

факторы и владеть методами их эффективной коррекции [11]. Принято считать, что продолжительность жизни взрослого человека зависит от следующих групп условий. Вклад наследственности составляет около 30%, однако ее коррекция во взрослом состоянии невозможна. На долю экологических воздействий приходится примерно 10%, которые недоступны исправлению силами медиков. Возможности клинической медицины в улучшении здоровья не превышают 10%, преимущественно благодаря лечению хирургических и инфекционных заболеваний. Остальные 50% условий относятся к образу жизни [11].

*Образ жизни* – это система взаимодействия человека со средой обитания. Ее образуют следующие блоки факторов: условия среды, природа человека, характер его поведения, удовлетворенность условиями жизни. Соответственно, принято различать уровень, стиль и качество жизни [11].

*Уровень жизни* содержит условия существования человека. Условия могут быть материальными (достаток, жилище, питание и др.) и нематериальными (социальная атмосфера, семейный климат и др.). Если условия хорошие, говорят о высоком уровне жизни, если плохие – о низком [11].

*Природа человека* включает потребности и возможности индивида и общества: физиологические, душевные и духовные. Они могут быть наследственными и приобретенными, зависящими от пола, национальности, возраста, культурных традиций, образованности и т.п. [11].

*Качество жизни* означает соответствие условий существования человека его потребностям и возможностям. Это социальный «компас», который показывает, насколько человек ощущает себя комфортным, удовлетворенным, счастливым [11]. Согласно определению (Index medicus, 1977), качество жизни – это интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования больного, основанная на его субъективном восприятии. В эпоху гуманизма и демократизации общества актуальность исследования качества жизни как нового показателя оценки результатов лечения самим больным, существенно дополняющего представления о понятии «клиническая эффективность», обусловлена осознанием необходимости восстановления прав человека, особенно больного, в обществе.

*Стиль жизни* характеризует способ поведения человека. С профилактических позиций, он включает двигательную активность, функциональные способности, режим дня, повседневные привычки, особенности профессиональной деятельности и т.д. [11]. Одним из эффективных мероприятий в коррекции и профилактике многих заболеваний является изменение стиля жизни, так как именно этот