

# Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

# План лекции

1. Основные понятия и определения дисциплины.
2. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
3. Компоненты здоровья
4. Показатели здоровья населения
5. Показатели индивидуального здоровья
6. Группы здоровья детей

# Основная литература

- Волокитина Т.В. Основы медицинских знаний: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению «Естественно-научное образование» / Т.В. Волокитина, Г.Г. Бральнина, Н.И. Никитинская. - М.: Академия, 2008.
- Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для студентов пед. вузов / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. - 4-е изд., перераб. - М.: Академический проект, 2008.
- Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: учебник / Е.Е. Тен. - 4-е издание. Образовательно-издательский центр «Академия», 2007.
- Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: учебник / Е.Е. Тен. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005.
- Митяева А.М. Здоровый образ жизни. Москва, Образовательно-издательский центр Академия, 2008.

# Дополнительная литература

- Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по специальности «Социальная работа» / Е.Е. Тен. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008.
- Ананьева Л.В. Основы медицинских знаний: учебное пособие для студентов немедицинских специальностей / Л.В. Ананьева, В.И. Бартельс. - М.: МГПО, 1994.
- Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: Учебный практикум. - М.: Флинта, наука, 2002.

# Интернет-ресурсы

- Рубанович, Айзман, Суботялов: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие
- <http://www.labyrinth.ru/books/183095/>
- Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
- [http://revolution.allbest.ru/medicine/00084400\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/medicine/00084400_0.html)
- Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Литература для ВУЗов
- <http://www.sup99.ru/catalog/viewbook/1563>
  - Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебно-методический комплекс
- [http://window.edu.ru/window/catalog?p\\_rid=72469](http://window.edu.ru/window/catalog?p_rid=72469)
- Медицинский портал по здоровью
- <http://www.valeologija.ru/lekicii/lekicii-po-omz>

# *Главная цель дисциплины*

- «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» — выработать у будущих педагогов стойкую положительную доминирующую мотивацию к своему здоровью, здоровому образу жизни и воспитать ответственность за собственное здоровье и здоровье учащихся.

# Задачи

1. Формирование знаний и практических умений у о методах оценки здоровья человека.
2. Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни.
3. Ознакомление с организационными формами отечественного здравоохранения и медицинского обслуживания школьников.
4. Формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможностях их предупреждения.
5. Формирование системы знаний о влиянии экологических факторов на здоровье человека.
6. Формирование навыков по уходу за больными на дому.
7. Ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи



# 1. Основные понятия и определения дисциплины

- **Медицина** — комплекс научных знаний о болезненных состояниях человека, их профилактике, диагностике, протекании и лечении. *Предметом* медицинских знаний является всё, что влияет на здоровье и патологию человека. *Объектом* изучения в медицине является всё, что позволяет постичь предмет.
- **Социальная медицина** — наука о закономерностях развития общественного здоровья и здравоохранения. Социальная (общественная) медицина (гигиена) находится на стыке различных наук — медицины, социологии, гигиены, естествознания и др.



**«Здоровье человека – это состояние  
полного физического, духовного и  
социального благополучия, а не только  
отсутствие болезней и физических  
недостатков.»**

1975 год.  
Москва.  
Всемирный  
конгресс  
врачей под  
эгидой ВОЗ.



# **Болезнь**

*— это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и (или) морфологическими (структурными) изменениями, наступающими в результате воздействия эндогенных и (или) экзогенных факторов*

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

## 2. Факторы, определяющие здоровье и болезнь

**Норма** - это система показателей состояния организма человека: его строения, структуры, функций, которые находясь в заданных пределах, отражают самочувствие человека как хорошее. Когда мы заболеваем, то обычно говорим, что плохо себя чувствуем.

# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ





# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



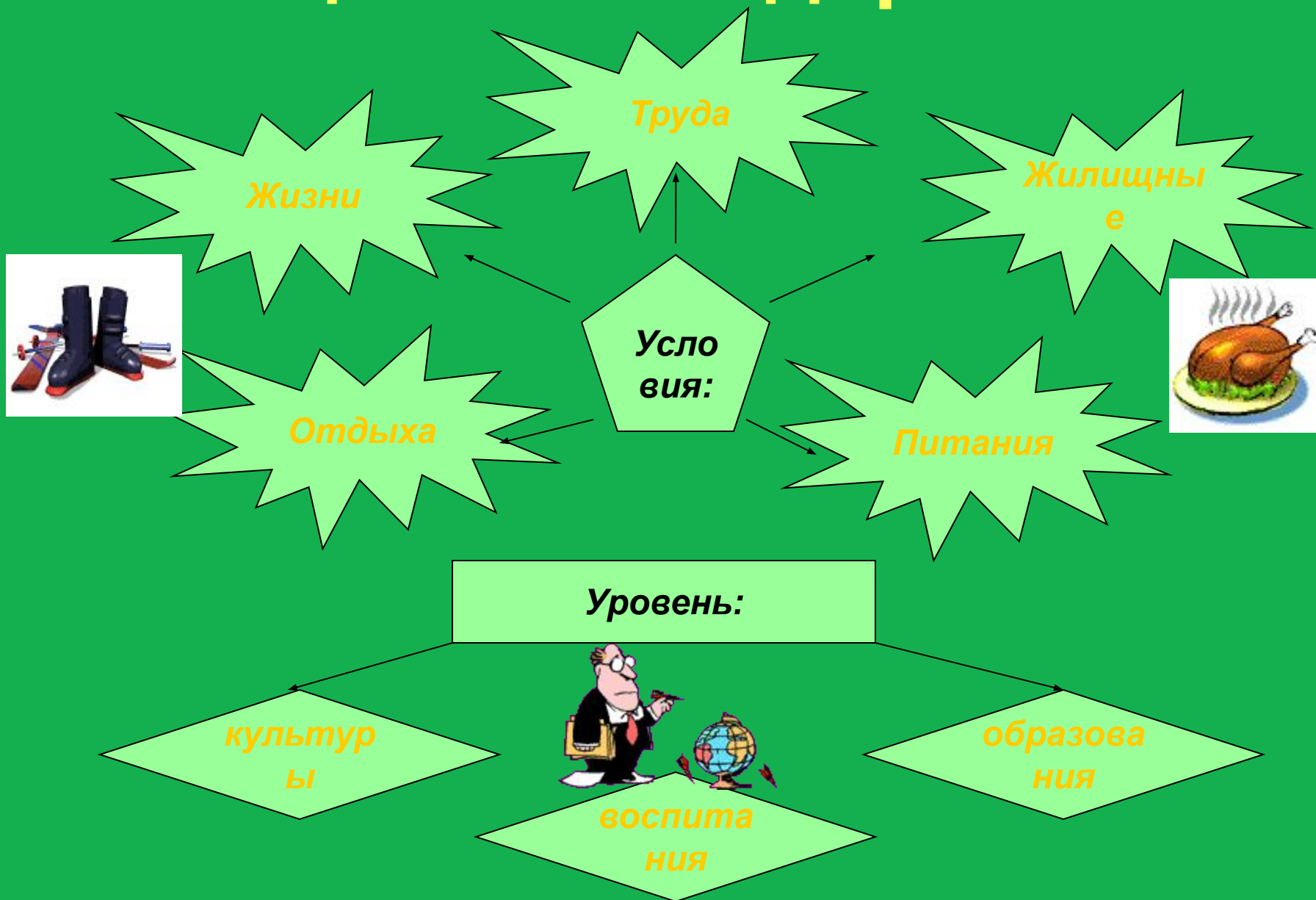
# Физическое здоровье

- Объективным отражением нашего состояния являются *показатели внутренней среды* в качественном или количественном выражении. Так, например, температура тела у человека в норме составляет  $36,6\text{ }^{\circ}\text{C}$ , частота сердечных сокращений (пульс) у человека в норме составляет 70-72 удара в 1 минуту, АД – 140/90 мм рт. ст. и т. д.

