

Оңтүстік Қазақстан Мемлекеттік Фармацевтика
Академиясы

“Гигиена-1 және эпидемиология” кафедрасы

Тақырыбы: Физикалық және психикалық
денсаулықты сақтау және нығайту

Орындаған: Абдырахманова Б

Тобы: 504 МПД

Қабылдаған: Бұхарбаев Е

Жоспар

- Кіріспе
- Негізгі бөлім
- Физикалық денсаулық
- Психикалық денсаулық
- Денсаулықты сақтау және нығайту
- Қорытынды
- Пайдаланылған әдебиет

Кіріспе

- Қазіргі уақытта қоғамның негізгі өзекті мәселесі болып, адамның салауатты өмір салтын қалыптастыру, өз кезегінде, адамның өзін жақсы сезінуін ғана емес, сонымен қатар ұлттың да сауығуына септігін тигізуі жатады. Қазақстан Республикасында Салауатты өмір салтын құру саясаты Қазақстан 2030 концептуалды дамуының басым бағыты болып табылады. Жастар арасында салауатты өмір салтын алдын алу, нашақорлықтың, шылым шегу, олармен күресті белсенді жүргізу, жастар арасында насихаттауды ұйымдастыру, спорт түрлерінің дамуына көңіл бөлу. Кең көлемді реформаның жүзеге асуы процесінде негізгі ролді мемлекеттік пен үкіметтік емес мекемелердің біріккен әлеуметтік жобалар шеңберінде дені сау ұрпақты тәрбиелеу мақсатында жүргізіліп жатқан жұмыстарын атауға болады және оны қоғамның өзекті мәселерін шешудің бір механизімі ретінде болашақ ұрпақтың денсаулығын сақтау мәселелері тұр.

Физикалық денсаулық

- **Физикалық денсаулық** – бұл ағзаның барлық мүшелері мен жүйелері қалыпты жұмыс жасауға негізделген оның табиғи жағдайы. Егер барлық ағза мүшелері мен жүйелері жақсы жұмыс атқарып тұрса, онда адамның бүкіл ағзасы (өзін-өзі реттеу жүйесі) дұрыс дамып, қызмет жасауда.



Психикалық денсаулық

- Психикалық денсаулық бас миының жағдайына байланысты, ол ойлау сапасымен және оның деңгейімен, эмоциялы тұрақтылық дәрежесімен, көңіл мен есте сақтаудың және ерік-жігер қасиетінің дамуымен сипатталады.



Өнегелі денсаулық

- Өнегелі денсаулық адамның әлеуметтік өмірінің негізі болып табылатын моральдық қағидалармен, яғни белігі бір адамдардың қоғамындағы өмірмен анықталады. Адамның өнегелі денсаулығының ең жақсы белгілері болып, ең бастысы - еңбекке деген саналы көзқарас, мәдениет құндылықтарын меңгеру, қалыпты өмір салтына кереғар болатын әдеттер мен дағдылардан белсенді түрде бас тарту болып табылады.



Денсаулық кодексі

- 1. Есте сақта, денсаулық - бұл бәрі емес, бірақ денсаулық болмаса еш нәрсенің қадірі жоқ!
- 2. Денсаулық – тек қана физикалық күш емес, сонымен бірге, жан-сезімдік мейірімділік.
- 3. Денсаулық тек саған ғана емес, сен көмектесуге және қорғауға міндетті адамдарға да қажет.
- 4. Денсаулық – бұл біздің қажеттіліктерімізді сенің саналы межеде қанағаттандыра алу қабілетің.
- 5. Денсаулық – бұл біздің тәніміздің физикалық және гигиеналық мәдениеті: адам тәнінен әдемі еш нәрсе жоқ.
- 6. Денсаулық – бұл адамның ішкі-жан сезімінің мәдениеті: сені қоршаған адамдарға деген мейірімділік, үміт, сенім мен махаббат.

7. Денсаулық – бұл адамның әлеуметтік мәдениеті, адамдық қарым-қатынастар мәдениеті.

8. Денсаулық – бұл адамға деген махаббат пен құрмет: олар сен қалағандай саған қарым-қатынас жасасын десең, сен де олармен сондай қарым-қатынаста бол.

