

*Здоровье.
Здоровый образ жизни.*

Бушмина О.Д.

- *Единственный способ сохранить здоровье - это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.*

Марк Твен

Определение здоровья

- Здоровье, как и счастье, каждый понимает по-своему.
- В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится: *здоровье - это "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов"*.
- К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, [фармакология](#), [биология](#), эпидемиология, [психология](#) (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и [клиническая психология](#), [социальная психология](#)), [психофизиология](#), [психиатрия](#), [педиатрия](#), медицинская социология и медицинская антропология, [психогигиена](#), [дефектология](#) и другие.

Уровни здоровья

- *Индивидуальное здоровье - здоровье отдельного человека.*
- *Групповое здоровье - здоровье социальных и этнических групп.*
- *Региональное здоровье - здоровье населения административных территорий.*
- *Общественное здоровье - здоровье популяции, общества в целом; определяется как «наука и искусство профилактики заболеваний, продления жизни и укрепления здоровья через организованные усилия и осознанный выбор общества, организаций, государственное и частное, общинное и индивидуальное».*

Индивидуальное здоровье

Выделяют следующие составляющие индивидуального здоровья:

1. Физическое здоровье: *текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма*; совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов; способность противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям; максимальная адаптация к окружающей среде.

2. Психическое здоровье: *состояние психической сферы и общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию*. Под нормальным психическим здоровьем также понимают гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека. **Высокая умственная работоспособность** – один из основных показателей психического здоровья и важный индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом.

Индивидуальное здоровье

3. Нравственное здоровье:

- *комплекс моральных ценностей, установок и мотиваций, характеризующих здоровую личность*; система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
- Нравственное здоровье – это моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, *сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни*.
- Достигается нравственное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

4. Духовное здоровье:

- *система духовных ценностей и убеждений*. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить – это дело совести каждого.

Индивидуальное здоровье

5. Социальное здоровье:

- отражает уровень профессионального и социального благополучия, социально-экономические условия жизни человека.
- В характеристике понятия «социальное здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

6. Репродуктивное здоровье:

- отражает уровень функционирования репродуктивной системы (количество зачатий рожденных детей), а также состояние здоровья рожденных детей.
 - Индивидуальное здоровье можно оценить качественно и количественно. Качественная оценка определяет уровень состояния здоровья. Количественная оценка проводится по комплексу показателей, которые характеризуют физическое, психическое и социальное здоровье.
7. **Индекс развития человеческого потенциала** (признан мировым сообществом)
- Определяется показателями – уровень жизни, образованность, долголетие.

- В настоящее время выделяют пять групп признаков, по которым должно оцениваться индивидуальное 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.*

Группировка факторов риска и их вклад в формирование уровня здоровья населения (Лисицын Ю.П.,1987)

- I. **Образ жизни** (Курение, злоупотребление табака, алкоголя, наркотиков, лекарствами; нерациональное питание; адинамия и гиподинамия; вредные условия труда, стрессовые ситуации (дистрессы); непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный образ жизни; чрезмерно высокий уровень урбанизации). **49-53%**
- II. **Генетические факторы** (Предрасположенность к наследственным заболеваниям Предрасположенность к дегенеративным болезням) **18-22%**
- III. **Окружающая среда** (Загрязнение воды и воздуха канцерогенами. Другие загрязнения воздуха, воды почвы. Резкая смена атмосферного давления. Повышение гелиокосмических, магнитны и других излучений) **17-20%**
- IV. **Медицинские факторы** (Неэффективность профилактических мероприятий. Низкое качество медицинской помощи. Несвоевременность медицинской помощи) **8-10%**

Факторы, формирующие здоровье

Факторы укрепления здоровья

- **Генетические.** Здоровая наследственность, отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания
- **Окружающая среда.** Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятный климат природы и т.д.
- **Медицинское обеспечение.** Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полная медицинская помощь
- **Условия и образ жизни.** Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватные двигательные акты, Социальный образ жизни и т.д.