- Состояние человека определяется не только объективными данными, но и эмоциональным или чувственным восприятием самого себя. Из этого можно сделать вывод о том, что *понятие нормы* как отражение внутренней среды организма не абсолютное, а *относительное*. То, что для одного человека является отклонением от нормы, есть проявление болезни, для другого - проявление всего лишь одного из вариантов нормы. И в этом заключается одна из множества методических трудностей в постановке диагноза заболевания



# Социальное здоровье



- Философы и врачи Древнего мира считали человека подобием природы, мира, космоса. Человек — это микрокосмос в макрокосмосе, он состоит из тех же элементов: воды, воздуха, огня и т. д. Следовательно, **здоровье является равновесием этих элементов, а болезнь — нарушением этого равновесия.**

# **Факторы, влияющие на здоровье:**

# 3. Компоненты здоровья

- **Первый уровень** — биологическое здоровье связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.
- Критерии *физического* здоровья:
  - 1) болезнь (нарушение жизнедеятельности);
  - 2) функциональное состояние организма;
  - 3) резистентность организма к факторам окружающей среды;
  - 4) анатомические дефекты;
  - 5) психоэмоциональные и другие качества;
  - 6) физическое развитие.

### 3. Компоненты здоровья

- **Второй уровень** — *психическое (или душевное) здоровье* связано с личностью и зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер личности, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни.
- К *компонентам* психического здоровья относят *нравственное здоровье* — система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе — его мораль. Нравственное здоровье определяет *духовность* человека. Как говорили греки: «В здоровом теле — здоровый дух» (Mens sana in corpora est).

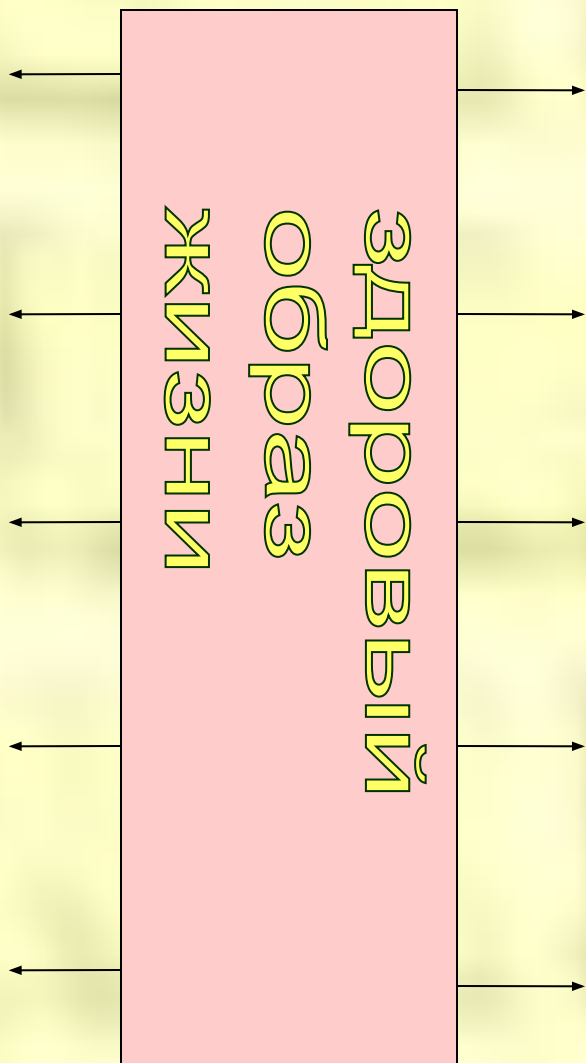
- *Здоровье человека - это не только отсутствие болезней и благополучие, это в не меньшей степени наличие высокой культуры.*
- *Забота о здоровье и его укреплении является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его личности.*

### 3. Компоненты здоровья

- **Третий уровень** — *социальное здоровье* связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума.



# Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



# Современные методы оздоровления

- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
- Дыхательные техники и их применение
- Питание
- Управление эмоциями
- Управление мыслями
- Биоэнергетика

# ***Факторы риска заболеваний***

- — это факторы, отрицательно влияющие на здоровье. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней, вызывают патологические изменения в организме.
- Всемирной организацией здравоохранения было выделено *более 200 факторов*, которые оказывают самое значительное влияние на современного человека. Среди них выделяют:

# Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека, их влияние на здоровье.

Внутренняя среда организма

- Число факторов риска велико и растет с каждым годом: в 1960-е гг. их насчитывалось не более 1000, сейчас — примерно 3000.

