

# Мистецтво бути здоровим



*«Здоров'я — це не все, але все без здоров'я — ніщо!»*

*Сократ*

«Доброго здоров'я!» — так вітаються наші співвітчизники, а коли прощаються кажуть «Бувайте здорові!», тобто бажають здоров'я і практично ніколи не замислюються скільки сенсу закладено у цих словах.

Бути здоровим — вимога часу. Здоров'я це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Піклуватися про своє здоров'я актуально, модно і престижно.

7 квітня 1950 року було засновано Всесвітню організацію охорони здоров'я в рамках ООН (ВООЗ). Від тоді щорічно відзначаємо Всесвітній день здоров'я. Його мета — підкреслити важливість здоров'я кожної людини і людства в цілому. В наш час здоров'я — це не відсутність хвороб, а фізична, психологічна, соціальна гармонія людини, її доброзичливе ставлення як до інших людей, так і до навколишнього середовища.

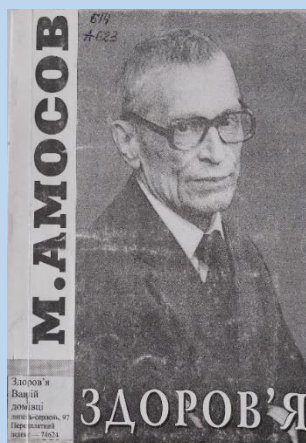
Вчені доводять, що здоров'я залежить від багатьох чинників: більше ніж на 50% воно обумовлене способом життя людини, близько 40% — соціальними й природними умовами життя, 10% становить спадковість. Геніальний лікар і філософ Давнього світу Гіппократ стверджував, що яка діяльність людини, такою вона і є, такі і її хвороби. Отже, необхідність вести здоровий спосіб життя була актуальною в стародавньому світі і залишається такою сьогодні, адже це один із найвагоміших чинників формування, збереження і зміцнення здоров'я навіть у складних екологічних і соціально-економічних умовах, забезпечує високу працездатність, добре самопочуття, ефективну адаптацію до змін довкілля.

Всесвітній день здоров'я в Україні не належить до державних свят. Але щороку в цей день профільні організації, активісти, волонтери, освітні заклади та інші проводять заходи для того, аби популяризувати турботу за своїм здоров'ям. Метою таких заходів є заклик до дії, наприклад, заклик до здорового харчування, фізичної активності, вакцинації, регулярних медичних обстежень та боротьби зі стигматизацією певних захворювань. Всесвітній День здоров'я також є підставою для глобальної співпраці у сфері охорони здоров'я. Різні країни, міжнародні організації та громадські об'єднання домовляються про співпрацю задля розв'язання глобальних проблем здоров'я та забезпечення доступу до якісної медичної допомоги всім людям на планеті.

Здоров'я має дуже дорогу ціну. Тому у Всесвітній день здоров'я ми бажаємо всім хворим — якнайшвидшого одужання, медикам — хорошої матеріальної і технічної бази. А всім нам бути здоровими і життєрадісними!

Із нагоди Всесвітнього дня здоров'я на у бібліотеці ТНМУ розгорнуто книжкову виставку «Мистецтво бути здоровим». Пропонуємо Вашій увазі книги, які навчають дбати про своє здоров'я, допомагають зберегти його та навчають вести здоровий спосіб життя.

**Запрошуємо до перегляду!**



**Амосов, М. Здоров'я [Текст] / М. Амосов. — Київ : «Нива», 1997. — 142 с.**

Цю книжку справедливо можна назвати малою енциклопедією здоров'я. Гранично стисло академік Микола Михайлович Амосов подає ази знань — від будови клітини тіла до соціальних аспектів сучасної медицини.

Тут розповідається, як розуміти звичайні аналізи, одержані в поліклініці, і як бути в екстремальних випадках загрози Вашому здоров'ю.

Ви прочитаєте про особливості різних хвороб, які загрожують людині, а головне — про те, як своєчасно запобігти їм правильним способом життя — харчуванням, зниженням ваги тіла і боротьбою із шкідливими звичками.

Автор щедро ділиться своїм багатющим досвідом лікаря-практика, а в розділі «Експеримент» радить, як омолодитися літнім людям.

