

Лекция 1. Здоровье как состояние и свойство организма человека

Содержание

1. Сущность понятий «здоровье», «гомеостаз», «адаптация».
2. Компоненты здоровья
3. Общественное здоровье
4. Критерии оценки индивидуального здоровья
5. 1.. Сущность понятий «здоровье», «гомеостаз», «адаптация».
6. В большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие – либо болезненные изменения». Но живой организм – система неравновесная и все время на протяжении своего развития меняет формы

Лекция 1. Здоровье как состояние и свойство организма человека

взаимодействия с условиями среды, при этом меняется сам организм.

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное ВОЗ:

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Сейчас оно подвергается критике во многих работах, посвященных понятию здоровья. Критикуют за:

1. Идеальность цели, которой никогда не достичь.
2. За то, что неопределенное понятие «здоровье» определяется через субъективное понятие «благополучие», кроме того социальное здоровье не

Лекция 1. Здоровье как состояние и свойство организма человека

является признаком здоровья.

3. За статичность – здоровье надо рассматривать в динамике изменения внешней среды и в онтогенезе.

4. За то, что полное благополучие ведет к уменьшению напряжения организма и его систем, является предпосылкой нездоровья, чем сущностью здоровья.

И.И. Брехман (1990), основатель науки о здоровье «валеологии» определяет здоровье как **«способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».**

По мнению В.П. Казначеева (1991), **«здоровье индивида – это сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».** Несмотря на обилие определений и точек зрения на сущность понятие «здоровье», до настоящего времени нет единства подходов к его определению и оценке.

Лекция 1. Здоровье как состояние и свойство организма человека

Однако не вызывает сомнения ни у кого то обстоятельство, что здоровье должно отражать способность человека сохранять свой гомеостаз – **свойство организма поддерживать свои параметры и физиологические функции в определенном диапазоне, основанное на устойчивости внутренней среды, через совершенную адаптацию к меняющимся условиям среды.**

Существуют 2 пути поддержания гомеостаза:

1. Биохимический – за счет изменения концентрации веществ в органах и тканях с последующим их выделением в кровь и лимфу;
2. Физиологический – изменение организации и активности физиологических процессов, обеспечивающее восстановление смещенных показателей внутренней среды

Лекция 1. Здоровье как состояние и свойства организма человека

к оптимальным значениям. Гомеостаз поддерживается благодаря адаптации организма к условиям среды.

Адаптация – совокупность приспособительных реакций организма к изменяющимся условиям среды, выработанных в процессе длительного эволюционного развития и способных совершенствоваться на протяжении индивидуального развития. Без адаптации невозможно было бы поддержание нормальной жизнедеятельности и приспособление к различным факторам среды.

Адаптация и гомеостаз – это взаимно связанные и дополняющие друг друга процессы, определяющие в конечном итоге функциональное состояние организма.

Лекция 1. Здоровье как состояние и свойство организма человека

Различают срочную и долговременную адаптацию.

Срочная адаптация –характеризуется непрерывно протекающими приспособительными изменениями, которые не закрепляются, а исчезают после устранения воздействия. Характер и интенсивность срочной адаптации соответствует характеру и силе внешнего раздражителя, которые не превышают физиологических возможностей организма.

Долговременная адаптация отличается изменениями, возникающими в ответ на длительные, повторяющиеся внешние и внутренние воздействия

Исходы адаптивного поведения могут быть представлены как стадии:

- 1.Состояние удовлетворительной адаптации;
- 2.неполной или частичной адаптации;
- 3.состояние напряжения регуляторных механизмов;
- 4.состояние неудовлетворительной адаптации;
- 5. состояние полома адаптационных механизмов
- У новорожденных нет жестких механизмов адаптации, поэтому ее диапазон достаточно широкий, что позволяет ему выживать в значительных границах изменений условий жизнедеятельности.
- У взрослых формирование жестких механизмов адаптации сопровождается возрастанием социально-психологических возмущающих факторов. Поэтому с возрастом растет число людей со срывом адаптации и уменьшается имеющих удовлетворительную адаптацию к условиям среды. Помимо возрастного ограничения пределов и жесткости адаптации,
- на развитие дезадаптивных процессов оказывают влияние

- два фактора: 1. отсутствие тренировки механизмов адаптации естественными факторами; 2. не востребованность адаптационных резервов в связи с комфортными условиями жизнедеятельности. В связи с ростом качества жизни и комфортности для поддержания своей жизни человек все меньше использует свои функциональные резервы и все больше – достижения своего разума, что от поколения к поколению приводит к снижению функционального резерва и резерва адаптации индивида.