## Различают факторы риска первичные и вторичные

- *Первичные:*
- нездоровый образ жизни (курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, постоянное психоэмоциональное напряжение, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, неблагоприятный моральный климат в семье, низкий культурный и образовательный уровень);
- неблагоприятная наследственность (наследственная предрасположенность к различным заболеваниям, генетический риск — предрасположенность к наследственным болезням);

# *Первичные:*

- неблагоприятное состояние окружающей среды (загрязнение воздуха канцерогенами и другими вредными веществами, загрязнение воды, загрязнение почвы, резкая смена атмосферных параметров, повышение радиационных, магнитных и других излучений);
- неудовлетворительную работу служб здравоохранения (низкое качество медицинской помощи, несвоевременность оказания медицинской помощи, труднодоступность медицинской помощи).

- **Вторичные:**

- заболевания, которые отягощают течение других заболеваний (сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия и т. д.).

**Выделяют также *главные (большие) факторы риска***, т. е. являющиеся общими для самых различных заболеваний: курение, гиподинамию, избыточную массу тела, несбалансированное питание, артериальную гипертензию, психоэмоциональные стрессы и т. д.

**Наибольшее значение в развитии самых распространенных болезней, являющихся *основной причиной (фактором) смерти населения* являются:**

- гиподинамия (недостаток движения),
- неправильное питание (прежде всего переедание),
- вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков и других химических веществ),
- психоэмоциональное напряжение,
- неблагоприятная экологическая обстановка.



## 4. Показатели здоровья населения

- ***Индивидуальное здоровье*** — здоровье отдельного человека. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т. д.

- **Групповое здоровье** — здоровье отдельных сообществ людей: возрастных, профессиональных и т. д.

- *Общественное здоровье* отражает здоровье индивидуумов, из которых состоит общество, но не является суммой здоровья индивидуумов. Даже ВОЗ до сих пор не предложило краткого и емкого определения общественного здоровья. «Общественное здоровье — такое состояние общества, которое обеспечивает условия для активного продуктивного образа жизни, не стесненного физическими и психическими заболеваниями, т. е. это то, без чего общество не может создавать материальные и духовные ценности, это и есть богатство общества» (Ю. П. Лисицин).

- К медицинским показателям здоровья населения относятся: медико-демографические, заболеваемости и распространения болезней (болезненность), инвалидности и инвалидизации, физического развития населения.
- ***Медико-демографические показатели***, в свою очередь, разделяются на показатели *естественного движения населения*: рождаемость, смертность, естественный прирост населения, среднюю продолжительность предстоящей жизни, брачность, плодовитость — и показатели *механического движения населения* (миграция населения): эмиграцию, иммиграцию.

- Показатели естественного движения населения. Рождаемость и смертность населения исчисляется на основе регистрации каждого случая рождения и смерти в отделах записи актов гражданского состояния (ЗАГС). Рождение и смерть регистрируются на специальных бланках «Акт о рождении», «Акт о смерти», которые, в свою очередь, составляются на основании «Справки о рождении» и «Врачебном свидетельстве о смерти».

## *Показатель (коэффициент) рождаемости*

- *Показатель (коэффициент) рождаемости* — число рождений в год, приходящихся на 1000 чел.
- Средний показатель рождаемости — 20-30 детей на 1000 чел.

- *Показатель (коэффициент) общей смертности* — число умерших в год на 1000 чел.:
- Средний показатель смертности 13...16 умерших на 1000 чел. Если смертность в старческом возрасте является следствием физиологического процесса старения, то смертность детей есть явление патологическое.



- **Детская смертность** является показателем социального неблагополучия, неблагополучия здоровья населения.
- Уровни детской смертности в течение 1-го года жизни также неравномерны: наиболее высокая смертность приходится на 1-й месяц жизни, а в 1-м месяце — на 1-ю неделю.
- Особое внимание уделяется следующим показателям детской смертности (на 1000 чел.):
- Термин **перинатальная смертность** означает смертность вокруг родов. Различают *антанатальную* смертность (до родов), *интранатальную* смертность (в родах), *постнатальную* смертность (после родов), *неонатальную* (в течение 1-го месяца жизни) и *раннюю неонатальную* (в течение 1-й недели жизни) смертности. Антанатальная и интранатальная смертности составляют *мертворождаемость*.