Факторы ухудшения здоровья

- ***Генетические.*** Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность.
- ***Окружающая среда.*** Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические, экологические условия.
- ***Медицинское обеспечение.*** Отсутствует постоянный медицинский контроль за динамикой здоровья: низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
- ***Условия и образ жизни.*** Нездоровый образ жизни

Факторы риска возникновения заболевания

Климатогеографические

- *Лабильность атмосферного давления.* Гипо- и гипертонические кризы, инфаркт миокарда, инсульт.
- *Длительность воздействия солнечных лучей, сухой воздух, ветры, пыль.* Злокачественные опухоли кожи, нижней губы, органов дыхания.
- *Воздействие холодного воздуха, ветра, переохлаждения.* Ревматизм, рак кожи
- *Жаркий климат, высокая минерализация воды.* Болезни почек.
- *Избыток или недостаток микроэлементов в почве или воде.* Болезни эндокринной системы, системы кровообращения

Факторы риска возникновения заболевания

Экологические

- *Загрязнение атмосферного воздуха (пыль, химические вещества).*
Злокачественные новообразования, болезни системы кровообращения, женских половых органов, системы пищеварения, мочеполовых органов, эндокринной системы
- *Загрязнение почвы, водоемов, продуктов питания.*
Злокачественные новообразования, болезни системы кровообращения, женских половых органов, системы пищеварения, мочеполовых органов, эндокринной системы
- *Состояние дорог, транспорта, транспортных средств.*
Травматизм дорожный

Факторы риска возникновения заболевания

Условия труда

- ***Химические факторы (газы и химически активная пыль).*** Злокачественные новообразования легких, кожи, болезни женских половых органов, мочеполовой системы, системы пищеварения.
- ***Физические факторы (шум, вибрация, сверхвысокие частоты, ЭМП и др.).*** Болезни системы кровообращения, вибрационная болезнь, болезни эндокринной системы.
- ***Напряжение органов чувств.*** Болезни системы кровообращения.
- ***Гиподинамия.*** Болезни системы кровообращения.
- ***Вынужденное положение тела.*** Болезни периферической нервной системы, органов кровообращения.

Факторы риска возникновения заболевания

Социальный микроклимат.

Напряженный микроклимат, стрессы. Болезни нервной системы, системы кровообращения

Генетические факторы.

Наследственная предрасположенность к заболеваниям Болезни системы кровообращения, органов дыхания, пищеварения, злокачественные новообразования

Групповая принадлежность крови А(II) и 0 (I).

Злокачественные новообразования органов дыхания, пищеварения, кожи.

Патофизиологические и биохимические факторы.

- *Артериальная гипертензия.* ИБС, гипертоническая болезнь, атеросклероз, болезни нервной системы.
- *Психоэмоциональная неустойчивость.* ИБС, гипертоническая болезнь, атеросклероз, болезни нервной системы
- *Родовые травмы, аборт.* Болезни женских половых органов, злокачественные новообразования.

Общественное здоровье населения и факторы, его определяющие.

- Совокупное здоровье группы людей или всего населения страны называют **общественным здоровьем**. Здоровье населения отражает любые изменения, происходящие в сфере экономики, труда, быта, культуры, досуга.
- В международной практике важнейшими показателями, отражающими общественное здоровье, наряду с показателем общей смертности населения принято считать среднюю продолжительность жизни (в годах) и уровень детской смертности (на 1000 новорожденных до 1 года).
- **Общественное здоровье** также определяется рядом **факторов**. На здоровье общества влияют *как природные, так и социальные факторы*. Социальные факторы - зарплата, продолжительность рабочего дня, условия труда, уровень питания, условия жилища, здравоохранение, состояние окружающей среды. Общественное здоровье населения России вызывает тревогу, так как средняя продолжительность жизни в стране меньше, чем в развитых странах. Выделяют две **основные причины** подобного явления: *высокую детскую смертность и высокую смертность населения в трудоспособном возрасте*.

•

Здоровье людей - качество социальное

- С точки зрения ВОЗ, *здоровье людей - качество социальное, в связи с чем для оценки общественного здоровья рекомендуются следующие показатели:*
- отчисление валового национального продукта на здравоохранение.
- доступность [первичной медико-санитарной помощи](#).
- уровень иммунизации населения.
- степень обследования беременных квалифицированным персоналом.
- состояние питания детей.
- уровень детской смертности.
- средняя продолжительность предстоящей жизни.
- гигиеническая грамотность населения.