9. Денсаулық – бұл табиғатқа махаббатпен және ұқыппен қарау: табиғат аға да, әпке де емес, ол адамзаттың анасы мен әкесі.

10. Денсаулық – бұл сенің өміріңнің салты мен стилі: өмір салты – денсаулықтың қайнар көзі мен сенің қайғы-қасіретіңнің көзі – барлығы да саған және сенің өмір салтыңа байланысты.

11. Денің сау болсын десең – дене жаттығуымен, таза ауамен және дұрыс тағамдармен дос бол: бәрін де пайдалан, бірақ теріс, асыра қолданба.

12. Өз өміріңнің тәртібі мен стилін, салтын құр: сен оларды өмір бойы орындауың қажет.

13. Сенің денсаулығыңның ең жақсы дәрігері – сен өзіңсің, бірақ дәрігердің кеңестерін тыңдап, оларды орында, оларға құлақ түр және құрметпен қара.

Салауатты өмір салтын құраушылар

- ерте балалық шақтан бастап жақсы әдеттер мен дағдыларды адам бойында тәрбиелеу;
- тіршілік етуі үшін қауіпсіз және қолайлы қоршаған орта;
- темекіден, есірткілік, уытты заттарды тұтынудан, алкогольден бас тарту;
- дұрыс тамақтану; сапалы өнімдерді тұтыну;
- физиологиялық және жас ерекшеліктері ескерілген арнайы дене жаттығуларынан тұратын физикалық белсенді өмір;
- «әлеуметтік көңіл-күй» — өзге адамдармен өзара әрекет жасауға қабілеттілік

- денсаулықты сақтау мен нығайтуға септігін тигізетін гигиеналық ережелерді сақтау;
- дәрігерлік көмекке дейінгі машықтарды білу;
- шынығу. Сол себепті, кейде салауатты өмір салтының келесідей аспектілерін қосымша бөліп көрсетеді:
 - эмоциялы көңіл-күй: психогигиена, өз жеке басының эмоцияларымен, мәселелерімен күресе алу;
 - интеллектуалды көңіл-күй: жаңа жағдайлардағы ең қолайлы іс-әрекеттер үшін жаңа ақпараттарды қолдану мен адамды тану қабілеті. Позитивті ойлау.
 - рухани көңіл-күй: шын мәнінде маңызды, конструктивті өмірлік мақсаттарды құруға, оларға талпынып, қол жеткізуге қабілеттілік. Оптимизм.
- «әлеуметтік көңіл-күй» — өзге адамдармен өзара әрекет жасауға қабілеттілік

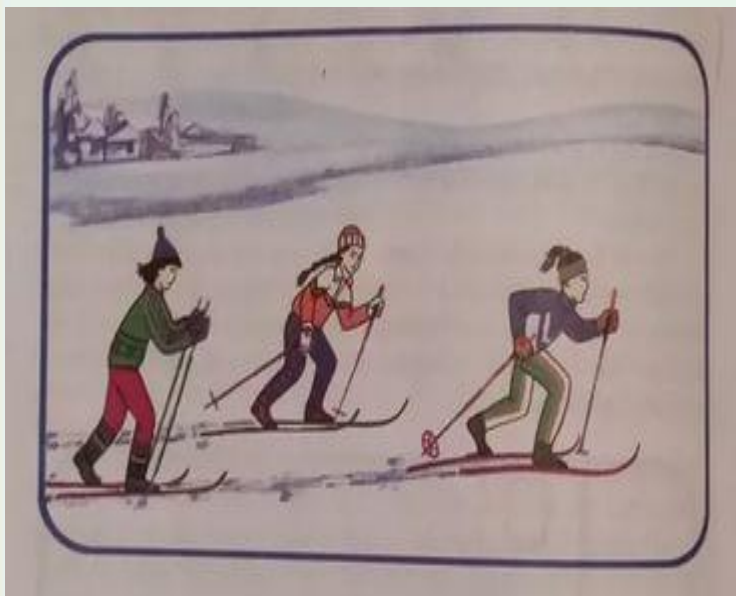
Тамақтану мәдениеті. Салауатты өмір салтында тамақтану анықтаушы, жүйекүрушы болып табылады, өйткені, ол қозғалыс белсенділігі мен эмоциялы тұрақтылыққа жағымды әсер етеді. Дұрыс тамақтанғанда тағам даму барысында өндіріліп шығарылатын тағамдық заттардың табиғи түрде сіңірілу технологияларына сәйкестенуге ең жақсы жағдайды жасайды. Қозғалыс мәдениеті.