- ***Младенческая смертность*** является важнейшим показателем здоровья населения (смертность детей в возрасте до 1 года, рассчитываемая на 1000 рожденных живыми в течение одного года). Она определяет большую половину детской смертности, влияет на все демографические показатели. Низкий показатель младенческой смертности составляет 5... 15 детей на 1000 чел. населения, средний — 16...30, высокий — 30...60 и более.

- ***Естественный прирост населения*** — разность между рождаемостью и смертностью населения из расчета на 1000 чел. населения. В настоящее время в странах Европы наблюдается снижение естественного прироста населения за счет снижения рождаемости

## *Средняя продолжительность предстоящей жизни*

— число лет, которое в среднем предстоит прожить данному поколению родившихся или числу сверстников определенного возраста, если предположить, что на всем протяжении их жизни смертность будет такой же, как в год исчисления. Как следует из определения, этот показатель рассчитывается по данным возрастной смертности с применением специальных таблиц смертности и статистических методик исчисления. В настоящее время высоким показателем считается 65...75 лет и более, средним 50...65 лет и низким 40...50 лет.

- **Показателем постарения населения** является доля лиц 60 лет и старше. Высоким постарением населения считается, если такая возрастная категория составляет 20% населения и более, умеренным постарением — 5...10%, низким — 3...5%.

## *Показатели инвалидности*

- ***Инвалидность*** — нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, врожденными дефектами, последствиями травм, приводящих к ограничению жизнедеятельности. Показатели инвалидности выявляются путем регистрации данных медико-социальной экспертизы.

## 5. Показатели индивидуального здоровья

- Комплексная оценка состояния здоровья школьников дается на момент обследования и достигается с использованием как минимум 4-х критериев, предложенных НИИ гигиены детей и подростков (*критерии оценки здоровья по С. М. Громбаху*):



- 1. Наличие или отсутствие на момент обследования *хронических заболеваний*. Определяется при врачебном осмотре с участием специалистов.
- 2. Уровень *функционального состояния основных систем организма*. Выявляется клиническими методами с использованием в необходимых случаях функциональных проб.
- 3. Уровень достигнутого *физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности*.
- 4. *Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям*

## *Критерии оценки индивидуального здоровья*

- *Субъективные показатели*
- *Объективные показатели* здоровья человека выражаются в таких критериях, которые проявляются независимо от воли человека, могут быть определены другим человеком и сравнимы с предыдущим состоянием и с нормативными характеристиками. К объективным показателям относят рост, массу тела, окружности тела и его частей, динамометрию кисти и становую, частоту и ритмичность пульса и дыхания, температуру тела, окраску кожи, характер потоотделения, устойчивость внимания, координацию движений и т. д.

- *Длина тела* (рост) — важный показатель физического развития человека. Измерение длины тела имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения. Рост у мужчин продолжается до 25 лет, у женщин до 21 — 22 лет.

## *Масса тела*

- — может изменяться в течение дня, поэтому желательно определять ее в одно и то же время. При анализе показателя имеет значение его соответствие «идеальному весу».
- Существует несколько способов расчета «идеального веса». Самый распространенный и близкий к истинному определяется путем вычитания из показателей длины тела (в см) условных величин:
  - при росте меньше 165 см вычитается цифра 100;
  - при росте 165— 175 см вычитается цифра 105;
  - при росте свыше 175 см вычитается цифра 110.
- В результате получается «идеальный вес» в килограммах.
- Превышение идеального веса на 10% говорит об избыточной массе тела, что является фактором риска для развития многих заболеваний. Если вес на 10% и более ниже идеального, говорят о пониженном питании.

## Функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

- **Пuls** — исключительно важный показатель, отражающий деятельность сердечно-сосудистой системы. Частота пульса у здорового, но не тренированного мужчины равна 70 — 75 ударам в минуту, у женщин — 75 — 80 ударам.
- **Дыхание** — норма 14-16 вдохов в мин. Результаты пробы оцениваются по трехбальной шкале:
  - На вдохе: 39 сек. — неудовлетворительно, 40 — 49 сек. — удовлетворительно, свыше 50 сек. — хорошо.
  - На выдохе: 34 сек. — неудовлетворительно, 35 — 39 сек. — удовлетворительно; свыше 40 сек. — хорошо.

