

ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

Лекція №1

- **СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**





Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнатъкова С.А.

А 867 Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни (учебное пособие для студентов педагогических вузов) – Псков: 2003, 304 с.





- 
-
- 1. Визначення поняття здоров'я. Компоненти здоров'я.
 - 2. Основні поняття концепції балансу здоров'я та адаптаційної концепція здоров'я.
 - 3. Поняття хвороби і проміжних станів людини. Гострі і хронічні хвороби.
 - 4. Умови та чинники, що визначають здоров'я людини.
 - 5. Фактори ризику здоров'я. Групи ризику для здоров'я.
 - 6. Індивідуальне здоров'я людини. Показники індивідуального здоров'я. Критерії оцінки індивідуального здоров'я.
 - 7. Поняття про популяційне здоров'я та основні підходи до його оцінки.
 - 8. Здоровий спосіб життя - фактор, що зміцнює здоров'я людини.

- 
-
- Проблема здоров'я людини є в числі найбільш пріоритетних завдань розвитку суспільства в останні роки внаслідок різкого погіршення демографічної ситуації в країні, а також виражені негативні тенденції в здоров'ї підростаючого покоління.

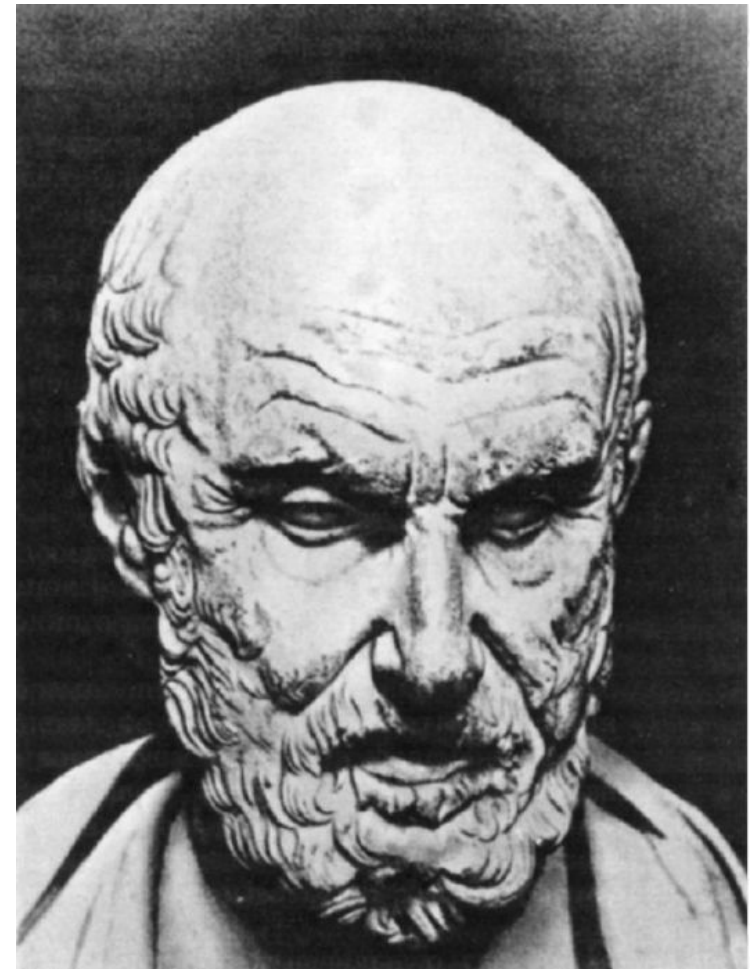
-
- Структуру поширеності хвороб серед дитячої популяції формують здебільшого хвороби органів дихання (48,6%),
 - органів травлення (7,9%),
 - ока та його придаткового апарату (5,4%), хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин (5,3%),
 - хвороби шкіри та підшкірної клітковини (4,6%),
 - кістково-м'язової системи та сполучної тканин (4,5%),
 - інфекційні та паразитарні хвороби (3,5%),
 - хвороби нервової системи (3,3%)

Мета курсу



- – забезпечення підготовки педагога до надання першої (долікарської) медичної допомоги при нещасних випадках і невідкладних станах
- проведення профілактично-оздоровчої роботи з питань охорони життя і здоров'я дітей відповідно до основних положень Концепції медичної освіти педагогічних працівників.

- **Медицина** – галузь науки та практичної діяльності, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я людей, запобігання хворобам та їх лікування.



