

ПРИРОДНЫЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Власова Е.В.

*ГБОУ ВПО Уральская государственная медицинская академия
Минздравсоцразвития России, г. Екатеринбург*

По определению ВОЗ, здоровье – это состояние физического и психического благополучия человека. Здоровье человека, как биосоциального существа, складывается как из природных, так и из культурных компонентов. Вот как раз на их взаимодействие и соотношение мне бы и хотелось обратить внимание.

В философии и культурологии под культурой принято понимать **процесс создания материальных и духовных ценностей и результаты этого процесса**, т.е. фактически всю человеческую деятельность и ее плоды. Понимая культуру таким образом, мы вынуждены будем признать, что культурная деятельность и ее результаты могут быть не только **позитивны** и, что даже полезные культурные изобретения могут сопровождаться нежелательными и даже ужасными для человечества побочными и непредвиденными эффектами. Так, например, освоение атомной энергии привело не только к созданию атомных электростанций, но и к созданию атомной бомбы и к гибели миллионов людей. Освоение космоса привело не только к решению многих проблем народного хозяйства и расширению познаний о Вселенной и о Земле, но и к озоновым дырам. Экологи утверждают, что запуск каждой ракеты приводит к появлению озоновой дыры размером приблизительно в две тысячи километров. Бурная производственная деятельность человечества и научно-технический прогресс имеют одним из следствий обострение экологических проблем.

Развитие языка привело к появлению сленга, жаргонов и ненормативной лексики, а также к общему снижению языковых норм разговорной речи. Совершенствование средств связи, транспорта, бытовой техники и широкое ее внедрение не только экономит время, но и сокращает физические нагрузки, способствует гиподинамии. Открытия в области длительного сохранения продуктов ведут не только к экономии пищевых ресурсов, но и к попаданию в организм человека нежелательных добавок (консервантов, красителей, улучшителей вкуса, цвета и т.д.). Европейцы (Нидерланды, Германия) заметили, что последние десятилетия трупы стали разлагаться медленнее, чем 50 лет назад. Была выдвинута гипотеза, что это может быть связано с большим количеством консервантов, потребляемых современными людьми с пищей.

Расширение медицинской помощи населению (а это, несомненно, также сфера культурной деятельности) сопровождается увеличением рисков врачебных ошибок. Не будем забывать и о влиянии экономической ангажированности врача на ход диагностики и терапии в условиях рыночной экономики и платной медицины. Пресса пестрит сообщениями о ненужных для пациентов операциях и манипуляциях, которые приносят доходы.

Успехи в фармацевтической индустрии, наряду с созданием новых лекарственных средств, имеют побочными следствиями засилье медикаментозных методов лечения, не всегда предсказуемые результаты, бесконтрольное применение препаратов. Появился даже термин «фармагеддон», ясно дающий понять, к чему это может привести. В контексте нашего разговора о здоровье, – это и рафинированная пища, и индустрия медицинских препаратов, это генная инженерия и медицинские манипуляции (прививки, переливание крови), и многое другое, что может не только спасать, но и убивать.

Одна из тенденций современного общества в том, что культура довлеет над природой. И это не всегда хорошо для общества в целом и для здоровья человека в частности. Мы должны отдавать себе отчет в том, что **культурные факторы здоровья могут быть не ме-**

нее разрушительными для человека, чем природные факторы. Это пока что не осознается (или, по крайней мере, – недооценивается) большинством современных людей.

Повышение уровня жизни. более доступная еда не всегда сопряжены с культурой потребления: со знанием о здоровой и нездоровой пище, об основных принципах оптимального питания. Хорошо, что у современного потребителя есть большой выбор, но зачастую у него отсутствуют надежные критерии, на основании которых он может этот выбор сделать. Современный человек не всегда даже осознает, что пища из средства поддержания жизни превратилась в средство решения социальных проблем (демонстрация статуса, средство самоутешения, подкрепление общности, способ экономии и т.д.).

Исследование отходов жизнедеятельности различных социальных слоев показали, что они зависят от характера питания и пищевых стереотипов, а стало быть, и образа и качества жизни, от уровня доходов, особенностей национальной культуры и социального статуса. Напомню известное выражение Л. Фейербаха: «Человек состоит из того, что он ест». «Голубая кровь». безусловно, образное понятие, но кровь сытого и голодного человека различается вне всяких сомнений.

Появившаяся сравнительно недавно новая научная дисциплина «историческая антропометрия» на обширном материале доказывает, что соматический статус человека тесно связан со статусом социальным. Проблема избыточного веса – проблема социальная. Это результат адаптации биологических организмов к изменившимся социальным условиям. Любопытную закономерность установили французские социологи. Они утверждают, что индекс массы тела человека и обхват его талии во многом зависит от того, в каких супермаркетах он покупает продукты.