## 6. Группы здоровья детей

- Первая группа — здоровые дети, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций - дети, не имеющие хронических заболеваний; не болевшие или редко болевшие за период наблюдения; имеющие нормальное, соответствующее возрасту, физическое и нервно-психическое развитие (здоровые дети, без отклонений).

- Вторая группа — здоровые дети, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям – дети, не страдающие хроническими заболеваниями; имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения; часто (4 раза в год и более) или длительно (более 25 дней по одному заболеванию) болеющие (здоровые, с морфологическими отклонениями и сниженной сопротивляемостью).

- Третья группа — дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма – дети, имеющие хронические заболевания или с врожденной патологией в стадии компенсации, с редкими и не тяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия (больные в состоянии компенсации).



- Четвертая группа — дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями - лица с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации, с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжным периодом реконвалесценции после острых заболеваний (больные в состоянии субкомпенсации).

- Пятая группа — дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма – дети, больные с тяжелыми хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации, со значительным снижением функциональных возможностей (больные в состоянии декомпенсации). Как правило, дети данной группы не посещают детские учреждения и массовыми медицинскими осмотрами не охвачены

## *Примеры:*

- Функциональный шум в сердце, тахикардия, брадикардия, синусовая аритмия, экстрасистолия, понижение АД (8—12 лет до 80 — 85 мм рт. ст., 13—16 лет — до 90 — 95 мм рт. ст.) — 2-я группа здоровья. Вегетососудистая дистония — 3-я группа здоровья. Гипертоническая болезнь — 4-я группа здоровья. Врожденный порок сердца — 3-я или 4-я группа здоровья
- Кариес зубов, аномалия прикуса — 2-я или 3-я группа здоровья.
- Хронический гастрит, колит — 3-я или 4-я группы здоровья.
- Дисменоррея — 3-я группа здоровья.

- Аллергические реакции (повторяющиеся кожно-аллергические реакции на пищевые продукты, лекарства и др.) — 2-я группа здоровья. Экзема, дерматит — 3-я или 4-я группа здоровья. Логоневроз, энурез, тики — 3-я или 4-я группа здоровья.
- Миопия слабой степени, астигматизм — 2-я группа здоровья. Миопия средней и высокой степени — 3-я или 4-я группа здоровья.
- Нарушение осанки — 2-я группа, сколиоз — 3-я или 4-я группа.

# Физическое воздействие



Главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.



Выполняйте правила:

- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце - не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.



# Химические факторы риска



Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.



Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.



# Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

Выполняйте правила:

- Общей и личной гигиены
- Приготовления пищи;
- Гигиены одежды;
- Гигиены жилища;
- Гигиены приусадебного участка.





# Социальные факторы риска



Неуверенность в завтрашнем дне, невозможность предсказать исход событий, явлений, ситуаций, разрушение устоев, традиций, обычаев, взглядов.

Уменьшение вредного действия: спокойное, поступательное, эволюционное развитие общества и общественных отношений.






# Психического характера

Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье и школе)

Укрепляют здоровье:

 Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.



# Внутренняя среда организма

Включает в себя:

- Кровь;
- Лимфу;
- Межтканевую жидкость;
- Нервную систему;
- Систему желез внутренней секреции.



Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни.



# Проверь себя

1. Закончите предложения.

а) Здоровье человека – это.....

.....  
.....  
.....  
.....