Книга призначена для широкого кола читачів.



**Амосов, М. М. Роздуми про здоров'я [Текст] / М. М. Амосов ; ред. М. І. Чубук ; пер. з рос. В. М. Карпелюк. — Київ : «Здоров'я», 1990. — 168 с.**

У книжці розповідається про те, як зміцнити своє здоров'я, продовжити активне творче довголіття. Читач дізнається, як краще організувати свою працю, відпочинок, знайде поради щодо раціонального харчування.



**Безпека життєдіяльності, основи охорони праці [Текст]: навч. посіб. / О. П. Яворовський, В. М. Шевцова, В. І. Зенкіна [та ін.] ; за ред. О. П. Яворовського. — Київ : ВСВ «Медицина», 2015. — 288 с.**

Навчальний посібник підготовлено фахівцями кафедри гігієни праці і професійних хвороб Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

Посібник складено відповідно до типової навчальної програми з дисципліни «Безпека життєдіяльності, основи охорони праці» та нового навчального плану 2015 р., затвердженого МОЗ України. У ньому викладено загальні питання безпеки життєдіяльності людини. Особливу увагу приділено шляхам формування культури безпеки та основам охорони праці медичних і фармацевтичних працівників у сучасних умовах.

Для студентів вищих медичних навчальних закладів III—IV рівнів акредитації.



**Борщ сили й здоров'я [Текст] / упоряд.: О. Самогальська, Г. Костів-Гуска, М. Шот ; ред. М. Шот. — Тернопіль : Укрмедкнига, 2012. — 150 с.**

Борщ — одна з найпопулярніших українських національних страв. Має він і всесвітню славу завдяки своїм чудовим та унікальним смаковим якостям. Це їжа для здоров'я та сили.

Українська народна кухня враховує основні вимоги щодо раціонального харчування. Тож у книзі знайдете дані про основи здорового харчування. Книга розрахована на широкий загал читачів.

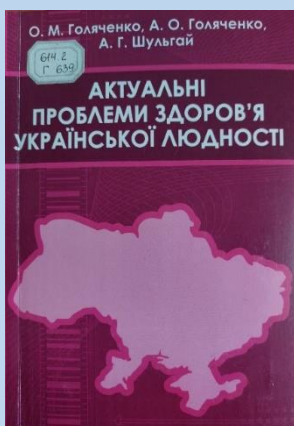


**Братанюк, Л. Є. Основи права і законодавства в охороні здоров'я [Текст] : підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів І–ІІІ р. а. / Л. Є. Братанюк. – Київ : Медицина, 2010. – 544 с.**

Відповідно до завдання навчальної дисципліни підручник сприяє засвоєнню основних правових понять і категорій, теоретичних напрацювань з питань державотворення та функціонування системи права, дії механізму правового регулювання, базових законодавчих положень за такими галузями права як конституційне, цивільне, кримінальне, адміністративне, трудове, господарське, сімейне, екологічне.

Матеріал підручника викладено у доступній формі і відповідно до навчальної програми і вимог кредитно-модульної системи.

Для студентів вищих медичних навчальних закладів І-ІІІ рівнів акредитації, викладачів, абітурієнтів, учителів та учнів загальноосвітніх шкіл, а також для лікарів усіх спеціальностей, що працюють у системі охорони здоров'я.



**Голяченко, О. М. Актуальні проблеми здоров'я української людності. Соціально-медичне дослідження [Текст] / О. М. Голяченко, А. О. Голяченко, А. Г. Шульгай. – Тернопіль : Ліля, 2012. – 116 с.**

У монографії висвітлено актуальні соціально-медичні проблеми здоров'я української людності, а саме її депопуляція, вартість медичної допомоги та причини її недофінансування, системний аналіз здоров'я, потреби в медичній реабілітації та ступеня її задоволення.



