

Лекция

**ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ЗАВИСЯЩИХ ОТ ОБРАЗА
ЖИЗНИ**

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:
Васильева В.Н

ЦЕЛЬ

Учебная: добиться прочного усвоения системы знаний;
освоение общих и соответствующих профессиональных компетенций:
ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.

ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.

ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний

Развивающая: формирование навыков самообразования; самореализации личности и развитие речи, мышления, памяти.

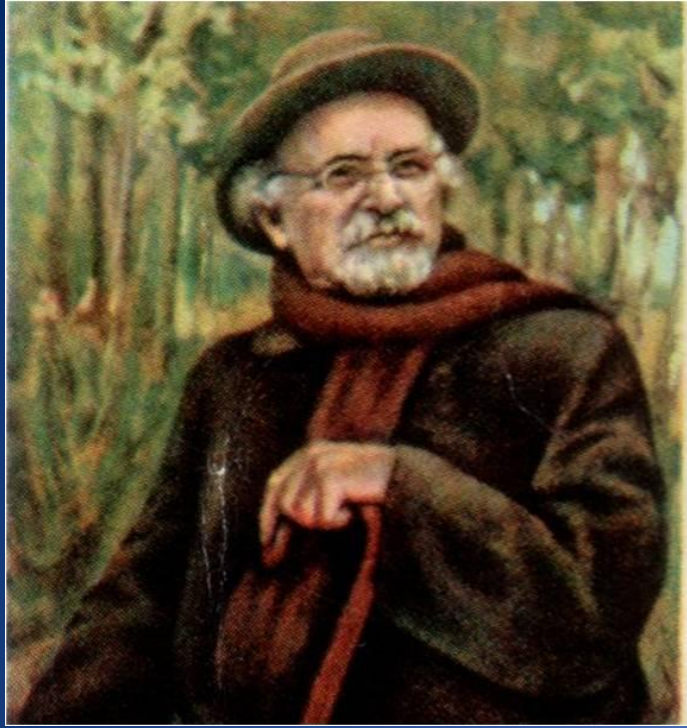
Воспитательная: формирование у студентов целостного миропонимания и современного научного мировоззрения, основанного на признании приоритетов, общечеловеческих ценностей: гуманности, милосердия, сострадания, уважение к жизни и здоровью человека, мотивации формирования здорового образа жизни

.После изучения темы студент должен знать:

- Современные представления о здоровье, факторы влияющие на здоровье, принципы рационального и диетического питания, влияние вредных привычек на состояние здоровья

ПЛАН

1. Образ жизни. Здоровый образ жизни.
2. Воздействие образа жизни на здоровье.
3. Формирование здорового образа жизни – главный рычаг профилактики.
4. Основные стратегии в области профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
5. Факторы риска
6. Влияние питания, двигательной активности на здоровье
7. Профилактика табакокурения, алкоголизации и наркомании



**“Жизнь есть путь, а человек
– строитель этого пути”**

Пришвин

**Какова деятельность человека, его
привычки, условия жизни, таково и его
здоровье.**

Гиппократ.

МОТИВАЦИЯ

- *Здоровье – одно из основных условий счастья человека. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.*
- Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.
- Одни становятся жертвами малоподвижности вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

- Нужно подчеркнуть, что *здоровье человека*, как и болезнь – новое качество в сравнении с другими живыми существами на Земле, *это социальное явление*, заключающее в себе воздействие социальных условий и факторов.
- Разумеется, как и при болезни, *здоровье человека имеет биологическую природу* – естественное течение физиологических процессов на конкретной морфологической, биологической структуре. Но уже в Древней Греции выдающиеся умы указывали на роль социальных условий по отношению к болезням и здоровью – условий и образа жизни, гигиенического режима, здорового питания и пр. Гиппократ говорил, *какова деятельность человека, его привычки, условия жизни, таково и его здоровье*. Многие мыслители и врачи подчеркивали, что невозможно понять здоровье человека лишь по аналогии с животными, т.е. лишь на основе биологических мерок. Н.А. Добролюбов писал, что *“животной здоровой организации недостаточно для человека, для него нужно здоровье – человеческое”*.

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье - следствие полной
удовлетворённости

ОСНОВНЫХ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Образ жизни – поведение человека в реальной действительности.

(Словарь Ожогова).

