

# **1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**



**1.1. Здоровый образ жизни как одно из условий успешной профессиональной деятельности и благополучной жизни**



# Здоровье

- – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». *Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)*



# Пять критериев здоровья

- 1. отсутствие болезней;
- 2. нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- 3. полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- 4. способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- 5. способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

# Что влияет на здоровье?

**Здоровье**

```
graph TD; A(Здоровье) <--> B[Природные факторы]; A <--> C[Социально-психологические факторы]; B --> D[Внешние: экология, условия жизни]; B --> E[Внутренние: пол, возраст, индивид. особенности]; C --> F[Внешние: социальные условия, эмоцион. атмосфера среды]; C --> G[Внутренние: ценностные смыслы, идеалы, психолог. установки];
```

**Природные факторы**

**Внешние:**  
экология,  
условия  
жизни

**Внутренние:**  
пол, возраст,  
индивид.  
особенности

**Социально-психологические факторы**

**Внешние:**  
социальные  
условия,  
эмоцион.  
атмосфера  
среды

**Внутренние:**  
ценностные  
смыслы,  
идеалы,  
психолог.  
установки



# Есть понятие здоровья индивидуального и общественного.

- **А) Индивидуальное здоровье – это здоровье отдельного человека.**
- *В это понятие сегодня вкладывается достаточно широкий смысл, оно подразумевает не только отсутствие болезней, но и такие **формы поведения человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь**, делать ее более благополучной, достигать высокой степени самореализации.*



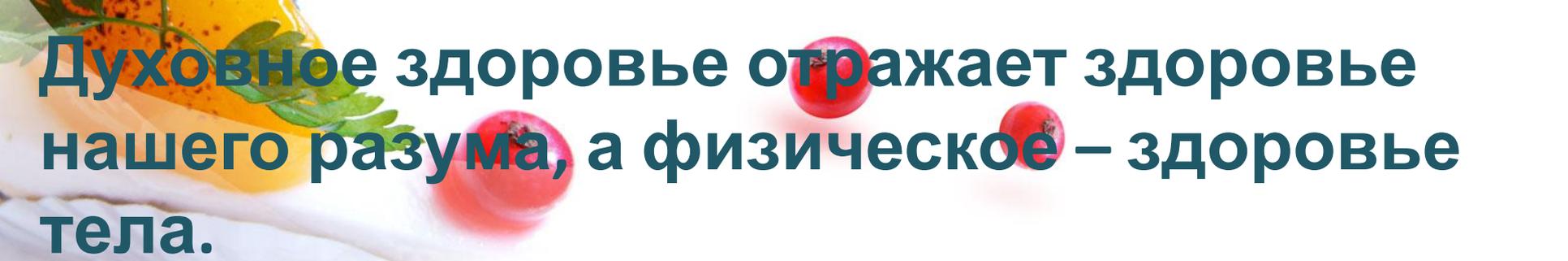
Достичь благополучия можно только через труд, направленный на расширение и реализацию своих духовных, физических качеств и социальных возможностей.

Благополучие человека включает в себя три составляющие: **духовную, социальную и физическую.**

-Духовное благополучие связано с разумом, интеллектом, эмоциями.

-Социальное благополучие отражает общественные связи, материальное положение, межличностные контакты.

-Физическое благополучие отражает биологические возможности человека, состояние его тела.



# Духовное здоровье отражает здоровье нашего разума, а физическое – здоровье тела.

- **Духовное здоровье** – это
  - -способность познавать окружающий мир и себя
  - -анализировать происходящие события и явления- прогнозировать развитие ситуаций, оказывающих влияние на жизнь
  - -формировать модель (программу) поведения, направленную на решение возникающих задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде.
- **Чем выше интеллект, тем достоверней прогноз событий, тем точнее модель поведения, тем устойчивее психика, тем выше уровень духовного здоровья.**

# Духовное здоровье

## Зависит от:

- системы мышления
- умение определить своё положение в окружающей среде

## Достигается умением:

- жить в согласии с собой
- прогнозировать ситуации влияющие на жизнь
- разработать модель своего поведения





- **Физическое здоровье** – это способность тела реализовывать разработанную программу действий и резервы на случай возникновения непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций.





- ***Физическое здоровье обеспечивается***
- -высокой двигательной активностью
- - рациональным питанием
- - закаливанием и очищением организма
- -оптимальным сочетанием умственного и физического труда
- - умением отдыхать
- -исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.



# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Среди факторов, влияющих на здоровье человека, ведущее место занимают

=физические

=духовные

=социальные



# Из физических факторов наиболее важными являются *наследственность и состояние окружающей среды.*

- *Исследования свидетельствуют о существенном влиянии наследственности практически на все аспекты нашего физического и психического здоровья (степень влияния их на здоровье может составлять до 20 %).*
- *Даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействие загрязненного воздуха или воды.*
- *Степень влияния окружающей среды на здоровье человека может составить тоже до 20 %:*
- *Загрязненный воздух может содержать вредные вещества, которые проникают в организм человека через органы дыхания.*
- *Недоброкачественная вода может содержать патогенные микроорганизмы и токсичные соединения, которые, попадая в желудочно-кишечный тракт, вызывают различные заболевания и отравления.*



*Под воздействием загрязненной окружающей среды в живых организмах могут происходить изменения **генов** (**мутации**)*

- Изменение генов под воздействием окружающей среды – мутагенез постоянно происходит в каждом организме, но в условиях нарастающего загрязнения окружающей среды он выходит из–под контроля природных механизмов.
- Вещества и факторы, вызывающие изменение генов, получили название **мутагенов**.

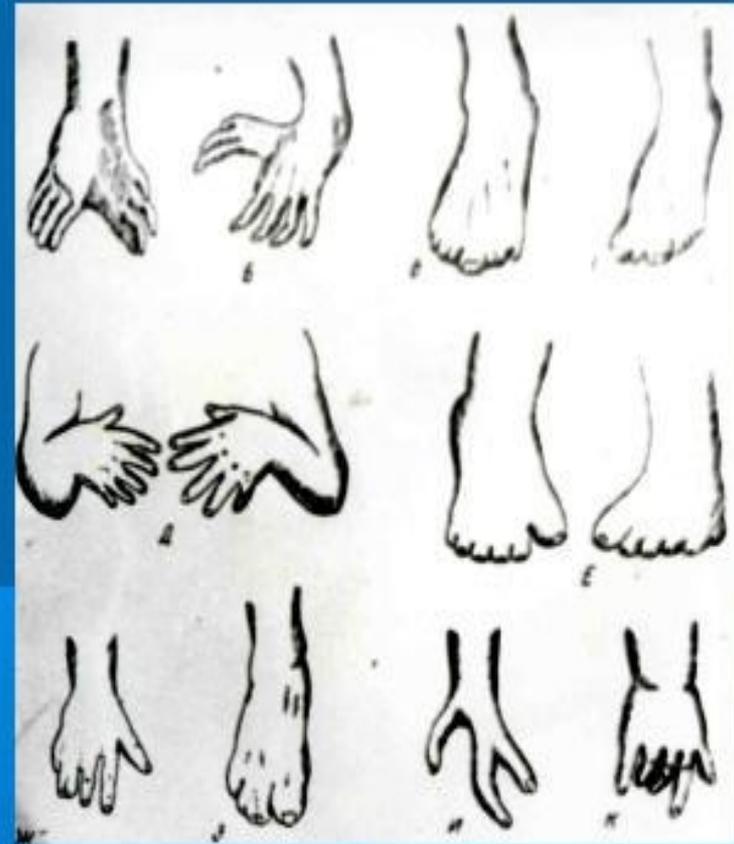
# ПРИЧИНЫ МУТАЦИЙ

- ▣ Факторы, вызывающие мутации в организме, называются **мутагенами**.
- ▣ 1. Физические – радиационные излучения, рентгеновские лучи, температура и т.д.
- ▣ 2. Химические – соли тяжелых металлов, некоторые компоненты табака, пищевые консерванты
- ▣ 3. Биохимические – внедрение в клетку чужеродной ДНК вируса и т.д.



- **4. вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики**

# Изменение наследственного аппарата под воздействием различных мутагенов





## Мутагенез



- При попадании в организм человека мутагены могут вызвать развитие злокачественных опухолей, появление уродств и т. п.
- Попав в организм, мутаген испытывает влияние множества веществ: компонентов пищи, гормонов, продуктов обмена веществ, ферментов.