**Громадське здоров'я [Текст] : підручник з навчальної дисципліни «Соціальна медицина, громадське здоров'я» для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти / Т. С. Грузєва [та ін.] ; ред. Т. С. Грузєва. — Вінниця : ПП «Нова книга», 2023. — 616 с.**

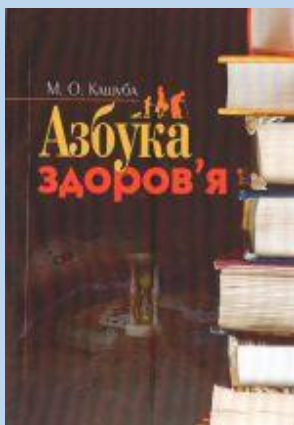
У підручнику представлено основні концепції, принципи та теоретичні основи громадського здоров'я. Розкрито історію розвитку системи громадського здоров'я і межі її спеціалізації в контексті загальної системи охорони здоров'я. Висвітлено моделі і концепції здоров'я населення, провідні детермінанти та чинники ризику для здоров'я. Охарактеризовано існуючі проблеми здоров'я населення та сучасні виклики. Розглянуто політику і стратегії громадського здоров'я, правові та етичні аспекти. Викладено основні принципи та положення соціальних наук в громадському здоров'ї, у тому числі демографії, соціології, економіки, управління. Розкрито напрями інформатизації громадського здоров'я. Із системних позицій представлено потреби окремих груп населення в послугах громадського здоров'я. Описано організаційну структуру, фінансування, кадрове забезпечення системи громадського здоров'я. Розглянуто основні оперативні функції громадського здоров'я, включаючи епіднадгляд та оцінку здоров'я і благополуччя, моніторинг та реагування на небезпеки, захист, зміцнення здоров'я, профілактику хвороб, стратегічне управління, інформаційно-роз'яснювальну роботу (адвокацію), комунікацію та соціальну мобілізацію в інтересах здоров'я тощо.

Підручник підготовлено відповідно до навчальної програми навчальної дисципліни «Соціальна медицина, громадське здоров'я».



**Громадське здоров'я : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. IV рівня акредитації [Текст] / ред. В. Ф. Москаленко ; Національний медичний університет імені О. О. Богомольця. — Вінниця : Нова книга, 2013. — 560 с.**

У підручнику висвітлено сучасні тенденції та особливості громадського здоров'я на глобальному, регіональному та національному рівнях, методи та способу його аналізу й оцінки. Всебічно розкрито цінності, цілі, принципи й функції систем охорони здоров'я, їхнє ресурсне забезпечення, у тому числі кадрове та фінансове. Представлено умови досягнення стратегічних орієнтирів охорони здоров'я — доступності та якості медичних послуг, медичної допомоги, медичного обслуговування.



**Кашуба, М. О. Азбука здоров'я [Текст] : посібник / М. О. Кашуба. — Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2019. — 248 с.**

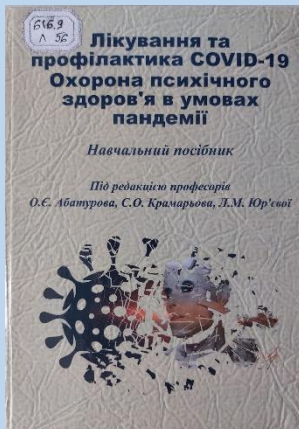
Ця книга є посібником для самостійної роботи студентів з окремих розділів предмета «Загальна гігієна та екологія людини» і відповідає курсу дисципліни. Призначена для більш глибокого його вивчення . Однак може бути цікавою і доступною для широкого кола читачів, написана доступною для розуміння мовою.



**Козак, Д. В. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів МОЗ України / Д. В. Козак, Н. О. Давибіда ; ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського». — Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2015. — 200 с.**

У навчальному посібнику висвітлено основи фізичної реабілітації, виховання, детально описано їх засоби, механізм позитивного впливу фізичних навантажень, правила і методи дозування навантаження, процес формування рухових навичок, форми проведення процедури лікувальної фізкультури, режими рухової активності, описано психотренінг як оздоровчий елемент занять фізичними вправами. В доступній формі представлено самостійні заняття фізичними вправами, що при малорухливому способі життя викликає великий інтерес. Крім цього, у виданні викладено основні принципи і методи фізичної реабілітації при всіх основних формах патології: у травматології і ортопедії, захворюваннях внутрішніх органів та нервової системи, залоз внутрішньої секреції, органів дихання, травного тракту, сечовиділення, серцево-судинної системи, при порушенні обміну речовин та інших захворюваннях.