- «образ жизни» - это способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **образ жизни** – социальная категория, включающая качество, уклад и стиль жизни.
- По определению ВОЗ – это способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения индивида.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Образ жизни — определенный тип жизнедеятельности людей, включающий в себя совокупность различных видов деятельности, поведение людей в повседневной жизни



ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- *Трудовая*
- *(производственная*
- *познавательная*
- *деятельность в быту*
- *Медицинская*
- *активность..*

ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПОКАЗАТЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

степень удовлетворенности

уровень профессионального мастерства

занимаемая должность

отношения в коллективе

инициативность



ОКАЗАТЕЛИ В БЫТУ

жилищно-бытовые условия

наличие бытовой техники

время, затрачиваемое на домашние обязанности

отношения между супругами

число детей

ПОКАЗАТЕЛИ МЕДИЦИНСКОЙ АКТИВНОСТИ

санитарная грамотность

гигиенические привычки

отношение к медосмотрам

выполнение медицинских
рекомендаций

рациональное питание

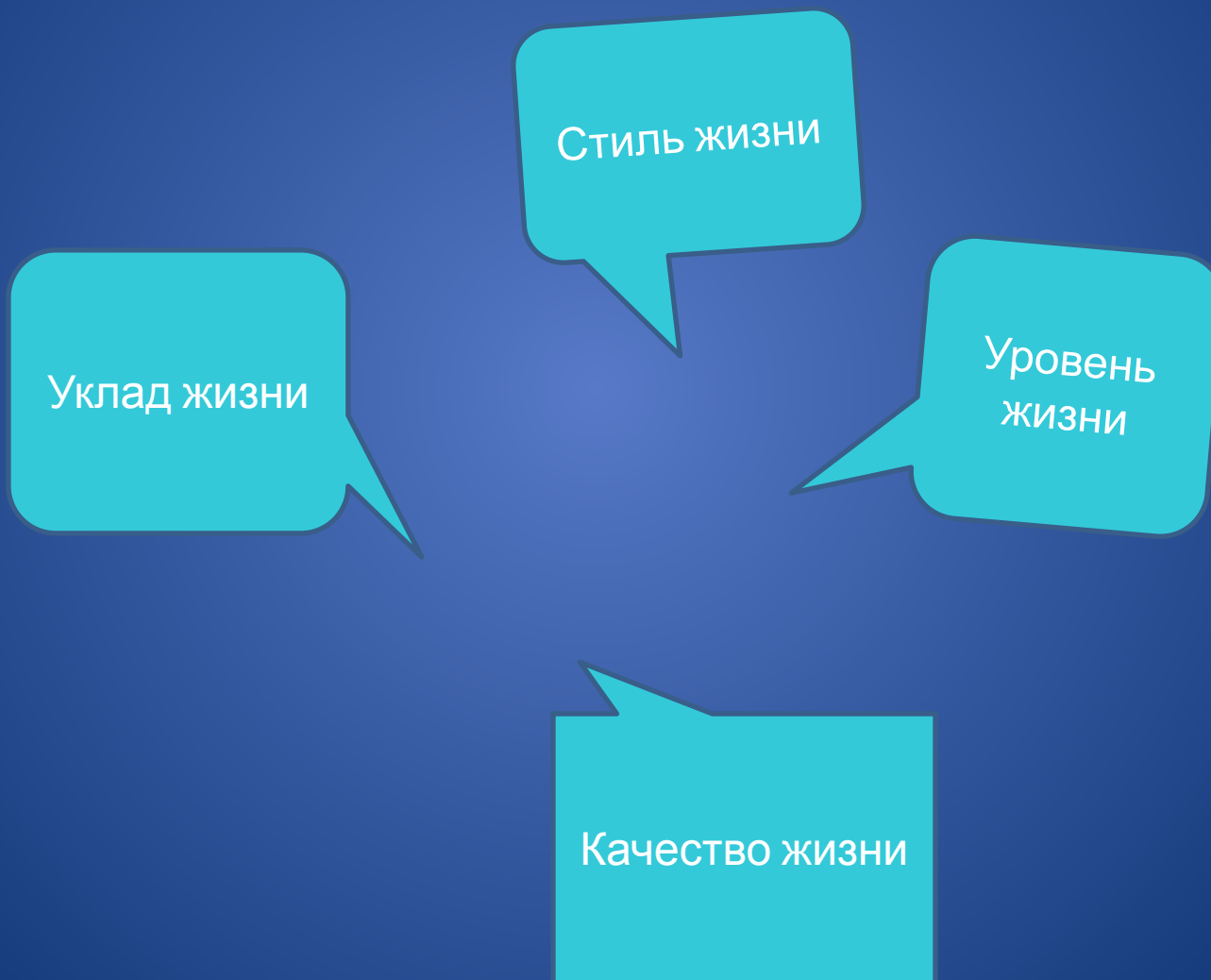
физическая активность

отсутствие вредных привычек

своевременность обращений за
медицинской помощью



КАТЕГОРИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ



УРОВЕНЬ ЖИЗНИ

(уровень благосостояния)

уровень национального дохода, фонды общественного потребления, прожиточный уровень, душевое потребление, соотношение доходов и расходов человека, стоимость потребительской корзины и т.д.;

отражает количественные показатели условий жизни. Уровень жизни определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильем, медицинской помощью, показателями здоровья.



УКЛАД ЖИЗНИ

- сложившийся устойчивый стереотип поведения, порядок жизни, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей
- порядок жизни: городской, сельский, патриархальный, кочевой и т.д.;
- *Стиль жизни* — индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни. (особенности отношения к труду, отдыху, окружающим, благам цивилизации, интересы, заботы, особенности мышления)

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

- качества жизни (одна из характеристик образа жизни, которая определяет степень социальной и духовной свободы индивида в самом широком смысле)
- качество тех условий, в которых осуществляется повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).
- условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т. д.).

По ВОЗ основные критерии для оценки качества жизни:

- 1. *Физические* - сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых.
- 2. *Психологические* - положительные или отрицательные эмоции, мышление, изучение, запоминание, концентрация, самооценка, внешний вид, переживания.
- 3. *Уровень независимости* - повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств, лечения или чьей-то опеки.
- 4. *Жизнь в обществе* - личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность.
- 5. *Окружающая среда* - благополучие, безопасность, быт, обеспеченность, доступность и качество медицинского и социального обеспечения, доступность информации, возможность получения знаний и повышения квалификации, досуг, экология.
- 6. *Духовность* - личные и религиозные убеждения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

- Обычно для определения качества жизни используются анкеты (опросники). Эти опросники могут базироваться как на субъективной информации (например жалобах пациента), так и на объективных данных (результатах осмотра, клинических исследованиях и т.д.).
- Условно можно выделить две составляющие качества жизни (ВОЗ)
- *объективную*, которая характеризует состояние здоровья индивидуума;
- *субъективную*, определяемую восприятием индивидуумом собственного состояния здоровья.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

для планирования клинической помощи пациентам или проведения профилактических мероприятий;

для количественной оценки результатов клинических исследований и исследования эффективности работы служб системы здравоохранения;

для оценки потребности населения в службах охраны здоровья;

при распределении ресурсов.

Образ

ЖИЗНИ ИНДИВИДА ВКЛЮЧАЕТ

- совокупность определенных потребностей, интересов, мотивов, побуждающих его к жизнедеятельности;
- ментальность, волю и другие способности;
Для того чтобы человеку прожить свою жизнь, ему нужно **знать,**
что он должен делать и что не должен делать, но для
того,
чтобы знать, нужна вера. Л.Н.Толстой
- виды жизнедеятельности, в которых реализуются мотивы, способности, условия их реализации (семейная, бытовая, трудовая, политическая и т.п.);
- предметную среду, в которой реализуется его жизнедеятельность и которая становится средством удовлетворения его потребностей, интересов, целей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.