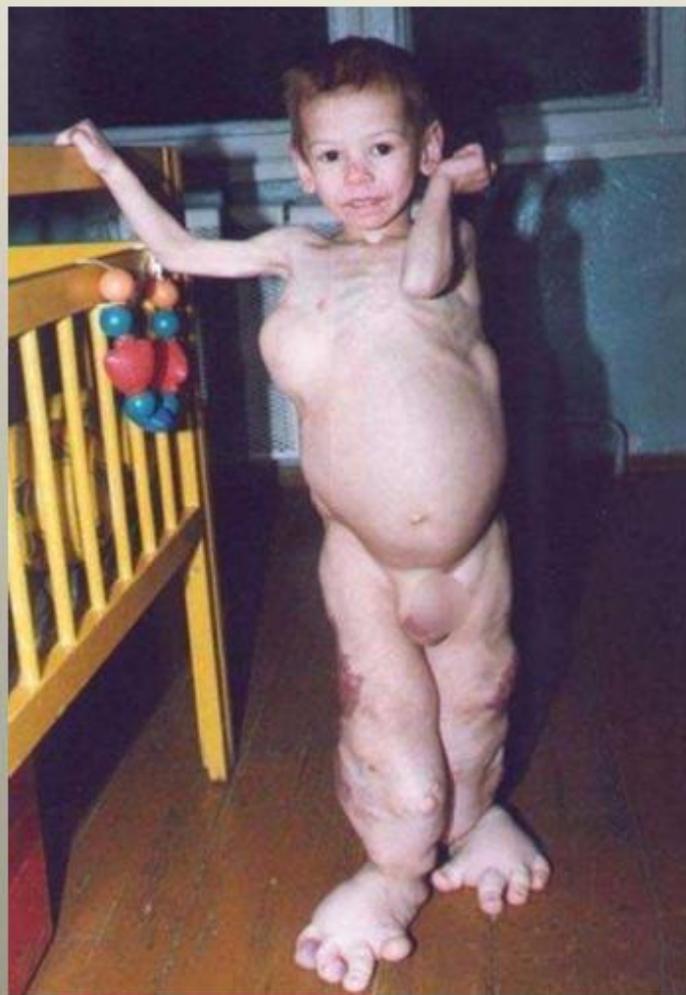
# Мутагенез



# Мутагенез



# Мутагенез



# Мутагенез



# Мутагенез



# Мутагенез



# Мутагенез



# Мутагенез



# Смягчают действие мутагенов:

- *специи — перец, горчица, имбирь.*
- *зелень — кинза, петрушка, лук, сельдерей.*
- *зеленый чай, яблоки, капуста, баклажаны, мята.*
- *йогурт (установили недавно итальянские ученые С.Делла-Кроче и Е.Морицетти)*

# **Для снижения воздействия мутагенов:**

- ***Соприкасайтесь с моющими средствами только в резиновых перчатках!***
- ***Как можно меньше имейте дело с бытовой химией.***
- ***При хронических заболеваниях регулярно наводывайтесь к врачу: ваш ослабленный организм — благоприятная среда для мутагенов.***
- ***Не принимайте без совета врача никаких лекарств — они тоже могут оказать неблагоприятное воздействие на наследственный аппарат.***
- ***Берегитесь от воздействия ЭМИ.***



В последнее время активно изучаются вещества (**антимутагены**), которые способны остановить вредное действие мутагенов.

- Некоторые из них делают мутагены малоактивными, другие изменяют влияние мутагенов так, что они становятся неопасными, третьи усиливают систему противодействия мутагенам.
- Наиболее активными антимутагенами являются витамины: ретинол (витамин А), токоферол (витамин Е), аскорбиновая кислота (витамин С).



**Б) Общественное здоровье** – это общественная, социально–политическая и экономическая категории, которые характеризуют жизнеспособность всего общества.

Это здоровье складывается из здоровья отдельных членов общества.

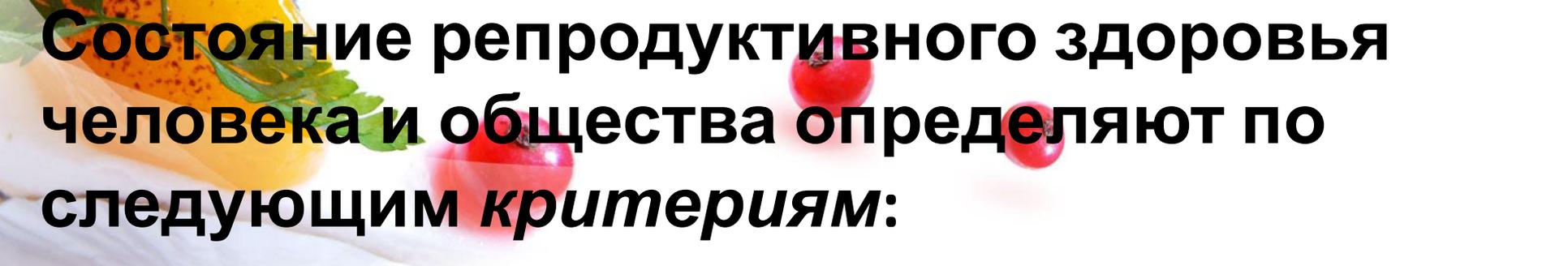
# **РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ–ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА**

***Существование любого вида живых организмов невозможно без воспроизводства себе подобных.***

- ✓ История человечества представляет собой непрерывную смену поколений.
- ✓ Однако, в отличие от других живых существ, человек, наделенный разумом, может управлять системой воспроизводства, обеспечивая не только рождение, но и необходимое воспитание потомства с учетом социальных запросов общества.



