

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – динамическое состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов (Устав ВОЗ, 1946).

Здоровье – состояние организма с не нарушенным функциональным динамическим гомеостазом, обеспечивающее оптимальное выполнение его функций в необходимой мере для продуктивных отношений со средой

Здоровье – устойчивая форма жизнедеятельности, обеспечивающая экономичные оптимальные механизмы приспособления к окружающей среде и позволяющая иметь функциональный резерв, используемый для ее изменения

Факторы, влияющие на состояние здоровья

генетические факторы - 15-20%;

состояние окружающей среды - 20-25%;

медицинское обеспечение - 10-15%;

условия и образ жизни людей - 50-55%.

Генетические

Гены, могут подвергаться вредным влияниям в течение всей жизни будущих родителей.

- неблагоприятные экологические условия, сложные социально-экономические процессы, неконтролируемое использование фармакологических препаратов и т.д.
- тип морфофункциональной конституции и особенности нервных и психических процессов;
- степень предрасположенности к тем или иным заболеваниям.

Результатом являются мутации, ведущие к возникновению наследственных заболеваний или к появлению наследственно обусловленной предрасположенности к ним.

Жизненные доминанты и установки человека во многом детерминированы конституцией человека (доминирующие потребности человека, его способности, интересы, желания, предрасположенность к алкоголизму и другим вредным привычкам и т.д.).

Состояние окружающей среды

- Генетическая программа обеспечивает развитие человека при наличии определенных условий окружающей среды. ("Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен" И.М. Сеченов)
- Каждый организм находится в многообразных взаимных связях с факторами окружающей среды, как абиотическими (геофизическими, геохимическими), так и биотическими (живыми организмами того же и других видов).
- Понятие «окружающая среда» включает в себя социальные, природные и искусственно создаваемые физические, химические и биологические факторы, то есть все то, что прямо или косвенно воздействует на жизнь, здоровье и деятельность человека (в том числе и «продукты жизнедеятельности» человека).

Медицинское обеспечение

Наиболее эффективными являются:

- *первичная* и *вторичная* профилактика (работа со здоровыми или только начинающими заболевать людьми);
- *третичная* профилактика.

Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.

Условия и образ жизни

Рациональная организация жизнедеятельности:

- здоровый образ жизни
- оседлый образ жизни,
- адекватная двигательная активность,
- социальный образ жизни.

Факторы, влияющие на здоровье

- 1) биологические факторы (пол, возраст, конституция, наследственность).
- 2) природные (климатические, гелиогеофизические, антропогенное загрязнение и др.).
- 3) социальные и социально-экономические (законодательство об охране здоровья граждан, условия труда, быта, отдыха, питания, миграционные процессы, уровень образования, культуры и др.).
- 4) медицинские факторы или организация медицинской помощи.

Здоровый образ жизни

способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Необходимо учитывать:

- типологические особенности (тип высшей нервной деятельности, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной регуляции и т. д.);
- возрастно-половую принадлежность;
- социальную обстановку (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материальное обеспечение, быт и т. д.);
- личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры, которые сами по себе могут быть серьезным стимулом к здоровому образу жизни и к формированию его содержания и особенностей.

Основные положения формирования здорового образа жизни

- Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
- В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
- В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
- Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

(по Э.Н. Вайнеру)

- *Оптимальный Двигательный Режим;*
- *Рациональное Питание;*
- *Рациональный Режим Жизни;*
- *Психофизиологическая Регуляция;*
- *Психосексуальная и Половая Культура;*
- *Тренировка Иммуитета и Закаливание;*
- *Отсутствие Вредных Привычек;*
- *Валеологическое Образование.*

"Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя". академик Н.М. Амосов

Основные элементы здорового образа жизни

- *Культура питания* - является определяющим, системообразующим элементом, поскольку оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость.
- *Культура движения* – наибольшим оздоровительным эффектом обладают аэробные циклические физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, ходьба на лыжах, работа на садово-огородном участке и т. д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.
- *Культура эмоций* - отрицательные эмоции (зависть, гнев, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности, любовь и т. д.) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Критерии оценки здорового образа жизни

- морфофункциональные показатели здоровья (уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень адаптивных возможностей человека);
- состояние иммунитета (количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода);
- адаптация к социально-экономическим условиям жизни (с учетом эффективности профессиональной деятельности, успешной деятельности и ее "физиологической стоимости" и психофизиологических особенностей); активности исполнения семейно-бытовых обязанностей; широты и проявления социальных и личностных интересов;
- уровень валеологической грамотности
 - степень сформированности установки на здоровый образ жизни (психологический аспект);
 - уровень валеологических знаний (педагогический аспект);
 - уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья (медико-физиологический и психолого-педагогический аспекты);
 - умение самостоятельно построить индивидуальную программу здоровья и здорового образа жизни.

