

Норма медицинская (лат. norma — Узаконенное установление; признанный обязательный порядок, строй чего-нибудь) — (1) синоним здоровья, (2) мера здоровья (количественно определенные границы или пределы напряженного функционирования организма, в которых с необходимостью воспроизводится состояние здоровья).

В живой природе нормальным, т. е. закономерно приспособленным является все то, что живет, что продолжает жить (Р. С. Карпинская, 1971). Н. есть противоречивое единство качественной и количественной определенности соматического здоровья. Предельные границы, характеризующие состояние здоровья, задают диапазон непрерывных количественных изменений физиологических процессов.

Взаимообратимость этих изменений и скорость возврата к исходному состоянию (например, при физических и функциональных нагрузках) выявляют резервные возможности организма и условия закономерного сохранения и развития здоровья. Клиницист Г. А. Захарьин (1829/30—1897) говорил «Об истинной мере здоровья» как «о способности противостоять» вредным влияниям среды, а также неправильностям телесной и душевной деятельности.

Операционально-диагностическое выявление нормативных показателей осуществляется на фоне физической нагрузки, которая по сути дела моделирует состояние напряжения как норму жизни. Физиологи отмечают, что диапазон колебания функций в состоянии покоя гораздо уже диапазона переносимых колебаний, ибо предназначение органа — выполнять работу, а не только поддерживать свое существование.

В медицине сложились и ныне сосуществуют представления о среднестатистической (среднеарифметической), динамической и должной Н. м. Ни одно из этих представлений в отдельности не следует считать единственно правильным и наиболее предпочтительным, т. к. в своей взаимосвязи они составляют своеобразные «ступеньки» диагностики здоровья. Среднестатистическая Н. м. представляет собой обобщение количественно вариативных проявлений какой-либо функции у исследуемого множества индивидов с исчислением сводного признака, средняя величина которого свойственна всему множеству в целом, но не каждому индивиду в отдельности, необходима для предварительного различения состояний здоровья и нездоровья. Динамическая Н. м. фиксирует диапазон пластичности функции, нижнюю и верхнюю границы ее количественных изменений, в пределах которых сохраняется состояние здоровья. По своему физиологическому содержанию представление о динамической Н. м. довольно адекватно фиксирует ритмику и динамику функциональных колебаний. По данным физиологии, для осуществления множества биохимических процессов более благоприятно не «среднее» состояние, а чередование крайних состояний, подходящих для тех или иных функций. На основании статистической и динамической Н. м. принципиально возможен расчет параметров должной Н. м. здоровья для каждого конкретного индивида. Введенное в период

зарождения космической медицины понятие должной Н. м. призвано обозначать ту величину какого-либо функционального показателя, которая должна быть у данного индивида при наличных условиях жизнедеятельности (Е. Б. Бабский, В. В. Парии;1965). Буквальное значение понятия должной Н. указывает на ее прогностический смысл и возможность чуть ли не программировать для каждого человека (с исходно присущими ему параметрами индивидуального здоровья) расчетно предвидимые величины напряженного функционирования организма в заданных условиях предстоящей или потребной индивиду деятельности. Должная Н. м. позволяет рассчитать и соотнести «запас прочности» индивидуального здоровья с профессионально и социально заданными требованиями к здоровью в различных сферах человеческой деятельности.

В. Д. Жирнов