

„Chowanna”	Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego	Katowice 2002	R. XLV (LVIII)	T. 1 (18)	s. 106 111
------------	--	---------------	-------------------	--------------	------------



***Zdrowie: istota, diagnostyka
i strategie zdrowotne
Red. J. Murawow. Radom,
Instytut Technologii Eksploatacji,
2001, ss. 539***

Czyż zdrowie to nie cud?

(A. Czuchow)

Książka prezentuje artykuły wygłoszone na I Międzynarodowej Konferencji Naukowej, która odbyła się w Krynicy Górskiej w maju 1999 roku, pod patronatem Polskiej Akademii Nauk, Komitetu Badań Naukowych, Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej, Ministerstwa Edukacji Narodowej, Akademii Nauk Medycznych Ukrainy oraz Rosyjskiej Akademii Nauk Medycznych.

Obszerny materiał pod redakcją Igora Murawowa składa się z czterech rozdziałów zawierających łącznie dziewięćdziesiąt pięć tekstów. Do prezentacji, ze względu na znaczną ich liczbę, wybrano materiały w sposób przypadkowy, zdając sobie sprawę, iż dopiero razem stanowią one potężny stymulator nowych idei, wyjątkowo ważny dla naukowego poznania.

W pierwszym rozdziale recenzowanej pracy, zatytułowanym *Teoretyczne problemy zdrowia*, zebrano teksty przybliżające analizę zagadnień dotyczących takich pojęć, jak: zdrowie, zdolność i jakość życia, granice adaptacji, zakres funkcjonowania holistycznej koncepcji zdrowia, promocja zdrowia, profilaktyka, znaczenie fizjologiczne układu limfatycznego, ekologia, zdrowie pub-

liczne; posturografia, propriocepcja, progres, regres, których znajomość stanowi podstawę dalszych rozważań nad istotą zdrowia.

Książkę otwiera artykuł Elły Bulicz oraz Igora Murawowa, w którym autorzy analizują pojęcie życia w zdrowiu. Dwa komponenty formułujące życie i zdrowie — strukturalny i funkcjonalny — są scalone w jeden układ integracji funkcjonalno-strukturalny (IFS). Z kolei Zdzisław Chromiński poddaje analizie możliwości adaptacyjne organizmu oraz zakres i znaczenie funkcjonowania holistycznej koncepcji zdrowia. Paweł Goryński, Jan Kopczyński, Bogdan Wojtyniak oraz Barbara Woynarowska prezentują *Narodowy program zdrowia* — oryginalny polski dokument określający założenia polityki zdrowotnej na najbliższe lata. Tekst Natalii Kiriejewy zawiera informacje o znaczeniu fizjologicznym układu limfatycznego, jego udziale w realizacji ważnych czynności życiowych całego organizmu oraz w zachowaniu jego zdrowia. Na tle danych dotyczących sytuacji ekologicznej i demograficznej na Ukrainie I. Kundiew, W. Czerniuk i L. Dobrowolski stwierdzają, iż od społeczeństwa i służby ochrony zdrowia zależy taka zmiana trybu życia, by nie niszczył, lecz wzmacniał zdrowie ludzi. Maria Miller i Jerzy Leowski przybliżają pojęcie i kierunki działań zdrowia publicznego, promocji zdrowia rozumianej z jednej strony jako proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad zdrowiem, z drugiej zaś — jako funkcjonowanie systemu ochrony zdrowia. Stanisław Nowak poddaje analizie badania posturograficzne. W końcowej części rozdziału na tle licznych wykresów i tabel Napoleon Wolański oraz Anna Siniarska dokonują analizy istoty zdrowia jako odzwierciedlenia wigoru życiowego oraz jako stanu równowagi ze środowiskiem. Zachwianie równowagi może doprowadzić nawet do zagrożenia życia. Niewłaściwy tryb czy warunki życia powodujące obniżenie życiowego potencjału organizmu w konsekwencji prowadzą do skrócenia trwania życia.