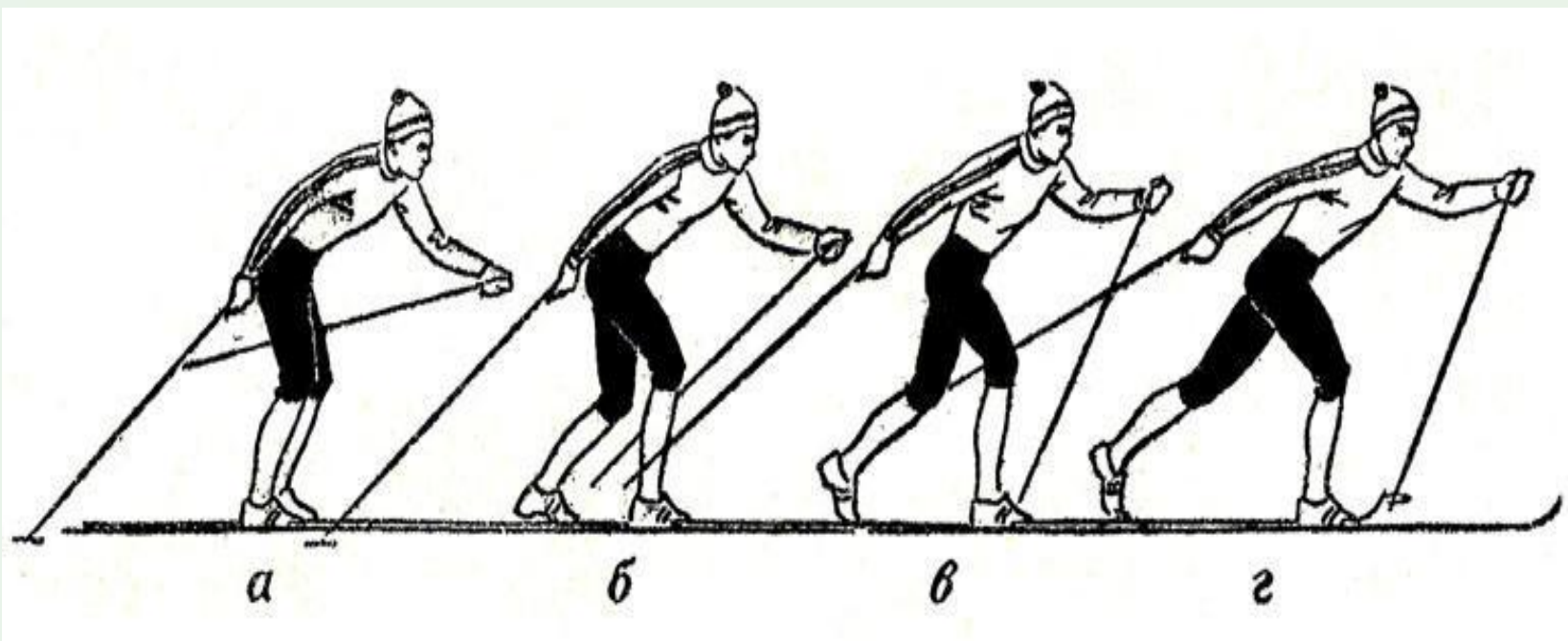
Дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану –
денсаулықты сақтаудың
кепілі.





Қозғалыс мәдениеті. Табиғат аясындағы аэробты физикалық жаттығулардың (жүру, іш киіммен жүгіру, суда жүзу, шаңғымен сырғанау, егістік-бақшалардағы жұмыс және т.б.) сауықтырушы әсері бар. Оларға күн сәулесі мен ауа ванналары, тазартушы және шынықтырушы су процедуралары кіреді.