Періодизація історії медицини

- Історія медицини первісних часів. Обіймає період від 3-х мільйонів років тому до 5-4 тисяч років до н. ери (виникнення держави, відкриття календаря і письма).
- Медицина стародавніх часів. Обіймає період від IV тис. до н.е. і до 476 р., коли впала Римська імперія.
- Мед-на епохи середньовіччя (476 р. – кін. 17ст.).
- Медицина 18 століття.
- Медицина 19 століття.
- Медицина 20 століття.

Галузі медицини вивчають :

будову та функції організму здорової людини
(анатомія, фізіологія, гістологія, топографічна анатомія)

хворий організм
(патологічна фізіологія, патологічна анатомія)

хвороби та їх лікування
(терапія, хірургія, стоматологія, ендокринологія, гінекологія)

вплив зовнішніх факторів на здоров'я як окремої людини, так і групи людей, суспільства в цілому
(гігієна, соціальна медицина)

Напрями медицини :

ЛІКУВАЛЬНИЙ

Об'єктом лікувальної медицини є хвора людина.

ПРОФІЛАКТИЧНИЙ

Об'єктом профілактичної медицини є практично здорова людина.

Профілактика –



- широка система державних, громадських та медичних заходів, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я людей, на виховання здорового молодого покоління, на підвищення працездатності та продовження активного життя.

Види профілактики

суспільна

забезпечується державними заходами, зафіксованими в Конституції України, основах законодавства України про охорону здоров'я.

Ці заходи забезпечують право людини на працю, житло, відпочинок, безкоштовне навчання та лікування, пенсійне забезпечення, тобто створення таких умов, які дозволяють людині гармонійно розвиватися фізично та духовно, зберігати своє здоров'я, працездатність;

особиста

спрямована на запобігання перевантаженням нервової та інших систем, порушенням режиму праці, відпочинку, харчування, зменшення впливу гіподинамії, вживання алкоголю і тютюнопаління;

первинна

характеризується запобіганням появі захворювань, впливає на механізми розвитку або ризик-фактори захворювань;

вторинна

запобігає прогресуванню або загостренню захворювань, полягає в ліквідації несприятливого впливу чинників навколишнього середовища і в систематичному диференційному лікуванні хворого;

третинна

передбачає запобігання рецидивам перенесених захворювань.

Система охорони здоров'я

- це відповідна організаційна структура, що управляє відповідними ресурсами у реалізації заходів з охорони здоров'я, запобігання хворобам та їх лікування, продовження тривалості життя людини.

До закладів охорони здоров'я відносять такі об'єкти: -

- лікувально-профілактичні заклади,*
- - санаторії,*
- - профілакторії,*
- - аптеки,*
- - молочно-раздавальні пункти,*
- - станції переливання крові.*

<http://www.legalalliance.com.ua/rus/press/290/>

МОЗ України

Заклади медико-соціального захисту

Санітарно-профілактичні заклади

Лікувально-профілактичні заклади

Фармацевтичні (аптечні) заклади

Інші заклади

Будинок дитини (обласний, міський, районний)
Обласний центр (біро) медико-соціальної експертизи

Санітарно-епідеміологічні заклади

- Дезінфекційна станція з профілактичної дезінфекції
- Дезінфекційна станція (обласна, міська)
- Об'єднання (підприємство) "Профдезінфекція" (обласне, міське)
- Об'єднання "Меддезінфекція" (обласне, міське)
- Протичумна станція
- Санітарно-епідеміологічна станція (центральна, республіканська, обласна, міська, мікрорайонна, районна)
- Санітарно-епідеміологічна станція на водному транспорті (центральна, басейнова, портова)
- Санітарно-епідеміологічна станція на залізничному транспорті (центральна, на залізницях, лінійна)
- Санітарно-епідеміологічна станція об'єкта з особливим режимом роботи
- Центральна санітарно-епідеміологічна станція на повітряному транспорті

Заклади санітарної просвіти

Центр здоров'я (Український, республіканський, обласний, міський, районний)

Лікарняні заклади

Амбулаторно-поліклінічні заклади

Заклади переливання крові, швидкої та екстреної медичної допомоги

Санаторно-курортні заклади

- Однопрофільні
- Багатопрофільні
- Спеціалізовані
- Особливого типу

- Аптека
- Аптечна база (склад)
- База (склад) медичної техніки
- База спеціального медичного постачання (центральна, республіканська, обласна)
- Контрольно-аналітична лабораторія
- Лабораторія з аналізу якості лікарських засобів
- Магазин (медичної техніки, медичної оптики)