12 факторов, необходимых для того, чтобы человек себя чувствовал здоровым

- Американские ученые У. Уоттлс и Дж. Пауэлл называют 12 факторов, необходимых для того, чтобы человек себя чувствовал здоровым. *Они считают, что нарушение любого из них может привести к болезни.* Попробуем прокомментировать эти способы сохранения хорошего самочувствия - исходя из реалий нашего существования.
 1. Нужно *иметь надежную систему взглядов на жизнь, помогающую поддерживать хорошее состояние.* Как правило, здоровые люди отличаются разумным гедонизмом. Они стремятся прожить жизнь как можно более счастливо, несмотря на несовершенство мира, организма, природы. Стараются ладить со своим окружением и иметь теплые отношения с близкими. Избегают делать то, что может пойти во вред им или другим людям.

2. Сохранить здоровье помогает постоянный ***положительный настрой и способность рассматривать события в конструктивном свете.*** Допустим, вас сократили на работе. Можно отнести к этому как к трагедии: ведь это говорит о том, что "я оказался хуже всех". Но можно воспринять это событие и иначе: жизнь предоставила мне шанс найти более интересное, более нужное и, вполне вероятно, более материально выгодное дело. Это не самоуспокоение, это возможность вынести из произошедшего урок и увидеть в нем положительные стороны. Народная мудрость сформулировала этот принцип в поговорке: ***"Что ни делается, все к лучшему"***.
3. Человека здорового ***отличает способность периодически работать на пределе своих возможностей. Мы можем значительно больше, чем нам кажется, - и этот ресурс надо использовать.*** Если же мы считаем, что у нас нет запаса энергии для работы в полную силу, организм и ответит нам соответственно. Помните анекдот: "Вам дрова нужны?" - "Нет". Утром проснулись - дров нет.

4. ***Человек должен иметь чувство сопричастности к духовной жизни.*** Речь идет не о том, чтобы посещать картинные галереи и театры - хотя и это неплохо. Это, прежде всего, убежденность в том, что в мире есть нечто неизвестное, непознанное, то, что выше нас. ***Неважно, в кого или во что вы верите: в Бога, Судьбу, Высшую справедливость или Космический разум. Важно чувствовать, что вы причастны к этой силе. Не все в вашей власти, но и в самый трудный момент мы можем надеяться на помощь "свыше".***
5. ***Способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям - это тоже признак здоровья.*** Жизнь сейчас меняется очень быстро. ***Останавливаться нельзя, надо все время идти вперед: учиться, переучиваться, совершенствоваться.*** Если мы будем цепляться за старое, это неминуемо приведет к депрессии, отчаянию, болезням.

6. **Быстрое реагирование на стресс и восстановление после него - еще один фактор здоровья.** Стресс - явление нормальное, избежать его не может никто. Более того, в какой-то степени он даже необходим организму. Хроническим и вредным для здоровья стресс становится, **когда человек вместо того, чтобы действовать - устранять причины напряжения или менять отношение к ситуации, - принимает решение: терпеть.** Вот это-то и разрушает здоровье.
7. **Здоровый человек обладает повышенной восприимчивостью ко всему хорошему.** Давно ли вы смотрели на небо? А когда в последний раз вы наблюдали за животными? А замечаете ли вы дерево у подъезда - как оно меняется каждый месяц? Часто человек говорит: "В моей жизни нет ничего хорошего". А ведь вокруг нас очень богатая среда, причем созданная не нами, задолго до нас. Не сами ли мы сузили каналы восприятия до работы и телевизора?