Rozdział drugi poświęcony *Problemom diagnostyki zdrowia* ukierunkowany został na przybliżenie między innymi takich pojęć, jak: aktywność, sprawność, wydolność fizyczna, mierniki stanu zdrowia, zanieczyszczenia chemiczne środowiska. W. Biezurow, N. Achaładzie, L. Ena, A. Tokar, I. Bielaja rozpatrują związek pomiędzy poziomem nadciśnienia tętniczego a intensywnością procesów starzenia się. Liczne tabele i wykresy w materiale Józefa Drabika wskazują, iż systematyczna aktywność fizyczna ma decydujący wpływ na poziom wydolności fizycznej organizmu, a poprawa wielu wskaźników morfofunkcjonalnych daje szansę na dłuższe życie. W artykule Jerzego Kończalika i Tadeusza Dutkiewicza zostały poddane refleksji wartości miar syntetycznych, umożliwiające określenie zróżnicowania wpływu zanieczyszczeń środowiskowych na sytuację zdrowotną. Z kolei Irena Kropińska prze studiowała typy i modele salutocentrycznej orientacji zawodowej oraz problem poczucia sensu życia u chorych i zdrowych. Krzysztof Mazurek, Andrzej Modrzewski i Krzysztof Klukowski zaprezentowali tekst poświęcony diagnos-

tyce stanu zdrowia oraz działalności zapobiegawczo-promocyjnej wśród polskich pilotów wojskowych. Autorzy ukazali główne przyczyny niezdolności do pracy zawodowej pilotów wojskowych oraz priorytetowe kierunki profilaktyki. Radosław Muszkieta i Małgorzata Janowska, przytaczając wyniki badań empirycznych, przedstawili poziom wybranych mierników oceny stanu biologicznego dziewcząt i chłopców wiejskich. Badania dotyczyły masy, wysokości ciała, zapadalności na choroby, przebytych chorób, wad postaw ciała dzieci wiejskich w wieku od 8 do 16 lat z czterech gmin województwa leszczyńskiego. Wiera Czajkowska poddała analizie zagadnienia dotyczące oceny zdrowia ludzi w podeszłym wieku oraz ich zapotrzebowanie na pomoc lekarską.

W rozdziale trzecim zatytułowanym *Strategie i technologie zdrowotne* czytelnik może spotkać się między innymi z takimi pojęciami, jak: bezpieczeństwo, higiena, ochrona pracy, edukacja zdrowotna, samoocena, postawa prozdrowotna, higiena aparatu głosowego, marketing społeczny, ekofilozofia, wegetoterapia, racjonalne odżywianie, niepełnosprawność, profilaktyka uzależnień, edukacja seksualna, bezpieczeństwo, funkcje rodziny, socjalizacja, zaniedbanie. Henryk Bednarczyk, Zbigniew Kramek i Teresa Sagan podejmuje problem przygotowania uczniów i studentów do eliminowania przyczyn nieszczęśliwych wypadków w trakcie nauki. W dalszej części pracy czytelnik ma okazję zastanowić się nad duchowym, społecznym i materialnym światem człowieka, który — według Larisy Bezukładowej — odzwierciedla się w jego chorobach. Kolejny artykuł, podkreślający nowy sposób postępowania w całej Europie w celu ograniczenia szerzących się zakażeń, czyli prewencję przez higienę, w tym eliminację zachowań ryzykownych — Marty Doleżał — wskazuje nowe aspekty promocji i strategii zdrowia w świetle europejskiej współpracy na przykładzie uczestnictwa w ERNA/RECS i programach Europejskich Badań Higienicznych. Janusz Figurski i Henryk Bednarczyk podejmują kwestię badań zdrowotnych studentów i uczniów szkół zawodowych. Wskazują, iż w większości dokumentacji programowych kształcenia wymagania zdrowotne są określone zbyt ogólnie, bez uwzględnienia osób niepełnosprawnych. W kolejnym artykule Tomasz Frołowicz ukazuje potrzebę włączenia się nauczycieli wychowania fizycznego w proces edukacji zdrowotnej w szkole. Autor prezentuje *Kartę sprawności i zdrowia* jako jeden ze środków edukacji zdrowotnej. Karta owa próbuje łączyć przedmiotowe i podmiotowe podejście do oceny sprawności związanej ze zdrowiem. Interesujący materiał badawczy dostarcza analiza postaw, jakie prezentują studenci Akademii Wychowania Fizycznego i Politechniki Krakowskiej wobec uzależnień i ryzykownych kontaktów seksualnych jako behawioralnych czynników ryzyka zdrowia. Wyniki analizy Marii Gacek i Barbary Frączek wskazują, w jakim stopniu profil studiów (brak lub obecność problematyki zdrowotnej w programie studiów) różnicuje kształtowanie się postawy prozdrowotnej studentów. Analiza zagad-