Книга розрахована на студентів медичних університетів, фахівців із фізичної реабілітації та інструкторів ЛФК. Навчальний посібник буде корисним і для підготовки медичних спеціалістів медицини, лікарів реабілітаційних відділень, інструкторів фітнес-центрів та навчально-спортивних комплексів.



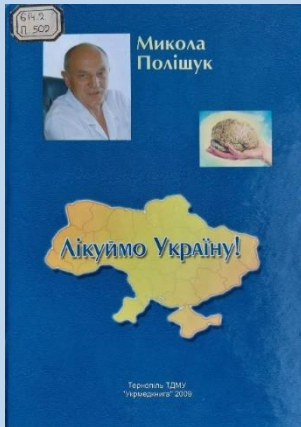
**Лікування та профілактика COVID-19.  
Охорона психічного здоров'я в умовах пандемії**  
[Текст] : навчальний посібник /  
О. Є. Абатуров [та ін.] ; ред.: О. Є. Абатуров,  
С. О. Крамарьов, Л. М. Юр'єва. — Львів :  
Видавець Марченко Т. В., 2020. — 252 с.

У навчальному посібнику висвітлені сучасні погляди на етіологію, патогенез, лікування та питання охорони психічного здоров'я в умовах пандемії COVID-19. Цей міждисциплінарний навчальний посібник є першим в Україні. Посібник рекомендується для студентів закладів вищої освіти України, педіатрів, інфекціоністів, сімейних лікарів, психіатрів, медичних психологів та психотерапевтів.



**Охорона здоров'я України: стан, проблеми,  
перспективи** [Текст] / за ред.  
В. В. Лазоришинця. — Київ : [б. в.], 2014. — 607 с.

Це видання відображає стан мережі закладів охорони здоров'я України, їхній кадровий потенціал та рівень медичної допомоги, що надається населенню, а також висвітлює проблеми галузі та шляхи вирішення в регіональному аспекті.

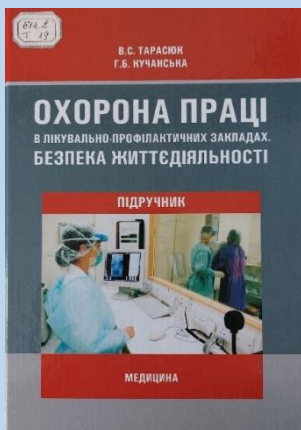


**Поліщук, М. Є. Лікуймо Україну! [Текст] / М. Є. Поліщук. – Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2009. – 228 с.**

У книзі на основі аналізу світового досвіду в галузі охорони здоров'я висвітлено бачення відомого нейрохірурга то організатора охорони здоров'я проф. Миколи Поліщука щодо змін, котрі необхідно здійснити для того, щоб медицина працювала на потреби пацієнтів, а медики мали б мотивацію ефективно застосовувати свої знання.

У графіках, таблицях, слайдах наведені дані щодо фінансування, функціонування галузі охорони здоров'я та намічені шляхи змін.

Книга призначена для широкого загалу читачів: небайдужих до свого здоров'я, людей, які хворіють, соціологів, економістів, медиків та організаторів охорони здоров'я.

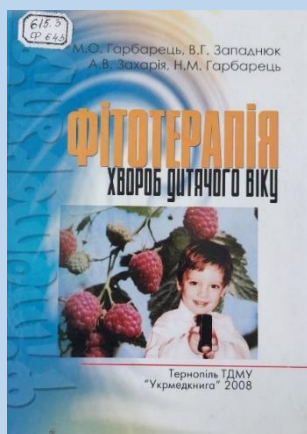


**Тарасюк, В. С. Охорона праці в лікувально-профілактичних закладах. Безпека життєдіяльності [Текст] : підручник для студентів вищих медичних (фармацевтичних) навчальних закладів I–IV рівнів акредитації / В. С. Тарасюк, Г. Б. Кучанська. – 3–є вид., виправ. – Київ : ВСВ «Медицина», 2015. – 520 с.**

У підручнику висвітлено основні положення законодавчих актів з охорони праці, зокрема умови працевлаштування, тривалість робочого часу, трудова дисципліна, відпочинок, право на охорону праці, пільги та компенсації за важкі умови праці.