Шкала соматического здоровья

(по Г. Л. Апанасенко)

Выделяют пять уровней здоровья:

низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

Для расчета используются показатели:

масса тела, жизненная емкость легких, динамометрия кисти,
частота сердечных сокращений до и после дозированной
нагрузки, артериальное давление.

Индекс функциональных изменений (ИФИ)

(Р. М. Баевский)

интегральный показатель, отражающий функциональное состояние организма; показывает степень адаптированности, функциональные резервы, прогнозирует здоровье.

$$\text{ИФИ} = 0,011\text{ЧП} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{Р} - 0,27$$

где:

- *ЧП* - частота пульса, уд/мин;
- *САД* - систолическое артериальное давление, мм рт.ст.;
- *ДАД* - диастолическое артериальное давление, мм рт.ст.;
- *В* - возраст, лет;
- *МТ* - масса тела, кг;
- *Р* - длина тела, см;
- *0,27* - независимый коэффициент.

Градации функционального состояния организма по уровню адаптационного потенциала

Функциональные возможности	Индекс функционального состояния (ИФИ)	Рекомендации
Достаточные, адаптация удовлетворительная	До 2,10	Первичная профилактика, закаливание
Состояние функционального напряжения	2,11 - 3,20	Устранение факторов риска
Снижены, адаптация неудовлетворительная	3,21 - 4,30	Врачебное обследование, вторичная профилактика
Резко снижены, срыв адаптации	более 4,30	С помощью врача

Гиппократ - неправильное смешение основных жидкостей организма: крови, слизи, жёлчи жёлтой и чёрной желчи;

Демокрит – болезнь развивается вследствие изменения формы атомов и их неправильного расположения;

Средние века – душа, или особый вид жизненной силы («архей»), определяет борьбу организма с изменениями, вызванными болезнью;

Абу али Ибн Сина – возникновение болезни происходит под влиянием невидимых существ, роль конституции организма;

Дж. Б. Морганьи – связь болезни с анатомическими изменениями в органах;

М. Ф. К. Биша - описание патологоанатомической картины ряда болезней;
Р. Вирхов - теория клеточной патологии;

К. Бернар – болезнь- это нарушение физиологического равновесия организма со средой;

С.П. Боткин, И.П. Павлов, В.В. Пашутин, А.А. Остроумов - болезнь связана с нарушением условий существования человека; развитие идей нервизма.

Болезнь – это «нарушение нормальной жизни человека условиями его существования в среде» (А. А. Остроумов).

- Реакция организма на вредно действующие на него влияния внешней среды» (С. П. Боткин).
- *Болезнь* представляет собой напряжение («стресс»), возникающее в организме при воздействии на него чрезвычайного раздражителя (Г. Селье).
- *Болезнь* (лат. - *morbis*) — это возникающие в ответ на действие патогенных факторов нарушения нормальной жизнедеятельности, работоспособности, социально полезной деятельности, продолжительности жизни организма и его способности адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней сред при одновременной активизации защитно-компенсаторно-приспособительных реакций и механизмов.

Периоды (стадии) болезни

1. Скрытый (латентный, инкубационный для инфекционных болезней) — период между началом воздействия болезнетворного агента и появлением первых симптомов болезни. Длительность — от нескольких секунд (отравление сильными ядами) до десятков лет (проказа).
2. Продромальный период — появление 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).
3. Период полного развития болезни — длительность от нескольких суток до десятков лет (туберкулез, сифилис, проказа).
4. Период завершения болезни (выздоровление, реконвалесценция) может протекать быстро, критически или постепенно, литически.

Третье состояние

(первое - здоровье, второе - болезнь)

переходное состояние между здоровьем и болезнью, которое ограничено, с одной стороны, степенью снижения резервов здоровья и возможностью развития вследствие этого патологического процесса при неизменных условиях жизнедеятельности, с другой - начальными признаками нарушения функций - манифестацией патологического процесса.

Третье состояние

состояние, когда резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения

Это состояние характерно для:

- "критических" возрастных периодов (полового созревания, пред- и послеродового периодов, климактерического периода, старческого возраста)
- для лиц, испытывающих десинхронозы;
- регулярно принимающих алкоголь, никотин;
- имеющих нарушения питания;
- низкую двигательную активность;
- лиц с избыточной массой тела;
 - лиц, находящихся в процессе адаптации к новым природно-климатическим условиям и т. д.