

Семья как основа здоровья: как близкие люди помогают нам жить дольше и лучше

Титр: Вера Николаевна Ларина, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой поликлинической терапии Института Клинической медицины Пироговского Университета.

Здоровье представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Безусловно, здоровье зависит от образа жизни, вклад которого в наше самочувствие достаточно значителен. Именно образ жизни является ведущим фактором, определяющим состояние здоровья, который включает в себя благоприятные условия жизни, в том числе принятые в каждой семье правила повседневного распорядка, совместное времяпровождение, уровень культуры и гигиенических навыков, позволяющий сохранять и укреплять здоровье.

Состояние здоровья любого человека определяется качеством жизни - важнейшей основой жизнедеятельности человека. «Качество жизни» - это комплексное понятие, определяемое многими факторами, среди которых возраст человека, его профессия, хобби, уровень образования, вредные привычки, заболевания и наличие семьи.

Микросоциальная среда человека (семья, близкие люди, друзья) определяет ценности в повседневной жизни, влияет на формирование «культуры здоровья» в детском и юношеском возрасте. Следовать принципам «здорового поведения» всегда лучше в кругу семьи, когда близкие люди поддерживают и делают все возможное для сохранения и поддержания здоровья. Благополучная семейная жизнь – залог здорового старения. Понимание серьезности отклонений в состоянии здоровья члена семьи и его психологического напряжения может способствовать улучшению качества жизни, поддерживать приверженность лечению, низкий уровень которой является недооцененным, но важнейшим фактором риска прогрессирования многих хронических заболеваний. Согласно оценке Всемирной организации здравоохранения наличие семьи входит в одну из пяти групп факторов, доказано влияющих на повышение приверженности лечению, наряду с поощрением эмоциональной поддержки от близкого окружения.

На сегодняшний день подтверждено, что психологический стресс, а также социальная изоляция тесно связаны с повышенным риском развития многих хронических неинфекционных заболеваний, нередко имеющих жизнеугрожающий характер. Невовлеченность в социальную деятельность способствует развитию тревожности и депрессии, выработке многих провоспалительных медиаторов, ускоряющих развитие атеросклероза и ассоциированных с ним тяжелых хронических заболеваний.