

на 7,7% и выше, чем по РФ, на 15%. Сумма поступлений в бюджет от взысканных штрафов на одно должностное лицо увеличилась с 48,2 тыс. рублей до 84 тыс. рублей.

Для целей надзора выполнено 947047 исследований, что является минимально достаточным количеством для достоверных статистических выводов о санэпидобстановке на территории области. По данным статистической отчетности за 2005 год в Свердловской области в среднем на одном объекте надзора при проведении надзорных мероприятий выполнено 15,6 бюджетных исследований (лабораторных и инструментальных), в среднем по РФ — 12,1. По данным статистической отчетности в Свердловской области охват объектов надзора лабораторным контролем в среднем составил — 77,2 исследований на 1 объект (по РФ — 35,1).

В 2006 г. подготовлено и выдано 21596 санитарно-эпидемиологических заключений (2005 г. — 17971), выдано 27 свидетельств о

государственной регистрации, 247 лицензий на деятельность, связанную с источниками ионизирующего излучения, 39 лицензий на деятельность, связанную с возбудителями инфекционных заболеваний 3-4 групп патогенности.

Управлением проведено более 500 различных организационных мероприятий (в том числе с подготовкой и направлением информационных и других материалов) совместно с аппаратом полномочного представителя Президента РФ в УрФО, Губернатором и Правительством Свердловской области, Областной Думой, органами местного самоуправления.

Специалистами территориальных отделов Управления Роспотребнадзора по Свердловской области главам муниципальных образований направлено 1353 предложений по различным вопросам обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения Свердловской области, что в 2,5 раза больше по сравнению с 2005 г. (2005 г. — 547).

Комплексная альтернативная медицина и перспективы ее использования для укрепления здоровья населения

Е. В. Власова

ГОУ ВПО «Уральская государственная медицинская академия Росздрова», кафедра философии, биоэтики и культурологии

Резюме

Цель работы — раскрыть содержание понятия «комплексная альтернативная медицина» (КАМ), выявить ее возможности в условиях кризиса традиционной медицины, а также познакомить читателя с одним из вариантов КАМ — интегративной системой естественного оздоровления, апробированной автором на себе и группе добровольцев.

Ключевые слова: комплексная альтернативная медицина, профилактика, здоровый образ жизни, саморегуляция, качество жизни.

Что представляет собой комплексная альтернативная медицина (КАМ)? Чтобы ответить на этот вопрос, надо разобраться в терминах «традиционная» и «нетрадиционная» медицина. Одни понимают под традиционной медициной — народную, стихийно складывавшуюся у каждого этноса, другие — сложившуюся в европейской культуре, официально признанную, научную систему медицинских знаний, диагностики и помощи, имеющую огромную сеть социальных институтов (медицинские колледжи, институты, академии, поликлиники, больницы, диагностические центры, научно-исследовательские институты и т.д.). Насколько правомерно использование термина «традици-

онная», — однозначно сказать нельзя, т.к. и в первом и во втором случае существует более-менее устойчивая традиция. Поэтому условимся под традиционной медициной понимать официально признанную научную медицину, а под альтернативной медициной — различные способы целительства и народной медицины, которые представляют собой конгломерат направлений и методов, возникших в глубокой древности и продолжающих возникать сегодня. Взаимоотношения между этими двумя системами медицинских знаний не всегда дружественные, но за последние 2-3 десятилетия наметилась благоприятная, на наш взгляд, тенденция «критического всматривания» и изучения друг друга. В результате традиционная медицина обогатилась методами рефлексотерапии, мануальной терапии, фитотерапии и др.

Власова Елена Владимировна — к. ф. н., доцент, заведующий кафедрой философии, биоэтики и культурологи ГОУ ВПО УГМА Росздрова.