nień dotyczących kształcenia i ochrony narządu głosu nauczycieli — w tekście Magdaleny Gawrońskiej — przekonuje, iż brak przygotowania nauczycieli do umiejętnej pracy głosem, zła organizacja badań profilaktycznych oraz zła organizacja pracy nauczyciela przyczyniają się do wzrostu liczby zawodowych chorób narządu głosu u nauczycieli. Ryszard Grębowski przedstawia cechy i zasady marketingu społecznego oraz możliwości jego wykorzystywania w działaniach na rzecz zdrowia. W artykule poświęconym ekofilozoficznym aspektom medycyny i strategii odżywiania Alina Jagiełłowicz poddaje analizie filozoficznej problemy dotyczące między innymi odżywiania, integracji, wegetoterapii czy ukształtowania modelu lekarza jutra. Adam Knap koncentruje się na zagadnieniach wychowania zdrowotnego i potrzebie jego realizacji w przedszkolu. Anieli Korzon w swoim tekście omawia opracowywanie programu promocji zdrowia dla uczniów niepełnosprawnych. Informacje o wpływie poziomu aktywności ruchowej na wskaźniki wydolności umysłowej i stan układu krążenia ludzi w podeszłym wieku w zwykłych warunkach oraz w warunkach psychoemocjonalnego stresu udostępnia Anna Reznier. Referat na temat wpływu dysfunkcjonalności rodzin na stan zdrowia dzieci i młodzieży, autorstwa Ewy Syrek, prezentuje problem nagłej utraty zdrowia dziecka jako konsekwencję zaniedbania rodziców czy opiekunów, sytuację rodzinną dzieci leczonych na Oddziale Leczenia Nerwicy Szpitala Neuropsychiatrii Dziecięcej w Garwolinie oraz znaczenie edukacji prozdrowotnej w procesie socjalizacji. Zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem zniszczenia bądź lekceważenia ogólnych wartości, w tym wartości zdrowia i życia, stały się obszarem dociekań Czesława Lewickiego.

Kolejną grupę tekstów zamieszczono w rozdziale czwartym, zatytułowanym *Aktywność fizyczna w promocji zdrowia i rehabilitacji*. Michał Bajdziński, Tadeusz Rynkiewicz, Włodzimierz Starosta i Stephan Starischka analizują uzyskane w toku prowadzonych badań empirycznych wyniki, które wskazują na zależność poziomu zdolności kondycyjnych od budowy ciała dzieci z Polski i Niemiec. Z kolei tekst Janusza Bielskiego dowodzi, iż słaba aktywność fizyczna człowieka wpływa na zaburzenia różnych układów ludzkiego organizmu i pojawienie się chorób cywilizacyjnych. Na koniec autor prezentuje wyniki dociekań dotyczących aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na podstawie badań własnych i przeprowadzonych w Instytucie Matki i Dziecka. Tekst autorstwa Danuty Dramskiej to prezentacja specjalistycznych ćwiczeń-zabaw w pracy logopedy, usprawniających aparat oddechowy u małych dzieci z uszkodzonym słuchem. Jerzy Eider przedstawia w świetle badań empirycznych dane na temat zdrowotnego wpływu uprawiania aerobiku wodnego na organizm ćwiczących respondentek. Materiał zawiera również schemat zajęć aerobiku wodnego według własnej koncepcji. Halina Guła-Kubiszewska poddaje analizie niekonwencjonalne metody zachowania zdrowia, prezentuje ćwiczenia Tai Chi, nazywane chińską gimnastyką leczniczą lub „medytacją w ruchu”. Maria

