

# **АДАПТАЦИОННО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ СРЕДЫ.**

*Таджисибаева Дилафруз Рахмонбердиева.*

*(ассистент Ферганского медицинского института общественного здоровья )*

*Сулаймонова Дилноза Рустамжон кизи.*

*(студентка 2-курс, 1-группа педиатрия*

*Ферганского медицинского института общественного здоровья)*

## ***Аннотация***

*Адаптационно - приспособительная деятельность, человека которая определяется степенью напряжения регуляторных механизмов и величиной израсходованных функциональных резервов. Адаптационный процесс обуславливает такие состояния организма, как здоровье и болезнь. Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием болезненных изменений. В наиболее общем смысле болезнь – это следствие нарушения исторически выработанных форм связи организма с окружающей средой, то есть следствие нарушения адаптации.*

## ***Ключевые слова***

*Адаптация, потенциал, здоровья, болезнь, окружающая среда, целостность, организм , гомеостаз, функционирование системы.*

Состояние целостного организма как результат деятельности функциональной системы определяется оптимальностью управляющих воздействий, их способностью обеспечить уравновешенность организма со средой и его адаптацию к условиям существования. Адаптационно-приспособительная деятельность требует затрат энергии и информации, в

связи с чем можно говорить о "цене" адаптации, которая определяется степенью напряжения регуляторных механизмов и величиной израсходованных функциональных резервов. Состояние обычной (средней) жизнедеятельности характеризуется наличием относительной уравновешенности реакций организма со средой и одновременным поддержанием гомеостаза внутри живой системы. Изменения уровня функционирование системы или ее элементов, в частности усиление информационных, энергетических или метаболических процессов, не ведет к нарушению сложившегося гомеостаза, если не возникает перенапряжения регуляторных механизмов и не истощается функциональный резерв. Адаптационный процесс обуславливает такие состояния организма, как здоровье и болезнь. Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием болезненных изменений. В наиболее общем смысле болезнь – это следствие нарушения исторически выработанных форм связи организма с окружающей средой, то есть следствие нарушения адаптации. Болезни могут развиваться как разные формы неудовлетворительной адаптации. Наиболее распространены болезни адаптации при длительном пребывании людей в неблагоприятных условиях. В этом случае происходит перерасход энергетических и пластических резервов организма, то эти ресурсы могут истощиться и наступает стадия истощения, а затем и гибель организма. Подобное развитие патологических состояний происходит поэтапно. В настоящее время разрабатываются многочисленные измерительно-вычислительные комплексы, позволяющие осуществлять точный контроль за функциональным состоянием организма и прогнозирование его адаптационных возможностей еще до наступления болезненных состояний. Иногда болезни бывают вызваны не слабостью адаптационных механизмов, а их чрезмерной активностью, когда реакция на раздражающий фактор превышает свою биологически полезную меру. Функциональное состояние

организма в интервале между нормой и патологией определяет риск возникновения и развития болезни. В связи с этим уровень здоровья можно определить как способность организма противостоять болезни. Следовательно, чем выше уровень здоровья, тем ниже риск развития заболеваний. Проблема оценки текущего уровня индивидуального здоровья и контроля за его изменениями приобретает все более важное значение для населения в целом, но особенно для лиц, подверженных высоким психо-эмоциональным или физическим нагрузкам. Это в первую очередь относиться к операторам сложных систем, летчикам, космонавтам, спортсменам. Не в меньшей мере это касается административно-управленческого аппарата и лиц умственного труда, а также деловых людей. Не все понимают, что здоровье нельзя купить в аптеке, за него надо "платить" ежедневными усилиями по сохранению необходимого запаса жизненных сил (функциональных резервов организма), которые необходимы для поддержания равновесия между организмом и окружающей средой. Вопросы оценки антропогенных влияний факторов окружающей среды на здоровье населения. Как известно, в последние десятилетия происходит интенсивное изменение окружающей среды за счет резкого расширения промышленного производства роста количества отходов, загрязняющих окружающую среду. Все это непосредственно влияет на здоровье населения наносит огромный ущерб экономике, резко уменьшает трудовые ресурсы, а также потенциально создает канцерогенную и мутагенную опасность не только для здоровья настоящих, но и будущих поколений.

### **Использованная литература**

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.

2.Основы медицинских знаний: здоровья, болезнь и образ жизни (учебное пособия для студентов педагогических вузов).Т.1 Автор/создатель: Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнатькова С.А. Псков 2003г.11,12-стр