Эмоция мәдениеті. Жағымсыз эмоциялардың (қызғаныш, ашу, қорқыныш және т.б.) қиратушы алып күші бар, жағымды эмоциялар (күлкі, қуаныш, ризашылық сезімдері және т.б.) денсаулықты сақтай отырып, жетістікке қол жеткізуге әсер етеді. Академик Н.М. Амосов денсаулықтың жаңа парадигмасын нақты әрі конструктивті түрде анықтады: "Денің сау болуы үшін өзіңнің тұрақты және айтарлықтай жеке күш- жігерің қажет. Оларды басқа еш нәрсемен алмастыруға болмайды».



Қоғамдық денсаулық.

- Қоғамдық денсаулық – жалпы қоғам мен қауымдастықтың денсаулығы; «қауымдық және дербес, мемлекеттік пен жекеменшік ұйымдардың, қоғамның саналы таңдауы мен ұйымдасқан күш-жігері арқылы денсаулықты нығайту мен өмірді ұзарту, аурулардың алдын алу өнері мен ғылымы» ретінде анықталады. Қоғамдық денсаулық профилактикасының әдістері – оқыту бағдарламаларын енгізу, саясатты, қызмет көрсетуді жасап шығару, сондай-ақ, ғылыми зерттеулер жүргізу. Қоғамдық денсаулық түсінігі мен вакцина ұғымы тығыз байланысты. Денсаулық сақтау саласына үлкен мемлекеттік бағдарламалардың жағымды әсер етуі кеңінен мойындалды. Бір жағынан, ХХ ғасырда денсаулық сақтау саласындағы саясаттың нәтижесінде жас нәрестелер мен балалардың арасындағы өлім-жітімнің, сонымен қатар, әлемнің көптеген бөлігінде өмір сүру ұзақтығы тұрақты түрде өсе бастағандығы тіркелді. Мәселен, американдықтардың орташа өмір сүру ұзақтығы 1900ж. бастап 30 жасқа, ал күллі әлемде – алты жасқа артқандығы есептеліп отыр.

Репродуктивті денсаулық

- «Репродуктивті денсаулық» түсінігі «репродукция» (латынның reproduction сөзі - жаңғыру, яғни табиғаттың қалауымен бала табу мүмкіндігі) сөзінен алынған.
- Репродуктивті денсаулық – бұл тек аурулардың жоқтығы ғана емес, сондай-ақ, ұрпақ жаңғырту мен отбасы үндестігін қоса алғанда, репродуктивті жүйеге 11 қатысты физикалық, психикалық және әлеуметтік толық саулықтың да болуы жайындағы барлық мәселелер. Кез-келген тірі жанның тіршілік етуі тек ұрпақ ауыстыру мен жаңғырту арқылы ғана болуы мүмкін. Бұл жерде адамды айтпай кету мүмкін емес. Адамзат тарихы үздіксіз ұрпақ алмастырумен сипатталып келеді.

Егер барлық тіршілік иелерінің жаңғыруы мен ұрпақ ауыстыруы биологиялық бағдарламалардың негізіне және сыртқы жағдайларға тәуелді болса, онда ақылмен үлестелген адам биологиялық бағдарламалардың жүзеге асуына әсер етуі мүмкін, яғни, қоғамның әлеуметтік талаптарын ескере отырып, туылуды ғана қамтамасыз етіп қоймай, ұрпаққа қажетті тәрбиені де қамтамасыз ете отырып, жаңғырту жүйесін басқарады. Ер адамдар мен әйел адамдар осындай мәселелерден хабардар болуға және жүктілік пен босанудың қауіпсіз өтуін қамтамасыз ету үшін, денсаулық сақтау саласының көрсететін қызметтеріне қолжетімділікпен қатар, экономикалық тұрғыдан лайықты, тиімді, қауіпсіз ақпараттарға қол жеткізуге және олардың қалауы бойынша туылуды реттеу әдісіне де тең құқылы.

Репродуктивті кезең – ағзаның физиологиялық мүмкіндіктері тұрғысынан баланың туылуы мүмкін болатын 15 пен 49 жас аралығы. Дегенмен, дені сау баланың туылуы көбіне, әлеуметтік-экономикалық жағдайға, психологиялық кемелденуге, материалдық мүмкіндіктерге байланысты екендігі сөзсіз.

