

Здоровье и болезнь

Лекция № 3

Эволюционные аспекты здоровья современного человека

- *Поль Брегг «человек – единственное существо в мире, которое умирает не своей смертью»*
- *образ жизни современного человека далек от того, который привел к возникновению на Земле человека разумного.*
- *сопоставление «животное – человек» - приемлемо или нет?*

Эволюция и человек

Принадлежность человека к животным

- обусловлена эволюционно
- закреплена генетически.
- общность физиологических механизмов жизнедеятельности
- общность основ морфологии органов и систем у человека и высших животных
- наличие целого ряда общих заболеваний

Социальная эволюция человека

- 1. Начал создавать орудия и средства производства - облегчил труд и быт.
- 2. Комфортные условия жизнедеятельности
- 3. В питании - высокоочищенные и искусственно синтезированные пищевые продукты, добавки и пр.
- 4. Изменение природы - тех естественных условий, которые сформировали человеческий организм.

Проблема

- Измененная природная среда и условия жизни - противоречие с механизмами адаптации, возникшими в процессе эволюции человека

Человек в современных условиях

- получает материальные блага
- обеспечивает термостабильность
- защиту от вредоносных факторов

не за счет физической активности и готовности приспособиться к природным условиям жизни,

а за счет социальной оценки своего труда и способности адаптироваться к социальным условиям жизни (отношение к уродству).

Биоритм

- максимум жизненной активности и обмена веществ приходится на светлое время суток, а минимум – на темное
- *Положение изменилось с появлением электрического освещения*

Биоритм

- *в темное время суток возникает противоречие между нарастанием в центральной нервной системе процессов торможения, и высокими требованиями к уровню работоспособности.*
- *Это ведет к нарастанию напряжения в центральной нервной системе*

Информационная нагрузка

- каждые 10–12 лет объем вновь полученной информации в мире соответствует тому, который был накоплен за всю предыдущую историю человечества

Вывод

Процесс цивилизации

- тенденция к снижению двигательной активности человека
- возрастанию нагрузки на его мозг.

нарушено сложившееся в эволюции соотношение между мышечной деятельностью и психическими процессами.

Проблема здоровья биологическое и социальное в природе человека

- *Социальная среда – это культурно-психологический (информационный, в том числе и политический) климат самими людьми*
- *включает влияние людей друг на друга в коллективах непосредственно и с помощью изобретенных ими средств материального, энергетического и информационного воздействия*

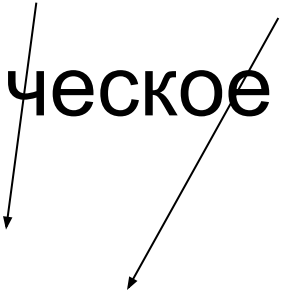
Валеологический анализ здоровья и болезни

- до сих пор нет четкого общепринятого понятия здоровья
- формулировка ВОЗ: **здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков**

- «общественное здоровье» - здоровье групп (возрастно-половых, социальных, профессиональных и др.) *населения, проживающего на определенной территории, в различных странах, регионах.*
- «здоровье популяции» - процесс социально-исторического развития *психосоциальной и биологической жизнедеятельности* населения в ряду поколений

Здоровье

- *Межведомственная комиссия по охране здоровья населения Совета безопасности России определила здоровье «как ведущий системообразующий фактор национальной безопасности»*

- «физическое здоровье»
 - «психическое здоровье»
 - методологически спорные термины
- 
- Two thin black arrows originate from the first two bullet points. The first arrow starts under the word 'физическое' and points down to the word 'методологически'. The second arrow starts under the word 'психическое' and points down to the word 'спорные'.