В рамках программы ученые измеряли рост, вес и окружность талии 7 тысяч 200 добровольцев и спрашивали их, где и как часто они покупают продукты. После этого математики проанализировали данные, сопоставляя индекс массы тела с удаленностью супермаркетов, их целевой аудиторией, а также со статусом района, где располагался магазин. Оказалось, что большинство парижан предпочитало закупать продукты в супермаркетах, расположенных далеко от их места жительства. Особенно это было заметно в группе малообразованных и малообеспеченных людей. Богатые и образованные парижане обычно покупали продукты в супермаркетах в своем квартале. При этом, индекс массы тела и окружность талии была очень близкой у покупателей одних и тех же супермаркетов. И чем дальше и «дешевле» был супермаркет, тем менее здоровыми были его клиенты. Наибольшие значения индекса массы тела были характерны для посетителей так называемых «хард-дискаунтеров» – супермаркетов с низкими ценами и очень ограниченным ассортиментом продуктов. В таких супермаркетах практически нет свежих овощей и фруктов, а мясо и рыба представлены только в виде полуфабрикатов. Также выяснилось, что те, кто покупает продукты раз в неделю, имеет большую массу тела, чем те, кто ходит в магазин чаще. И это диетологи тоже связывают с употреблением полуфабрикатов, которые мы храним в морозильнике.

Создание генетически модифицированных биологических видов животных и растений (а, следовательно, и продуктов) способствует решению проблемы голода, расширяет наши познания о природе, но также вызывает справедливые опасения по поводу возможных нежелательных трансформаций на генетическом уровне в будущем.

Влияние социально-культурной среды на реализацию природных функций человеческого организма и даже на сам состав тела, его биохимию, физиологию, а в некоторых случаях даже на анатомию (!) гораздо больше, чем это можно было бы предположить на первый взгляд. Стремление «культуры» подправить «природу» далеко не всегда оправдано. Вспомним, к примеру, лотосовую стопу китайок или окольцованные длинные шеи женщин из народности падонгов. Дамы XVIII века пили уксус, чтобы добиться «благородной бледности», столь высоко ценимой в обществе того времени. Европейские модницы XX века удаляли нижние ребра, чтобы сделать более тонкой талию. В наши дни удлинение ног, коррекция

лица и фигуры хирургическими методами обычно имеют своей целью соответствие эстетическим идеалам, продление молодости, стремление добиться сходства с кумирами и т.д. Для современной медицины не представляет особой трудности даже изменение пола: возможности пластической хирургии и медикаментозное сопровождение позволяют изменить анатомию и физиологию человека.

Но всегда ли эта культуропреобразующая деятельность оправдана? Поменявшие пол сокращают свою продолжительность жизни (в среднем живут около 36 лет). Хирургические вмешательства сопряжены и с другими нездоровыми побочными эффектами. Современный эстетический идеал женского тела (90*60*90) тоже не природосообразен: женщинам с такой конституцией трудно выносить и родить ребенка.

Не будем кидаться в крайности и утверждать, что все культурное – вредно для здоровья, а природное – хорошо. И то и другое может быть и полезным и вредным. Кроме того, культурные и природные факторы очень тесно переплетаются. В культурных есть природное, и наоборот. Возьмите, например, пищу. Она может состоять из натуральных ингредиентов, но с добавлением консервантов, красителей и других искусственных добавок. Важно их соотношение, важен характер питания, полезные пищевые привычки, важно, чтобы потребитель знал, что именно он будет есть, и делал свой выбор осознанно.

На мой взгляд, сегодня есть все основания говорить о **болезнях культурного происхождения**: ожирение, сосудисто-сердечные, нервные болезни, проблемы с глазами, с пищеварением и многое другое напрямую связано с избыточным сидением перед телевизором и компьютером, со стрессами, отвратительной экологией и т.д.

Среднестатистический современный человек давно перестал чувствовать свою **истинную природную суть**. Он, как правило, даже не задумывается: «А чего же, собственно действительно нужно мне, моему организму?». И при этом еще очень трудно бывает отличить истинные потребности от **псевдопотребностей**, навязанных обществом потребления.

Поэтому путь к сохранению здоровья я вижу в том, чтобы «расчистить от завалов» наше собственное природное начало, адаптировать его к требованиям современной культуры, добиться гармонии между природным и культурным в теле человека и его поведении.

Для этого каждый человек, стремящийся к сохранению собственного здоровья, должен иметь соответствующие знания, навыки и возможности, а именно:

1. установку на то, что он хочет и может быть здоровым человеком;
2. знать и соблюдать основные принципы здорового образа жизни;
3. наладить природосообразные механизмы самопрограммирования, саморегуляции и самоконтроля;
4. не перекладывать ответственность за свое здоровье на других людей;
5. собственным здоровьем заниматься не от случая к случаю, а регулярно и системно – без всяких исключений. Здоровые привычки, например, к физической активности и правильному питанию, должны стать повседневной практикой.

Матрица порядка и гармонии заложена в каждом человеке, но искажена культурой. Нужно культуру из противника, порождающего патогенные факторы, превратить в союзника. В этом я и вижу смысл здоровьесберегающих технологий.