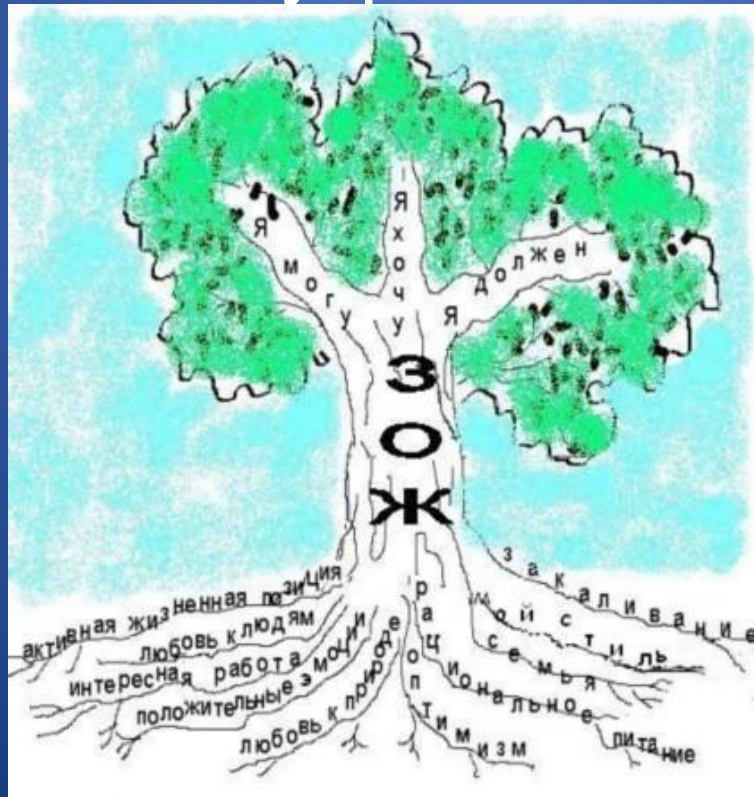
- ЗОЖ – основанный на принципах нравственности, рационально организованный, трудовой. Закаливающий образ жизни, защищённый от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье.

ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЗОЖ

- оптимальность двигательного режима
- тренированность и адаптивность к физическим нагрузкам
- резерв системы терморегуляции
- защитный резерв иммунитета
- уравновешенность психологического состояния
- гармоничность семейных и деловых отношений
- рациональность питания
- достаточность личной гигиены
- отсутствие вредных привычек
- валеологическое самообразование
- сила и устойчивость мотивации вести ЗОЖ

ЦЕЛЬ ЗОЖ

- утверждение более разумных форм личного и коллективного поведения для сохранения и укрепления здоровья людей



ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗОЖ

- Наследственность
- возраст человека
- пол человека
- образование
- интеллект
- профессия
- условия труда
- воспитание
- семейные традиции и устои
- материальное благополучие
- бытовые условия
- личные мотивации



БЛОК СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗОЖ



Эмоциона
льное
самочувст
вие

Интеллекту
аль-ное
самочувст
вие

Духовное
самочувст
вие

Физическо
е
самочувст
вие

Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни



ЧЕЛОВЕК



Нездоровый образ жизни

ЗАДАЧА ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

- следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Ведите здоровый образ жизни



ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ

Создание и развитие факторов здоровья

- физические способности
- экологическая грамотность
- рациональное питание
- соблюдение правил личной гигиены,
- режима дня
- вакцинопрофилактика
- планирование семьи
- своевременное медицинское обследование

Преодоление факторов риска

- загрязнение окружающей среды
- гиподинамия
- нерациональное питание
- вредные привычки
- стресс
- самолечение



ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОДВИЖЕНИЕ ЗОЖ

- первичная профилактика,
- вторичная профилактика,
- третичная профилактика,
- ускорение выздоровления и включение в полноценную жизнь лиц с острыми заболеваниями,
- улучшение качества жизни больных с острыми и хроническими заболеваниями,
- улучшение состояния здоровья лиц с хроническими заболеваниями,
- социальная адаптация инвалидов.

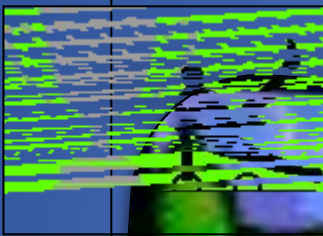
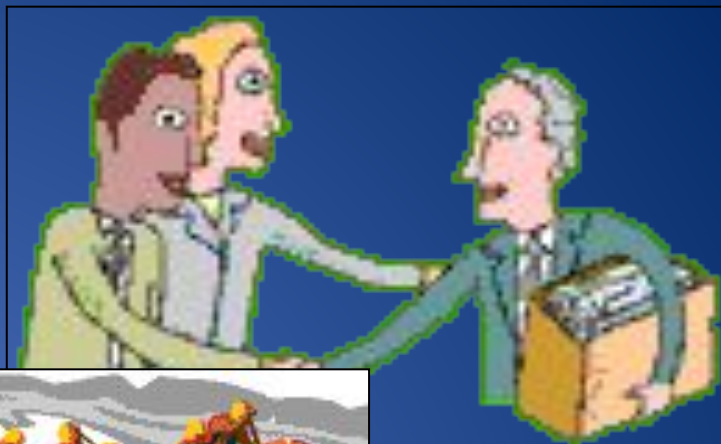
ВЫГОДА ПРОПОГАНДЫ ЗОЖ