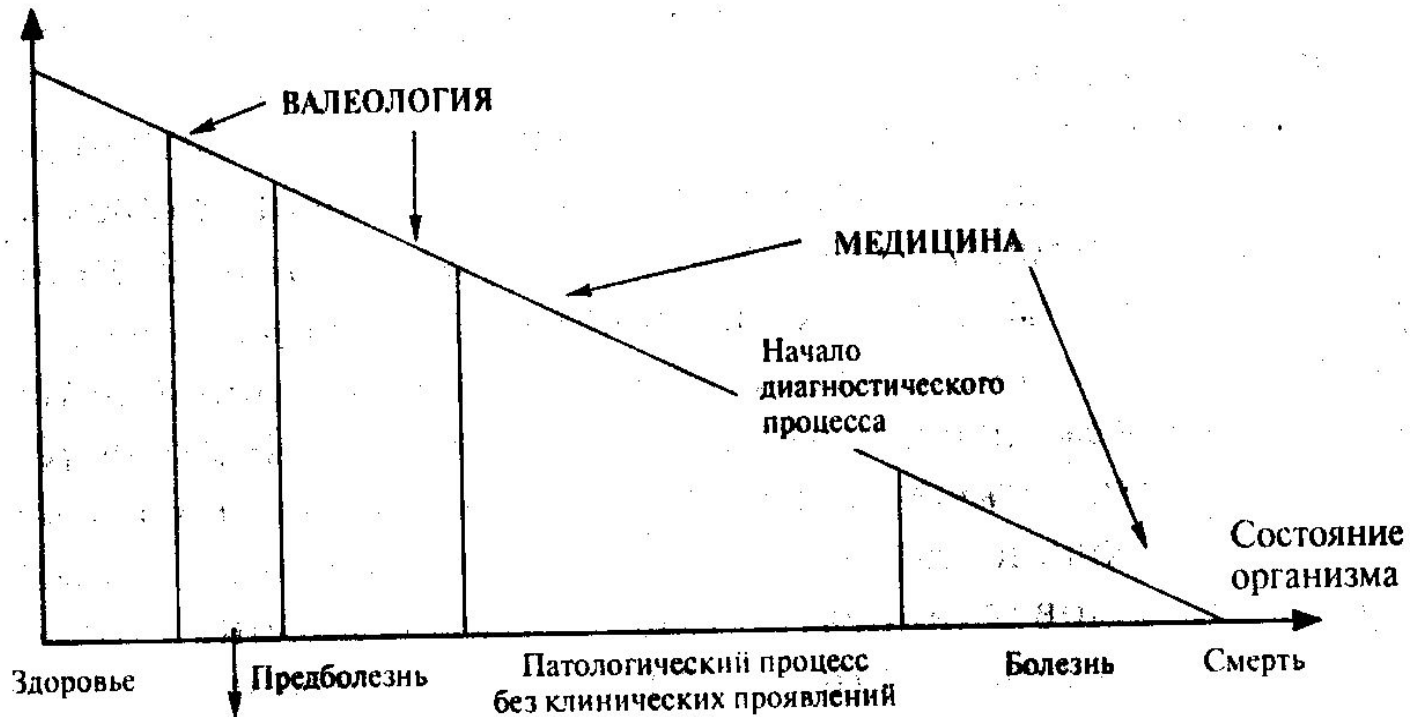
здоровье

- **такое состояние организма, которое дает человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в конкретных условиях социокультурного бытия данного человека.**

Болезнь

- возникает в ответ на действие ***патогенных факторов***
- нарушение нормальной жизнедеятельности,
- продолжительности жизни организма
- способности адаптироваться
- активизация защитно-компенсаторно-приспособительных реакций и механизмов.

Уровень
здоровья



- *В настоящее время выделяют пять групп признаков, по которым должно оцениваться здоровье:*
- *1. Уровень и гармоничность физического развития.*
- *2. Резервные возможности основных функциональных систем и организма в целом.*
- *3. Уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма.*
- *4. Наличие или отсутствие хронического или врожденного заболевания или дефектов развития.*
- *5. Уровень личностных характеристик, отражающих духовное и социальное благополучие и здоровье человека.*

Причины болезней

разнообразны, но все они могут быть сведены в группы:

- механические
- физические
- химические
- биологические
- психогенные (для человека)

болезнь характеризуется следующими основными чертами

- *В развитии ведущую роль играет внешняя среда, а для человека — прежде всего социальная.*
- *Большое значение в развитии болезни, кроме этиологического фактора (то есть причины болезни) и внешних условий, имеют защитно-приспособительные механизмы организма. Развитие болезни в значительной степени зависит от совершенства этих механизмов, объёма и скорости их включения в патологический процесс. **У человека на развитие и течение болезни большое влияние оказывает психогенный фактор.***
- *Болезнь — страдание целостного организма. Не существует совершенно изолированных болезнью органов и тканей, то есть местных болезней. При всякой болезни в большей или меньшей степени вовлекается весь организм, что не исключает наличия основного поражения в том или ином органе или части организма.*

периоды болезни

- *Скрытый, или латентный* (для инфекционных болезней — инкубационный), — период между началом воздействия болезнетворного агента и появлением первых симптомов болезни. Он может длиться от нескольких секунд (например, при отравлении сильными ядами) до десятков лет (например, при проказе).
- *Продромальный период* — период появления первых признаков болезни, которые могут носить неопределённый неспецифический характер (повышение температуры, разбитость, общее недомогание) или в ряде случаев быть типичными для данного заболевания (например, пятна Филатова — Коплика при кори).

Ипохондрия

- — состояние человека, проявляющееся в постоянном беспокойстве по поводу возможности заболеть одной или несколькими болезнями, жалобах или озабоченности своим физическим здоровьем, восприятию своих обычных ощущений как ненормальных и неприятных, предположениях, что кроме основного заболевания есть какое-то дополнительное.
- При этом человек может считать, что знает, какое у него «на самом деле» заболевание, но степень его убеждённости обычно раз от раза меняется, и он считает более вероятным то одно заболевание, то другое.

Нозофилия

- — сознательное стремление приписывать себе различные заболевания, рассказывать о них окружающим, часто посещать врачей, запастись огромным арсеналом лекарственных препаратов.
- Наиболее часто встречается при расстройствах личности

Синдром Мюнхгаузена

- — симулятивное расстройство, при котором человек симулирует, преувеличивает или искусственно вызывает у себя симптомы болезни, чтобы подвергнуться медицинскому обследованию, лечению, госпитализации, хирургическому вмешательству и т. п. Причины такого симулятивного поведения полностью не изучены. Общепринятое объяснение причин синдрома Мюнхгаузена гласит, что симуляция болезни позволяет людям с этим синдромом получить внимание, заботу, симпатию и психологическую поддержку, потребность в которых у них фрустрирована.

Ятрогения

- — изменения здоровья пациента к худшему, вызванные неосторожным действием или словом врача.
- Значительный интерес к вопросу о влиянии психики на различные физиологически и патологически процессы в человеческом организме возник у врачей и исследователей в начале 20-го века

ятрогенные факторы

- Риски, связанные с терапевтическим воздействием
 - Неблагоприятные (побочные) эффекты назначенных лекарственных средств
 - Избыточное назначение лекарственных средств (например, приводящее к антибиотикорезистентности)
 - Нежелательные лекарственные взаимодействия
- Врачебные ошибки
- Неверное выполнение назначений, обусловленное, например, неразборчивым почерком врача или опечатками
- Халатность
- Недоучёт или недостаток информации, ненадлежащее оснащение, выполнение процедур, техник и методов