Kamińska-Żyła podkreśla w swoim tekście potrzebę aktywnego wypoczynku w czasie pracy przy komputerze. Autorka omawia zarówno dodatnie, jak i ujemne strony pracy osób obsługujących komputer. Ewa Kozdroń natomiast, analizując badania empiryczne, ukazuje wpływ określonej aktywności ruchowej na cechy motoryczne — siłę, gibkość i wytrzymałość. Wyniki obserwacji jednoznacznie wskazują, iż systematyczna aktywność ruchowa osób starszych zwiększa u nich siłę mięśniową oraz zakres ruchów w stawach, a tym samym wpływa na samodzielność i lepsze samopoczucie. Marian Marcinkowski prezentuje niepokojące dane w kwestii stanu zdrowia młodych mężczyzn wcielanych do wojska. Ze względu na trudności w procesie adaptacji do wymagań służby autor proponuje — w celu zachowania odpowiedniego stanu ich zdrowia — zmodyfikowanie w wojsku działań w sferze kultury fizycznej. Dariusz Mucha analizuje zagadnienia utrzymania dobrego stanu zdrowia. Omawia refleksoterapię polegającą na pobudzeniu wewnętrznej energii w celu zwalczania zaistniałej dysharmonii w organizmie. Związki między rodziną a zdrowiem rozpatruje Henryk Pielka. Autor wskazuje, iż zachowania zdrowotne są kształtowane od wczesnego dzieciństwa pod wpływem wzorów przekazywanych przez rodziców. Właściwe funkcjonowanie rodziny daje dziecku poczucie bezpieczeństwa w różnych momentach. Zadaniem rodziny jest ukazanie dziecku sposobu sprawnego kierowania swoim zdrowiem. Narciarstwo jako skuteczny środek rewalidacji niepełnosprawnych, środek przywracania i umacniania zdrowia fizycznego i psychicznego oraz poprawy komfortu życia to obszar zainteresowania Jana Ślężyńskiego i Izabeli Zajac. Autorzy poruszają również kwestię hartowania organizmu i nabywania odporności nieswoistej. Z kolei Stanisław Tuzinek prezentuje badania empiryczne, których celem było wyjaśnienie roli głównych składników zdrowia — potencjału energetycznego i integracji czynności organizmu — w zachowaniu prawidłowej postawy ciała u dzieci i młodzieży. Zakładane pozytywne związki aktywności ruchowej z postawą ciała stały się przedmiotem zainteresowań badawczych Ewy Zeyland-Malawki. Autorka dowodzi, iż zwiększona aktywność ruchowa nie zapewnia prawidłowej postawy, istnieje zatem potrzeba wyrabiania nawyku korygowania postawy.

Prezentowane artykuły z całą pewnością mogą być stymulatorem w poznaniu teoretycznych problemów zdrowia, jak również mogą umożliwić opracowanie na tej podstawie efektywnych strategii zdrowotnych.

Recenzowana pozycja niewątpliwie stanowi pożądaną odpowiedź na potrzeby z zakresu pedagogiki zdrowia. Bogata bibliografia, liczne wykresy i tabele sprawiają, iż zebrane teksty tworzą w całości cenną lekturę, uzupełniającą jakże skąpą literaturę z zakresu promocji zdrowia.

Prezentowane materiały konferencji z całą pewnością stanowią inspirację do przemyśleń nad kwintesencją zdrowia oraz mogą być przewodnikiem

w działaniach praktycznych nie tylko dla każdej rodziny, ale również dla praktyków zajmujących się promocją zdrowia, dla studentów pedagogiki zdrowia, wreszcie dla organizacji i społeczności lokalnych, mających na celu rozwiązywanie problemów związanych z działalnością na rzecz zdrowia.

Joanna Bulska