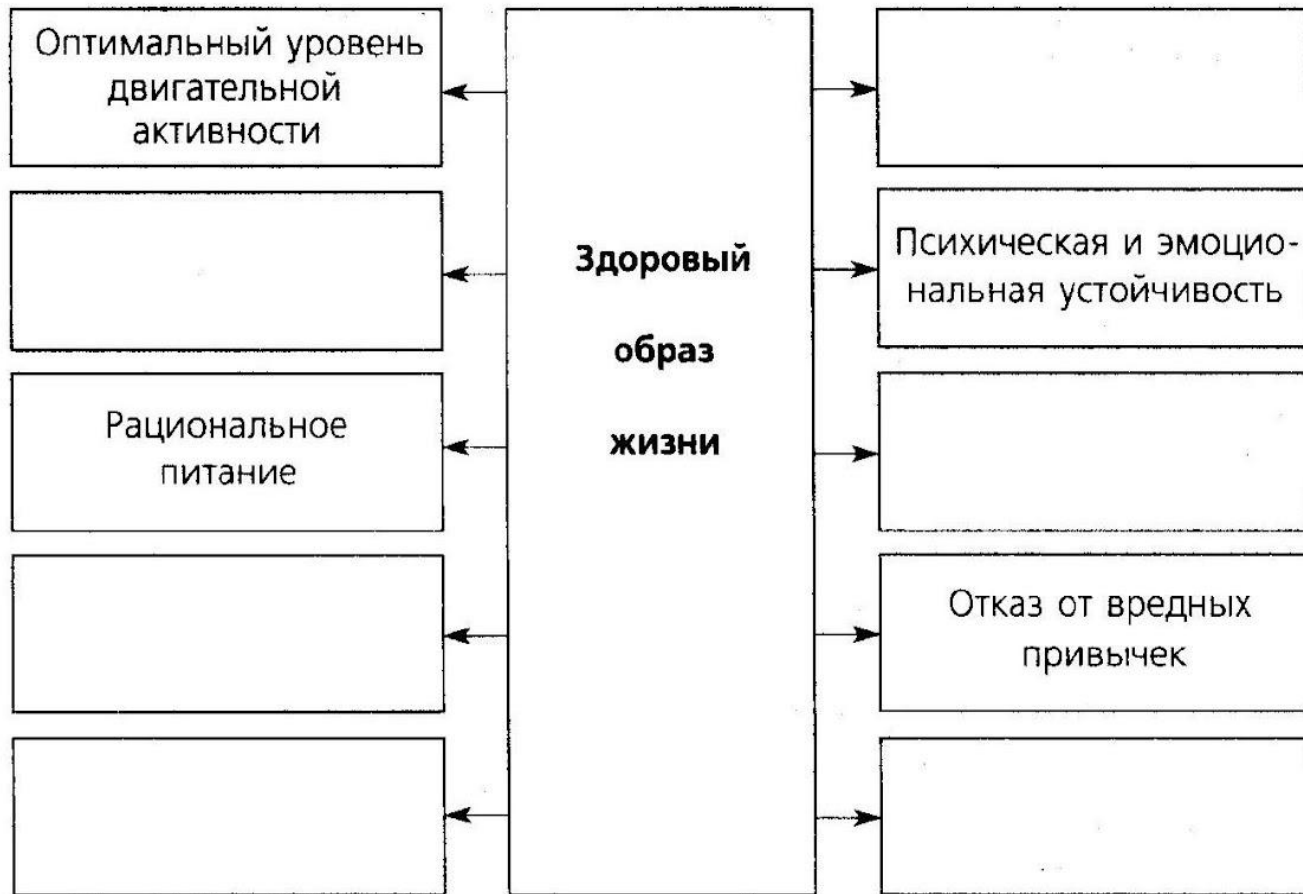
б) Духовное здоровье зависит от.....

.....  
.....  
.....  
.....

в) Физическое здоровье зависит от.....

.....  
.....  
.....  
.....

2. Дополните схему об основных элементах здорового образа жизни.



**3.** Дополните недостающие разделы, которые обычно входят в состав оздоровительных систем:

- совершенствование духовности

- .....

- .....

- питание

- .....

- управление эмоциями

- .....

- .....



**4.** Дополните таблицу о факторах риска внешней среды для организма человека.

Наименование факторов риска	В чем заключается их отрицательное воздействие
Физические	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Внедрение в организм человека безусловно вредных микроорганизмов почти всегда вызывает инфекционное заболевание</p>
Социальные	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Агрессивность, конфликтность, неумение и нежелание общаться, настрой на ссоры и скандалы вызывают психологическую напряженность и стрессы</p>