- ✓ **Функция воспроизводства** предусматривает не только рождение ребенка, но также его воспитание и подготовку к выполнению определенных обязанностей, обеспечивающих социальное развитие общества.



# Состояние репродуктивного здоровья человека и общества определяют по следующим *критериям*:

1. • устойчивая мотивация людей на создание благополучной семьи и привлекательность для них личностной модели примерного семьянина;
2. • ответственность родителей и государства за состояние здоровья; физическое, психическое, духовное и нравственное развитие детей; за получение детьми необходимого образования;
3. • обеспечение воспроизводства населения в пределах, гарантирующих демографическую безопасность государства.



**Рисунок 1. Показатели репродуктивного здоровья**

# СЕМЬЯ

*Под семьей понимается малая социальная группа, основанная на браке или кровном родстве, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью, моральной и правовой ответственностью.*





- ***В Российской Федерации 1 марта 1996 г. введен в действие Семейный кодекс РФ.***
- *Его содержание основывается на принципах укрепления семьи, построения семейных отношений на взаимной любви и уважении, на ответственности перед семьей всех ее членов, на недопустимости произвольного вмешательства кого-либо в дела семьи, на беспрепятственном осуществлении членами семьи своих прав.*





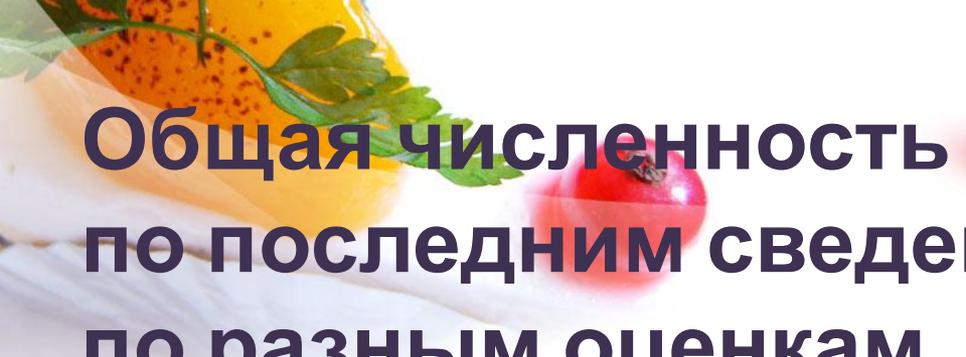
# Функции семьи:

- ✓ - Сохранение и укрепление здоровья как отдельного человека, так и всего общества.
- ✓ - Только в семье человек получает устойчивые возможности для удовлетворения повседневных потребностей и развития своей личности.
- ✓ - Семья наиболее успешно выполняет репродуктивную функцию: рождение и воспитание детей.
- ✓ - Именно в ней родители приобщают своих детей к нравственным ценностям и нормам поведения в окружающем мире, в обществе, взаимодействию с другими людьми, здесь они передают им трудовые навыки.
- ✓ - В семье решаются досуговая функция, обеспечивающая гармоничное развитие человека, и сексуальная функция, обеспечивающая удовлетворение половой потребности супругов.



**Анализ статистических данных и результатов опросов молодежи в России свидетельствует о том, что:**

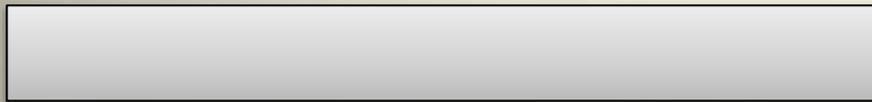
- -За последнее время семья и семейные отношения резко теряют свою привлекательность.
- -В нашей стране растет число детей, которые живут и воспитываются в неполных семьях или родились у женщин, не состоящих в зарегистрированном браке.
- -Падает значимость и ценность счастливой семейной жизни.
- -Среди молодых людей заметно увеличивается доля тех, кто не считает для себя необходимым при создании будущей семьи юридическое оформление своих брачных отношений.
- **Из этого можно сделать вывод, что уровень важной составляющей здоровья человека и общества – репродуктивного здоровья за**



# Общая численность населения России, по последним сведениям, составляет, по разным оценкам, приблизительно, 134.000.000 человек.

- Основной причиной этого является естественная убыль населения, которая заключается в превышении числа умерших и погибших людей над числом родившихся.
- Главным фактором, определяющим этот процесс, является низкая продолжительность жизни населения России.
- Она составляет для мужчин 59,8 года, для женщин – 72,2 года и, по долгосрочным прогнозам, еще достаточно долго останется близкой к этому уровню.

# Задание на с/п:



- *( На отдельных листах) «ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ»*

*«Прожив и прочувствовав» сегодняшний урок, напишите письмо своему будущему ребенку, о том, что он должен знать, что делать, как себя вести, чтобы снизить риск мутаций у себя и будущих потомков.*