8. Следующий признак здоровья - *удовольствие от физических занятий*. Это не обязательно должен быть спорт или упражнения на тренажерах. Это - и уборка снега во дворе, и стирка белья. Парадокс в том, что люди часто измеряют степень своего комфорта тем, насколько им удалось избавиться от физических усилий. А потом жалуются на иммунитет, который, как известно, напрямую зависит от нашей активности. На самом деле не такая уж большая нагрузка нужна человеку для поддержания своего тонуса. Например, 20 минут ходьбы ежедневно. Но некоторые и этого не делают: для них жизнь замкнулась в треугольнике: автомобиль, компьютер, телевизор.
9. *Чтобы оставаться здоровым, человек должен уметь анализировать свои чувства и доверять им*. Вместо этого некоторые люди стараются заглушить, подавить то, что испытывают. *Что такое скука? Это напоминание о том, что мы не решаем своих жизненных задач*. Но человек не пытается разобраться в этом, понять, что же ему надо делать. Он начинает, например, злоупотреблять алкоголем - чтобы не чувствовать того, что чувствует.

- ***Здоровый человек стремится внести свой вклад в жизнь других людей. Какой след вы оставляете в сердцах близких?*** Какое впечатление производите на людей знакомых и незнакомых? Хочется другим общаться с вами или нет? От того, что вы рядом, людям тепло или холодно?
- ***Одна из составляющих здоровья - умение проявлять великодушие и благородство.*** Человек живет не на острове, как Робинзон. Он находится в определенной сети человеческих отношений. И если ты можешь что-то хорошее дать другим, то и они тебе тоже. Надо лишь уметь принимать это и быть благодарным.
- ***И, наконец, здоровый человек обладает чувством юмора.*** Без комментариев.

Становление здоровья

- Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.
- Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, ***является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, двигательную активность.***
- Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, однако, не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье.

Формирование здоровья СТУДЕНТОВ

- Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, приходится:
- *на занятия физической культурой и спортом - 15-30%,*
- *на сон - 24-30%,*
- *на режим питания - 10-16%,*
- *на суммарное воздействие других факторе - 24-51%.*
- *систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата и т.д.*

Величина МПК - максимального потребления кислорода

- Согласно рекомендации ВОЗ, наиболее объективным критерием оценки здоровья является *величина МПК - максимального потребления кислорода, которого организм достигает при выполнении достаточно напряженной и выполняемой в течение определенного времени мышечной работы.*
- Дело в том, что основным фактором, *регламентирующим физическую работоспособность человеческого организма, является сердце – именно оно ограничивает возможности потребления кислорода* (при определенных степенях заболеваний ограничителем возможностей организма к адаптации может быть больная система). Поэтому чаще всего в оценке адекватности применяемых нагрузок ориентируются на состояние сердца.

Показатели индивидуального здоровья (Р.И.Айзман, 1996)

- **Генетические:** генотип, отсутствие дизэмбриогенеза, наследственных дефектов.
- **Биохимические:** показатели биологических жидкостей и тканей.
- **Метаболические:** уровень обмена веществ в покое и после нагрузки.
- **Морфологические:** уровень физического развития, тип конституции (морфотип).
- **Функциональные:** функциональное состояние органов и систем: а) норма покоя; б) норма реакции; в) резервные возможности, функциональный тип.
- **Психологические:** эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы: доминантность полушария, тип ВНД, тип темперамента, тип доминирующего инстинкта.
- **Социально-духовные:** целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и регуляции потребностей, степень признания и т.п.
- **Клинические:** отсутствие признаков болезни.

Группы здоровья

I группа - практически здоровые граждане, не нуждающиеся в диспансерном наблюдении, с которыми проводится профилактическая беседа и даются рекомендации по здоровому образу жизни;

II группа - граждане с риском развития заболевания, нуждающиеся в проведении профилактических мероприятий (для них составляется индивидуальная программа профилактических мероприятий, осуществляемых в учреждениях здравоохранения по месту жительства);

III группа - граждане, нуждающиеся в дополнительном обследовании для уточнения (установления) диагноза (впервые установленное хроническое заболевание) или лечения в амбулаторных условиях (ОРЗ, грипп и другие острые заболевания, после лечения которых наступает выздоровление);

IV группа - граждане, нуждающиеся в дополнительном обследовании и лечении в стационарных условиях заболевания, выявленного во время диспансеризации;

V группа - граждане с впервые выявленными заболеваниями или наблюдающиеся по хроническому заболеванию и имеющие показания для оказания высокотехнологичной (дорогостоящей) медицинской помощи.

- *Единственный способ сохранить здоровье - это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.*

Марк Твен