категорія, оскільки те, що стосується популяції, обов'язково виявляється і на конкретних індивідах. Наприклад, у деяких районах Полісся і Західної України поширене захворювання - ендемічний зоб, від якого потерпає близько півмільйона людей. Причиною цього захворювання є дефіцит йоду в питній воді та високий вміст у ній гумінових кислот. У кожному конкретному випадку лікар призначає препарати, що містять йод. Проте на популяційному рівні є більш дієвий спосіб боротьби із захворюванням - корекція мінерального складу питної води чи їжі додаванням необхідної кількості йоду. Ця процедура поширюється відразу на всю популяцію і має не лише лікувальний, а й профілактичний характер.

Вчені І.П. Піскун, Ю.В. Кіт вважають основним критерієм фізичного здоров'я енергопотенціал біосистеми, оскільки життєздатність будь-якого живого організму залежить від його акумуляції і мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій. Частка аеробної енергопродукції є найбільшою у сумі енергопотенціалу, тобто максимальна величина аеробних можливостей організму є основним критерієм його фізичного здоров'я і життєдіяльності. Максимальне споживання кисню, на думку авторів, є кількісним виразом стану здоров'я людини [1, с.41].

Серед безлічі факторів зовнішнього середовища, що впливають на тривалість життя, немаловажливим значення варто надавати раціональному харчуванню [2, с.42]. Показано, що тривалість життя у тварин можна регулювати за допомогою кількості і якості їжі. У той же час, дворазове зменшення калорійності раціону в літньому віці приводить до скорочення захворюваності і смертності вдвічі. Раціоналізація дієти повинна досягатися, насамперед, зменшенням калорійності їжі після 60 років на 10% з кожним десятиліттям, що здійснюється зниженням у раціоні продуктів з високою калорійністю (тварини жири, жирні сорти м'яса, сметана).

З віком необхідно збільшувати частку рослинних жирів при одночасному зменшенні жирів тваринного походження. Корисний прийом двох столових ложок кукурудзяної чи маслинової олії в добу. Варто обмежити вживання рафінованого цукру до 30 р. у чи добу краще замінити його медом. Останній, у відмінності від цукру, не вимагає для свого засвоєння спеціальних ферментів, активність яких часто знижена в літньому віці. З метою чи попередження зменшення темпів розсмоктування кісткової тканини, з віком варто вживати в їжу продукти, багаті кальцієм (молоко, сир, сир). Корисне включення в раціон продуктів, багатих харчовими волокнами у виді пшеничних отрубів, люцерни, морських водоростей. Їжа літньої людини повинна включати досить вітамінів (свіжі овочі, фрукти), солі калію (сир, сухофрукти, гарбуз, ягоди, мед).

Концепція способу життя – це усталена система форм і видів діяльності, повсякденної поведінки і стосунків між людьми при певних умовах зовнішнього середовища, пов'язаних із здоров'ям. Науковцями виявлено тісний зв'язок між способом життя і станом здоров'я літніх і старих людей [3, с.34].

Загальновідомо, що одні люди зберігають до глибокої старості фізичну активність, бадьорість, зовнішню молодість, веселий настрій та оптимізм. Інші ж похмурі, бездіяльні, вічно невдоволені собою та оточуючими. Вивчаючи спосіб життя у попередні роки, майже усі дослідники пересвідчуються, що подібні відмінності між цими людьми існували і раніше, в старості вони просто стали більш помітними.

Окремі вчені стверджують, що на темп старіння активний спосіб життя не здійснює безпосереднього впливу, але фізичні можливості людей, які ведуть пасивний, малорухомий спосіб життя, набагато менші, ніж у їхніх ровесників, активних та діяльних.

Вчені припустили, що організм фізично неактивних людей більш чутливий до запалення й ушкодження клітин під впливом кисню. У той час фізична активність допомагає справлятися зі стресами.

На думку деяких геронтологів психічне вмирання прискорює фізіологічне, тому люди, яким вдалося довго зберегти психічну активність, продовжують свої зрілі роки і роки ранньої старості. Кожна людина сама вибирає і виробляє свій власний спосіб старіння. Одним із основних завдань медичного обслуговування літніх та старих людей поряд із лікуванням захворювань медичними засобами є підтримка їх життєдіяльності у сім'ї та суспільстві.

Отже, успішність, адаптивність старіння визначається тим, наскільки людина виявляється підготовленою до вступу у нову фазу свого життя, до специфічних для старості важких ситуацій, прийняття свого нового місця в суспільстві та зміни соціального статусу.

До факторів ризику передчасного старіння відносять також гіподинамію, часті і тривалі стресові ситуації, наявність хронічних захворювань, шкідливі звички, нераціональне харчування, генетичні фактори (коротка тривалість життя в батьків). Перелік вищевказаних факторів визначає основні шляхи попередження передчасного старіння і збільшення тривалості життя.

Таким чином, довголіття людини чітко залежить від факторів довкілля та способу життя особистості.

Список використаних джерел

1. Піскун І.П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти) : Навчальний посібник / І.П. Піскун, Ю.В. Кіт. – Львів: «Афіша», 2000. – 239 с.
2. Альперович Д. Д. Социальная геронтология. Ростов-на-Дону, 1997.
3. Соціологія: Підручник для студ. вищ. навч. закл. / за ред. В. Г. Городяненка. – К. : Вид. центр «Академія», 2000.