- снижается заболеваемость и уменьшаются затраты на лечение и выплаты инвалидам
- повышается социальная активность людей и способность к продуктивному труду, а следовательно, повышаются доходы граждан, которые для государства являются источником налогов
- улучшаются семейные отношения
- уменьшается распространенность особо опасных вредных привычек
- улучшается психологический климат в обществе.

ИЕРАРХИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЗОЖ

- реабилитационные мероприятия
- Профилактика инфекционных заболеваний
- отказ от вредных привычек
- гигиенические мероприятия
- оптимальная физическая активность
- рациональное питание





КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ

- рациональная организация трудовой (учебной) деятельности, сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
- правильный режим труда и отдыха;
- рациональная организация свободного времени;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- соблюдение правил личной гигиены и закаливания;
- соблюдение норм и правил психогигиены;
- сексуальная культура, рациональное планирование семьи;
- отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, курения и др.);
- бережное отношение к окружающей среде, природе;
- контроль за своим здоровьем, сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний и др.





РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Бывал обманут сердцем я,
Бывал обманут я рассудком;
Но никогда еще, друзья,
Обманут не был я желудком.

Евгений Баратынский

Мы едим, что бы жить, а не живем, что бы
есть

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

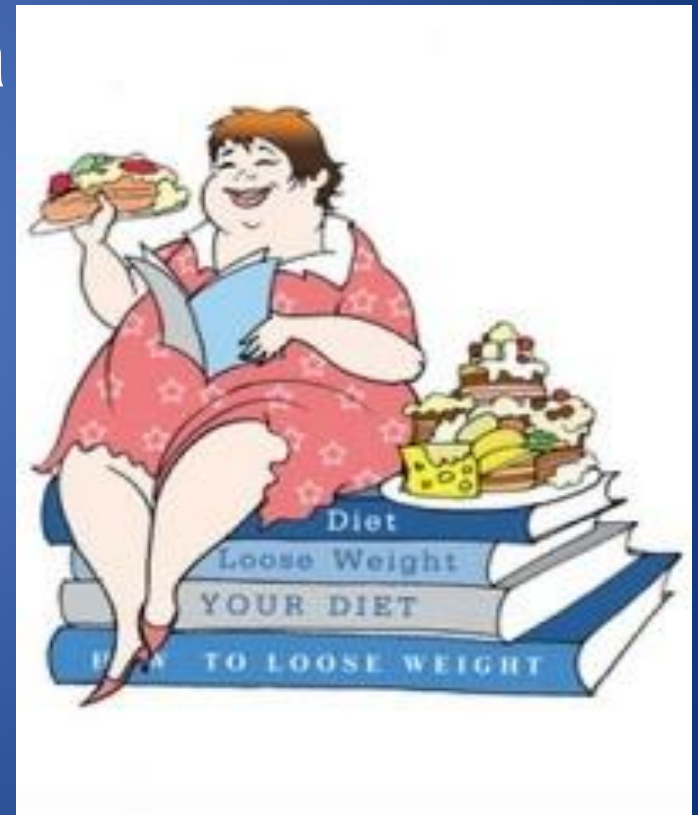
- (от лат. **ratio** - разум)
- - питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

ВИДЫ НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- *недостаточное питание (недоедание)* – малое потребление всех питательных веществ и недостаточное поступление калорий с пищей;
- *несбалансированное питание* – непропорциональное потребление необходимых организму питательных веществ при адекватной калорийности пищи;
- *избыточное питание (переедание)* - излишнее поступление питательных веществ в организм.
- *нерегулярное питание*

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- сердечно-сосудистые заболевания
- сахарный диабет 2 типа
- новообразования
- остеопороз
- избыточная масса тела
- заболевания ЖКТ
- кариес



ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ.
- РАЗНООБРАЗИЕ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ В ПИТАНИИ.

Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества.

Соотношение белков, жиров и углеводов для людей среднего возраста должно быть (по массе) 1 : 1 : 4 (при тяжелой физической работе 1 : 1 : 5), для молодых — 1 : 0,9 : 3,2.