Нельзя отрицать, что традиционная медицина достигла огромных успехов в изучении природы болезней и способов их лечения, что она бывает очень эффективна особенно при «острых» состояниях. Постоянно изобретаются новые технические средства для диагностики и лечения, создаются новые медикаменты. Дифференциация медицинского знания приводит к более углубленному и детальному познанию отдельных органов и систем человеческого организма. Но все это имеет и другую сторону: лечение зачастую сводится к приему препаратов, и таблетка становится панацеей. Отсюда — множество нежелательных побочных эффектов лекарственной терапии. Обилие анализов и аппаратных методов исследования и лечения иногда не оставляет времени для личного контакта врача и пациента, а значит утрачивается возможность психологического воздействия на больного. Дифференциация медицины приводит к тому, что человека лечат не целостно, а «по частям». А в случаях, когда нужно лечить одновременно «букет» болезней (например, перелом ноги, желудочно-кишечный тракт и психику), традиционная медицина вообще теряется. Кроме того, официальная медицина и вся система, ее представляющая, запрограммирована не столько на профилактику заболеваний, сколько на помощь уже заболевшим. Она ориентирована не на здорового, а на больного человека.

В этой ситуации чрезвычайно возрастает роль комплексной альтернативной медицины, прежде всего как средства профилактики заболеваний и привития населению навыков здорового образа жизни. Мы далеки от идеализации альтернативной медицины, т.к. отнюдь не все ее методы продуктивны, и вовсе не все ее представители достаточно грамотны, чтобы заниматься целительством. Но при этом полагаем, что у потенциального потребителя медицинских услуг должен быть выбор: к какой медицине ему обратиться для решения своей проблемы. (Заметим, что одно не обязательно исключает другое).

Методы и направления альтернативной медицины так многообразны, что, разумеется, невозможно (да и не нужно!) использовать их все в раз. Произвольные сочетания различных методов могут оказаться не только малоэффективными, но и в каких-то случаях даже вредными.

Нами разработана интегративная система естественного оздоровления, основанная на синтезе восточных и западных достижений, апробированная в течение 8 лет на спортивной группе студентов-добровольцев. Она предназначена для общего укрепления здоровья, для повышения психологической устойчивости, для

повышения качества жизни через приобщение к здоровому образу жизни [1].

Система состоит из следующих компонентов.

1. Общая физическая подготовка. В основе могут быть ушу, йога или любая другая дозированная аэробная нагрузка.

2. Дыхательные практики (цигун, пранаяма, ванвейшн).

3. Телесно-ориентированная психотерапия:
а) классическая телесно-ориентированная психотерапия;

б) танатотерапия;

в) разнообразные варианты танцевально-двигательной психотерапии.

4. Различные техники релаксации.

5. Различные виды массажа (точечный, даосский, тайский, йога-массаж, вьетнамский, холистический).

6. Рекомендации по здоровому питанию и питьевому режиму.

В результате постоянных занятий человека по этой системе у человека запускаются механизмы саморегуляции: нормализуется кислотно-основной баланс и артериальное давление, повышается кислородная емкость крови и иммунитет. Усиление психологической стабильности приводит к повышению стрессоустойчивости. Это, в свою очередь, приводит к тому, что человек меньше болеет или не болеет совсем, а если и заболевает, то быстрее и легче выздоравливает. Он быстрее восстанавливается после сильных психоэмоциональных перегрузок. Он довольствуется меньшим количеством пищи и меньшим временем сна по сравнению с другими людьми [2].

Практикуя эту систему, человек лучше начинает чувствовать свое природное начало, в значительной мере задавленное культурой, лучше понимает истинные запросы своего организма. Так, например, обостряется чутье к здоровой и нездоровой пище.

Практикующий человек становится более органичен, контактен, уравновешен, продуктивен, т.е. в конечном счете, более адаптивен к жизни в современном непростом мире. Постоянные занятия становятся образом жизни, и именно их регулярность и комплексность делают их эффективными. Они позволяют корректировать вес, способствуют активному долголетию и в целом повышают качество жизни [3].

Литература

1. Власова Е. В. Психологическое здоровье личности. Ученые записки: сб. науч. тр. Челябинск: Уральская академия государственной службы, 2001. 214.
2. Власова Е. В. Дыхательные практики Востока с точки зрения европейской науки. Новые идеи в философии природы и научном познании: сб. науч. тр. Вып. 2. Екатеринбург: УрО РАН, 2004. 408.
3. Цигун: синтез знаний Востока и запада на рубеже тысячелетий: Материалы I междунаучно-практ. конф. Екб, 2001.