- 2. Компоненты здоровья
- Человек существо биосоциальное, т.е. с одной стороны он биологический вид, а с другой, благодаря разуму, трудовой деятельности, членораздельной речи он приобрел много новообразований, благодаря которым поднялся на высшую ступень иерархии жизни. Биологическая и социальная компоненты находятся в диалектическом единстве и противоречии, т.е. биологическое состояние зависит от социального, а социальное – от биологического.
- В понятии «здоровье» принято выделять 3 компонента: 1. Биологическое здоровье; 2. Психическое здоровье; 3. Социальное здоровье.

- **Биологическое здоровье** зависит от функционирования всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние ОС. То есть – это совершенство в организме саморегуляции и максимальная адаптация. Здоровье на биологическом уровне имеет две компоненты:
 - - **соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития организма.;
 - - **физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие

- **Психическое (душевное) здоровье** связано с личностными качествами человека. Это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию. Оно относится к разуму, интеллекту, эмоциям. Зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер личности, от развития самосознания и от осознания ценности для личности собственного здоровья и ЗОЖ. К компонентам психического здоровья относят **нравственное здоровье**- система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе . Оно определяет духовность человека.
- **Социальное** здоровье- связано с влиянием на человека других людей и общества в целом. Зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума. Социальное здоровье – это мера социальной активности, трудоспособности. Складывается под влияние родителей, друзей коллег, сокурсников в вузе и т.д. и отражает социальные связи, межличностные контакты.
- Различие между психическим и социальным здоровьем условно, так как психические свойства личности не существуют вне системы общественных отношений. Люди со здоровой психикой чувствуют себя уверенно и благополучно в любом обществе. В здоровом обществе формируются здоровые личности. Одной из объединяющих социальное и психическое здоровье является **творческая компонента здоровья** Чем больше в трудовой деятельности выражено творческое начало, инициатива, тем больше приносит она удовлетворения, тем заметнее ее оздоровительное воздействие. И наоборот, чем меньше труд увлекает человека своим содержанием и исполнением, тем ниже удовлетворение от него , тем скорее он может стать источником заболеваний.

• 3. **ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ**

- **Общественное здоровье – это совокупность здоровых людей, проживающих на данной территории или государстве в целом. Оно характеризует жизнеспособность общества. В международной практике для описания общественного здоровья используют:**
 - 1. **Комплекс демографических показателей (рождаемость, смертность, продолжительность жизни).**
 - 2. **Показатели заболеваемости (общей, по отд. возрастным группам, по видам заболеваний и др).**
 - 3. **Показатели инвалидности (общей, детской, по возрастной, по причинам).**
 - 4. **Уровень физического развития.**
- **Эксперты ВОЗ при разработке стратегии «Здоровье для всех в XXI веке выбрали несколько иных показателей общественного здоровья:**

- 1.% ВВП, идущий на здравоохранение;
- 2.Доступность первичной медико- санитарной помощи;
- 3.Обеспеченность населения безопасным водоснабжением;
- 4.% лиц, подвергнутых прививкам от инфекционных болезней;
- 5. % детей, родившихся с низкой массой тела (< 2,5 кг.);
- 6. Уровень детской смертности;
- 7. Средняя продолжительность жизни;
- 8. Доля ВВП на душу населения.
- Ю.П. Лисицин предлагает использовать «Индекс общественного здоровья» – соотношение факторов здоровья и нездорового образа жизни.

- **4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**
- Известно, что здоровье человека формируется в единстве биологических, психологических, социальных и экологических факторов, что находит отражение в методологических подходах к его изучению. Показатели индивидуального здоровья представлены в таблице.

- Показатели индивидуального здоровья

Показатели	
Генетические	Генотип, отсутствие наследственных болезней
Биохимические	Показатели биолог.жидкостей и тканей
Метаболические	Уровень обмена веществ
Морфологические	Уровень физического развития, тип конституции
Функциональные	Состояние органов и тканей. Резервные возможности.
Психологические	Тип ВНД, тип темперамента, эмоционально-волевая, мыслительная сферы
Социально-духовные	Нравственные ценности, целевые установки, идеалы.
Клинические	Отсутствие признаков болезни

- В настоящее время для оценки уровня здоровья предлагается множество систем. Большинство из них берет за основу оценку состояния сердечно-сосудистой системы, отражающей равновесие организма со средой. Наиболее объективной рассматривается оценка уровня здоровья по 5 группам признаков, каждая из которых может быть оценена количественно:
 - 1. Уровень физического развития
 - 2. Физическая подготовленность (резервные возможности организма)
 - 3. Уровень иммунной защиты
 - 4. Наличие или отсутствие хронического или врожденного заболевания
 - 5. Образ жизни.

- Важное значение в сохранении здоровья имеет **самоконтроль**. Это наблюдение человеком за определенными показателями своего организма в процессе жизнедеятельности и в ответ на физические, психические и др. нагрузки. Показатели включают в себя **субъективные данные** – оценка настроения, работоспособности, сна, аппетита и **объективные** (рост, масса тела частота сердечных сокращений и дыхания, наличие болезненных ощущений и др.