- Кроме жиров, белков и углеводов нашему организму необходимы витамины и минеральные вещества, воду
- Включать шесть основных групп продуктов: молочные; мясо, птица, рыба; яйца; хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия; жиры; овощи и фрукты.

5% сладости, шоколад, 20% рыба, мясо, яйца, орехи, молочные продукты, 35% свежие овощи, фрукты, зерновые продукты



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ





СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ.

- оптимально четырехразовое питание
- Режим питания-с 8:00 до 9:00, с 13:00 до 14:00 и с 17:00 до 18:00.
- При четырехразовом питании соотношение числа калорий пищи по отдельным приемам пищи должно быть 30, 15, 35, 20 %.
- Последний прием пищи должен быть за 2-3 ч до сна.

12 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



(ВОЗ, 2005):

- 1. Необходимо употреблять как можно более разнообразные пищевые продукты, большинство из которых растительного происхождения. Пищевые продукты не должны вызывать развитие аллергии
- 2. Хлеб, изделия из круп должны употребляться несколько раз в день. Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.
- 3. Ежедневно несколько раз в день следует употреблять свежие овощи и фрукты. Предпочтительнее выращенные в местности проживания. Суточное потребление овощей и фруктов должно быть не менее 400 г.
- Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами. Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке



- 4. Необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
- 5. Суточное потребление жира не должно превышать 30%, при этом предпочтительнее жиры растительного происхождения.
- 6. Необходимо заменять жирное мясо и мясные продукты на нежирное мясо, птицу, рыбу и бобовые.
- Плохи для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени.
- 7. Необходимо употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли. Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать



- 8. Необходимо выбирать продукты с низким содержанием сахара.
- Нужно ограничивать потребление сахара и сладких напитков.
- 9. Необходимо употреблять не более 1 чайной ложки (6 г) соли в день. Нужно заменять поваренную соль йодированной.
- 10. Необходимо ограничивать употребление алкоголя 20 г в пересчете на чистый спирт.
- 11. Необходимо обеспечивать безопасность приготовления пищи.
- Пища должна готовиться с соблюдением санитарных норм. Нужно избегать жарки. Оптимальное приготовление – на пару, в микроволновой печи, варка. Приготовленная пища должна храниться в холодильнике, а лучше употребляться в свежем виде.
- Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии.
- 12. Нужно обеспечивать грудное вскармливание новорожденных хотя бы до 6 мес., но не менее 4 мес.



- Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишних веществ.
- - Температура горячих блюд должна быть 55-62°, холодных - не ниже 12°C.
- - Пищу нужно хорошо пережевывать. Плохо пережеванная пища усиливает образование слизи в желудке, снижает кислотность и переваривающие свойства желудочного сока.
- - Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи.
- - Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая.



Гиподинамия



Гиподинамия –
недостаток двигательной
активности.

Недостаток движения оказывается причиной нарушений в деятельности сердца, нарушает циркуляцию крови и лимфы.

Болезни

Гипертония
Атеросклероз
Инфаркт миокарда
Тромбофлебит
Инсульт

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ



- Регулярная физическая активность

- **ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ:**

- Боли в спине,
 - Депрессии и тревоги,
 - Инфаркта и инсульта,
 - Высокого кровяного давления,
 - Ожирения,
 - Остеопороза,
 - Сахарного диабета 2-го типа

- Улучшение качества жизни





Если хочешь быть
здоров – закаляйся!
Водой холодной
обливайся, если
хочешь быть здоров!



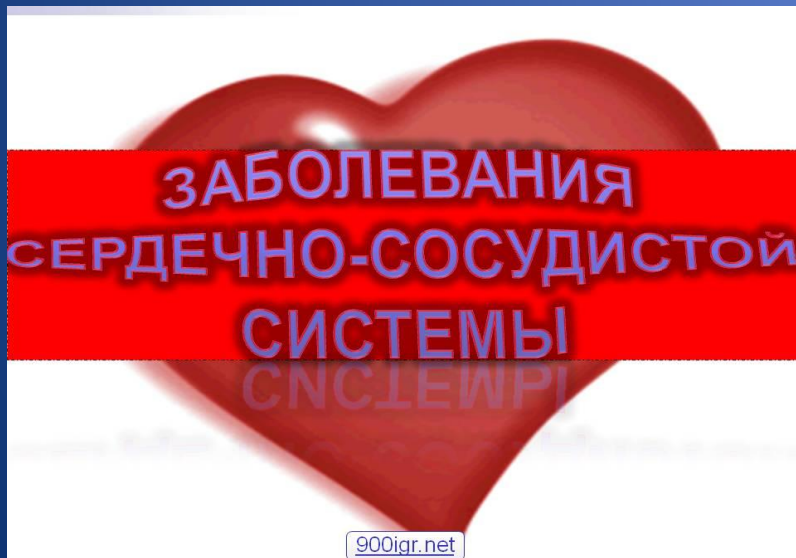
ГИГИЕНА РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА

Несоблюдение режима

- отставание в умственном и физическом развитии.

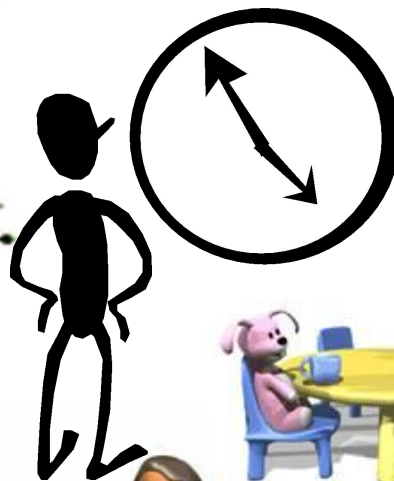
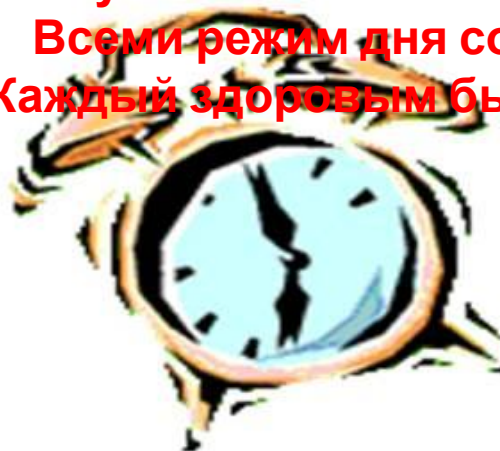
Соблюдение режима

- повышение иммунитета
- нормализует пищеварение и сон
- облегчает переход от активного состояния к пассивному
- повышает устойчивость к воздействию стрессовых факторов
- дисциплинирует





**Жить по часам это вовсе неплохо.
Хуже намного зевать и охать.
Всеми режим дня соблюдается!
Каждый здоровым быть старается!**





Made by 14-KC-9



Выписки из истории болезни

- Больной М.И., 34 года, инженер – строитель. Месяц лечился в кардиологическом стационаре. Диагноз: острый обширный инфаркт миокарда. Шесть дней провел в кардиологической реанимации в тяжелом состоянии. При интенсивном лечении состояние улучшилось, в удовлетворительном состоянии выписан в реабилитационное отделение....
- Анамнез жизни (со слов больного и его матери). Мать родила второго сына в 25 лет. Во время беременности прибавила 13 кг веса. В конце беременности врачи констатировали повышение АД (170/90). Лечилась в стационаре. Роды нормальные. Вес новорожденного 4500. Кормила грудью один месяц, далее ребенок получал искусственное вскармливание. Смеси и каши варила сама, соль, сахар и сливочное масло добавляла по вкусу. Ребенок развивался нормально. Перенес некоторые инфекционные детские болезни. Любит сладости. В семье всегда любили поесть. Курить начал в 15 лет. Курит не больше 10 сигарет в день. Служил в армии. В возрасте 20 лет поступил в политехнический институт. На 3 курсе женился. Вес 84 кг рост 172 см. На работу ездит на личной машине. В 29 лет назначен начальником строй участка. Глубоко переживает неудачи на работе. После того, как начал поздно возвращаться и работать в выходные (незаконченные объекты), начались ссоры с женой. Инфаркт произошел на работе. За два дня до этого был в гостях. Алкоголь употребляет "как все". Два года назад лечился от повышения АД. Диету и режим не соблюдал. Любимая поговорка: "кто не курит и не пьет, тот здоровенький умрет ...".

- *«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство,*
- *не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».*



Геродот

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



GIFR.ru