БДҰ-ның анықтауы бойынша, **сексуалды денсаулық** – бұл ауру-сырқаудан, жұмысқа жарамсыздықтан, зорлықтан және т.б. зиянды әдеттерден аулақ, сексуалды мінез-құлық пен жауапкершілікті қарым-қатынас және де жақсы сексуалды дамуды қоса алғандағы репродуктивті денсаулықтың бір бөлігі. Басқаша айтқанда, бұл сексуалдылыққа байланысты физикалық, эмоциялы, ақыл-ой және әлеуметтік саулықтың ахуалы. Сексуалдық денсаулық - жыныстық қатынастар мен сексуалдылыққа құрметпен және дұрыс қараумен, сонымен қатар, зорлық пен шеттетушіліктен, күштеуден еркін болатын, қауіпсіз жыныстық өмірдің болуын талап етеді. Сексуалды денсаулықты қолдау және оған қол жеткізу - адамдарға тән «сексуалдық құқықты» құрметтеу, сақтау және қорғаумен тығыз байланысты. Сексуалды денсаулық – 2004 жылы БДҰ-ның Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ассамблеясының сессиясында қабылданған репродуктивті денсаулық саласындағы БДҰ-ның ғаламдық Стратегиясының бес басымды аспектілерінің бірі болып табылады.

Репродуктивті денсаулыққа әсер ететін факторлар

- Жасөспірімдердің жыныстық тәрбиесі
- Дұрыс тамақтану
- Жүктілік, босану мен босанудан кейінгі кезеңдерде сапалы және уақытылы медициналық қызмет көрсету
- Жыныс мүшелері ауруларының алдын алу мен емдеу Отбасын жоспарлаудың қазіргі заманғы әдістерін кеңінен қолдану
- Жаңа туылған және жасы кіші балалардың денсаулығына қамқор болу Отбасын жоспарлау бойынша білім, кеңес беру және қызмет көрсету Қажетсіз жүктіліктің алдын алу ЖЖБЖ, АИТВ/ЖИТС-тің алдын алу және емдеу
- Жауапты ата-аналық парыз бойынша кеңес беру және ақпараттандыру Өмір шарттары: әлеуметтік, тұрмыстық, экологиялық Отбасындағы моральдық-психологиялық ахуал.

Қорытынды

- Денсаулықты сақтаудың кепілі – салауатты өмір салты екендігін сеніммен айтуға болады. Егер адам өмірді сүймесе, толыққанды рухани және физикалық ұзақ өмір сүруге талпынбаса, онда ешбір қазіргі заманғы ғылым да, дәрі-дәрмектер мен рецепттер де көмектесе алмайды. Денсаулықты сақтау үшін қандайда бір ғажайыпқа сенудің қажеті жоқ. Ең бастысы жоғары мінез-құлық мәдениеті мен салауатты өмір салты қажет.

Пайдаланылған әдебиет

- Еңбек гигиенасы бойынша тәжірбиелік сабақтардың жеке құралы: Оқу құралы Тоғызбаева К.К. Алматы 2010 жыл-366 бет.
- 2. Жарылқасын Ж.Ж. Өндірістік токсикология негізі. Оқу әдістемелік құрал. Қарағанды КММАбаспаханасы. 2007 жыл-80 бет.
- 3. Сараубаева Е.Н. Жакенова С.Р. Шинатаева Н.У. Жарылқасын Ж.Ж жалпы және жеке еңбек гигиенасы бойынша есептер жинағы. Оқу әдістемелік құрал. Қарағанды КММА баспаханасы. 2007 жыл-44 бет.
- 4. Бейнетерминалдармен жұмыс істеу кезіндегі еңбек гигиенасы. Оқу әдістемелік құрал. Тоғызбаева К.К.-Алматы. 2010 жыл- 85 бет.
- 5. Жеке өнеркәсіп салаларындағы еңбек гигиенасы. Оқу-әдістемелік құрал. Тоғызбаева К.К.-Алматы. 2010 жыл-28 бет.