

**Здоровье**

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ).

**Валеология(педагогическая) – наука о систематическом формировании, сохранении и приумножении здоровья посредством воспитания и самовоспитания.**

Основатель валеологии И.И. Брехман,  
1990 г.

# Различие между педагогической и медицинской валеологией, клинической медициной

Атрибутивные признаки	Педагогическая валеология	Медицинская валеология	Клиническая медицина
Объект исследования	Здоровый человек Здоровый коллектив Группы риска	Человек в третьем состоянии Группы риска	Больной человек
Предмет интереса в объекте	Здоровье человека, коллектива, популяции. Факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья	Третье состояние. Предболезнь Факторы, вызывающие это состояние	Болезнь Патогенетические факторы

<p><b>Основные методы достижения цели</b></p>	<p><b>Непрерывное, комплексное, системное воспитание. Самовоспитание. ЗОЖ. Первичная, г.о. неспецифическая профилактика</b></p>	<p><b>Первичная, г.о. специфическая профилактика. Донозологическая диагностика. Лечение.</b></p>	<p><b>Консервативное, оперативное лечение. Вторичная и третичная профилактика</b></p>
<p>Основная цель</p>	<p>Формирование здорового человека, способного предельно долго и счастливо жить в обществе путем формирования, сохранения и приумножения здоровья.</p>	<p>Оздоровление</p>	<p>Излечение</p>

# Компоненты здоровья

**1 уровень** – биологическое здоровье связано с организмом и функциями всех внутренних органов, имеет компоненты:

- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма, его основа – биологическая программа индивидуального развития;
- **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем, его основа – морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**2 уровень** – психическое здоровье – состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

- ***нравственное здоровье*** – комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**3 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. Социальное здоровье - это мера социальной активности.

# Факторы здоровья

Сфера влияния факторов	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы, ухудшающие здоровье
Генетические – 15-20%	Здоровая наследственность. Отсутствие предрасположенности к заболеваниям.	Наследственные заболевания, нарушения и предрасположенность к ним.
Состояние окружающей среды – 20-25%	Хорошие бытовые и производственные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, нарушение экологической обстановки
Уровень развития медицины и здравоохранения – 10-15%	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного контроля за динамикой здоровья; низкий уровень первичной профилактики; некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни 50-55%	Рациональная организация	Отсутствие рационального режима

# Показатели индивидуального здоровья

(здоровье индивида)

Показатели	
Генетические	Генотип, отсутствие наследственных дефектов
Биохимические	Показатели биологических жидкостей и тканей
Метаболические	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузки
Морфологические	Уровень физического развития, тип конституции
Функциональные	Функциональное состояние органов и систем
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 реализации потребностей, степень признания и т.п.
Клинические	Отсутствие признаков болезни

# Группы здоровья взрослого населения

Группа здоровья	Показатели
1 группа – здоровые	Лица, не имеющие жалоб, хронических заболеваний в анамнезе, функциональных отклонений и органических изменений.
2 группа – практически здоровые	Лица, имеющие хронические заболевания в стадии стойкой ремиссии, функциональные изменения в органах и системах, не влияющие на их жизнедеятельность и трудоспособность
3 группа – больные	Лица, больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации и декомпенсации

# Оценка состояния здоровья детей (по С.М. Громбаху)

- Первый критерий – наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний. Определяется с участием специалистов.
- Второй критерий – уровень функционального состояния систем организма. Выявляется клиническими методами с использованием в необходимых случаях функциональных проб.

- Третий уровень – степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям, выявляется по подверженности заболеваниям. О ней судят по количеству острых заболеваний и обострений хронических.
- Четвертый уровень – достигнутого развития и степень его гармоничности, устанавливается психоневрологом.

# Группы здоровья детей

1. Здоровые дети, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций.
2. Здоровые дети, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, сниженную сопротивляемость к заболеваниям.
3. Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма.

4. Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями организма
5. Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма. Как правило, дети данной группы не посещают детские учреждения.

# Формирование здорового человека

Формирование включает три подсистемы:

- **Воспроизводство собственной жизни** – соматическое, физиологическое, социальное, политическое, экономическое благополучие;
- **Производство чужой жизни** – генетическое, сексуальное здоровье, проблема продолжения здорового, полноценного вида;
- **Воспитательная задача** – обеспечение духовного, интеллектуального, психического, этнического, нравственного благополучия индивида.

# **Общественное здоровье и его показатели**

**(здоровье людей, проживающих на данной территории или  
государства в целом)**

Общественное здоровье – характеристика одного из важнейших свойств, качеств общества как социального организма. Для оценки общественного здоровья используют: медико-демографические показатели, показатели заболеваемости и болезненности, инвалидности и инвалидизации, физического развития населения.

# Медико-демографические показатели

## *Показатели естественного движения населения:*

- *Рождаемость*
- *Смертность*
- *Средняя продолжительность предстоящей жизни*
- *Естественный прирост населения*
- *Показатель старения населения (доля лиц 60 лет и старше)*

## *Показатели механического движения населения*

- *Эмиграция*
- *Иммиграция*

# Показатели заболеваемости

Изучение заболеваемости включает в себя следующие оценки:

- Количественная – уровень заболеваемости;
- Качественная – структура заболеваемости;
- Индивидуальная – кратность перенесенных за год заболеваний

# Показатели инвалидности

Инвалидность – нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, врожденными дефектами, последствиями травм, приводящих к ограничению деятельности.

Анализируют следующие категории инвалидности:

- Общая инвалидность;
- Инвалидность по группам инвалидности;
- Причины инвалидности (заболевание, травма);
- Отдельные нозологические формы.

# Показатели физического развития

Физическое развитие – комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих массу, плотность, форму тела и др.; показатель роста и формирования организма, зависит от наследственности и социальных условий.

Физическое развитие определяется путем антропометрических и физиометрических измерений роста, массы тела, окружности грудной клетки, мышечной силы, отложений жира, частоты пульса и дыхания, уровня артериального давления, жизненной емкости легких.

# Предболезнь

Предболезнь – скрытый период болезни, период функциональной готовности организма к развитию заболевания. Признаки: общее недомогание, слабость, головные боли, головокружение, неопределенные боли, тревожность, беспокойство, бессонница, сонливость, различные диспепсические расстройства и др.

# Болезнь

Болезнь – это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функций организма под влиянием внешних и внутренних факторов (ВОЗ).

Причины заболеваний: механические, физические, биологические (наследственность, микро- и макробиологические), психологические, природные и др.

# Профилактика

Профилактика – система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание.

## Общественная профилактика

- Гигиенические и противоэпидемические нормы и правила

## Индивидуальная профилактика

- Общегигиенические нормы и правила здорового образа жизни

## Первичная профилактика

- Формирование мотивации населения на ЗОЖ
- Повышение специфической и неспецифической резистентности организма

## Вторичная профилактика

- Диспансеризация – метод раннего выявления заболеваний, рационального последовательного оздоровления.

## Третичная профилактика

- Реабилитация – формирование уверенности в социальной пригодности, восстановление функций органов и систем, трудовых навыков, восстановление социальной активности.