Розглянуто питання техніки безпеки у лікувальних закладах під час роботи з приладами різного виду випромінювання, охорони праці в рентгенологічних, фізіотерапевтичних кабінетах, забудови та експлуатації інфекційних, психоневрологічних відділень, клініко-діагностичних лабораторій, судово-медичних закладів тощо. Також приділено увагу питанням безпеки населення під час надзвичайних ситуацій, застосування засобів індивідуального і медичного захисту населення, проведення рятувальних робіт.

Для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації, лікарів, медичних сестер, співробітників санітарно-епідеміологічних станцій.

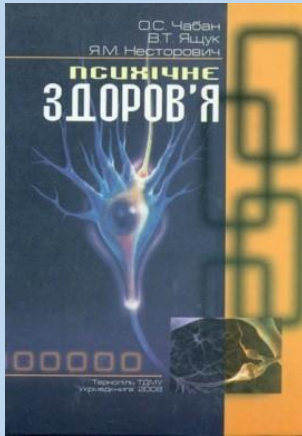


**Фітотерапія хвороб дитячого віку [Текст] / М. О. Гарбарець [и др.]. — Тернополь : Укрмедкнига, 2008. — 408 с.**

Запропоноване видання є одним із перших, в якому узагальнено та проаналізовано теоретичні й науково-практичні відомості про використання лікарських рослин у педіатричній практиці.

Структура книги логічна й ґрунтовна. Після коротких історичних відомостей про фітотерапію взагалі розглядаються питання підходу до неї. В окремих розділах наведено хімічний склад, дозування, форми і способи застосування лікарських рослин при конкретних захворюваннях. Відповідні розділи присвячені фітотерапії окремих хвороб. Завершується дане видання алфавітним покажчиком українських назв лікарських рослин за їх призначенням та переліком лікарських рослин, занесених у Червону книгу України.

Запропонована книга стане корисною всім, хто цікавиться використанням лікарських рослин у боротьбі з недугами людини будь-якого віку. Автори будуть вдячні за слушні зауваження, спрямовані на покращення другого видання.



**Чабан, О. С. Психічне здоров'я [Текст] : підручник / О. С. Чабан, В. Т. Ящук, Я. М. Несторович. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2008. – 480 с.**

Підручник «Психічне здоров'я» є складовою оволодіння знаннями, уміннями і навичками, необхідними майбутнім бакалаврам у їхній професійній діяльності, спрямованій на виконання сучасних завдань системи охорони здоров'я, серед яких головними є вивчення впливу чинників, які призводять до негативних зрушень у стані психічного здоров'я та збереження і зміцнення оптимального рівня здоров'я населення. Вивчення предмета «Психічне здоров'я» є завершальним у циклі блоку психолого-психіатричних дисциплін (психології, психіатрії), що забезпечить підготовку спеціалістів в галузі охорони психічного здоров'я, діяльність яких базується на профілактичній та оздоровчій медицині.

Підручник розрахований на студентів-бакалаврів, а також може бути використаний як посібник сімейними лікарями.



**Юнак, В. Ю. Наркоманія – дорога в безодню [Текст] / В. Ю. Юнак. – Київ : Здоров'я, 2001. – 160 с.**

Наркоманія — одна з найважливіших проблем другої половини ХХ ст. Як вона виникає? Як потрапляють в її тенета?

У книзі описано історію виникнення і поширення наркоманії. Розглянуто соціальні та соціально-психологічні передумови наркоманій. Викладено основні відомості про наркотичні речовини, механізми розвитку звикання до них. Описано клінічні прояви різних видів наркоманій, їх ускладнень. Подано характеристику соціального і психічного розпаду

особистості. Відмічено тісний зв'язок наркоманії зі СНІДом. Значну увагу приділено питанням профілактики і лікування наркоманій.

Для вчителів, викладачів вузів, коледжів, школярів, студентів, батьків, а також для широкого кола читачів.



Підготували: Галат Г. М., Шпунар С. Р.