- Біро судово-медичної експертизи (республіканське, обласне, міське)
- Головне біро судово-медичної експертизи України
- Інформаційно-аналітичний центр медичної статистики
- Молочна кухня
- Центр медичної статистики МОЗ України

Лікувально-профілактичні заклади, розгалужена система яких дозволяє державі виконувати свою соціальну функцію

Перелік закладів охорони здоров'я згідно наказу МОЗ № 385

-
- **Всесвітня організація охорони здоров'я** (ВООЗ) (англ. *World Health Organization (WHO)*) – спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй.
 - У 1945 р. на конференції у м. Сан-Франциско було ухвалене рішення щодо створення міжнародної організації з питань охорони здоров'я.

Що таке здоров'я?

- У медичній енциклопедії (БМЕ) **здоров'я трактується як „стан організму людини, коли функції усіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни“.**

-
- **„Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів“ (Статут ВООЗ, 1946 рік).**

Визначення змінено у 1978 році:

- **Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, що дає можливість людям проводити соціально та економічно продуктивне життя (дефініція здоров'я ВООЗ (1978 р.).**

○ І.І. Брехман (1990), засновник валеології - науки про індивідуальне здоров'я людини, визначає **здоров'я** як „здатність людини зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації“.

КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ'Я

- **Перший рівень** –
- **Соматичне здоров'я** – це поточний стан органів і систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку;

Другий рівень – психічне здоров'я, що пов'язане з особистістю і залежить від таких особистісних характеристик, як емоційно-вольова і мотиваційно - ціннісна, від розвитку самосвідомості особистості і від усвідомлення цінності для особистості власного здоров'я та здорового способу життя.

- **Психічне здоров'я** - це стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію.

Психічне або душевне здоров'я залежить від інтелекту, емоцій (психологічне благополуччя, рівні тривоги і депресії, контроль емоцій і поведінки, пізнавальні функції).

- .

Третій рівень - соціальне здоров'я, що пов'язане із впливом на особистість інших людей, суспільства в цілому і залежить від місця і ролі людини в міжособистісних відносинах, від морального здоров'я соціуму.

- **Соціальне здоров'я** – міра соціальної активності, форма активного, діяльного ставлення до світу на основі творчості, пізнання нового, індивідуальності.
- Соціальна складова здоров'я складається під впливом батьків, друзів, однокласників в школі, однокурсників у вузі, колег по роботі, сусідів по будинку і т.д. і відображає соціальні зв'язки, ресурси, міжособистісні контакти.

Поняття хвороби і проміжних станів людини.


- Сучасний лікар-клініцист, як правило, фіксує хворобу або її відсутність. Проте вже Гален вказував на існування трьох станів:
- **здоров'я,**
- **перехідного стану**
- **і хвороби.**

Здоров'я - це динамічний процес в житті людини. При зниженні його кількості розвивається **третій рівень здоров'я** (третій стан, преморбідний період або предхвороба) - стан, при якому можливий розвиток патологічного процесу без зміни сили діючого чинника, внаслідок зниження резервів адаптації.

Передхвороба – це латентний, прихований період хвороби або стадія функціональної готовності організму до розвитку певного захворювання.

- Ознаки (індикатори) передхвороби:
- загальне нездужання;
- зниження апетиту / переїдання;
- печія, запор / пронос;
- відрижка, нудота;
- порушення менструального циклу
- головні болі, головокружіння;
- часті випадки запаморочення;
- неприємні відчуття в області серця;
- м'язові судоми;
- підвищення пітливості;
- нервовий тик, посмикування;
- сльозливість без явної причини;
- біль у м'язах;
- відчуття загальної слабкості, втоми;
- тривожність, занепокоєння;
- безсоння, сонливість, хронічна роздратованість тощо.

-
- В цей період третього стану у людини є усі ресурси, щоб вийти з фази передхвороби за допомогою зміни свого способу життя. Якщо і далі через відсутність у людини знань і мотивації до ЗСЖ зберігається і посилюється тиск на нормативні межі адаптації через несприятливі здоров'яформуючі чинники, то резервні можливості захисних систем організму вичерпуються.

- 
-
- При виснаженні адаптаційних резервів здоров'я настає перехід від кількісних накопичень до якісної зміни, що називається **хворобою.**

Хвороба характеризується зниженням пристосованості до середовища і обмеженням свободи життєдіяльності хворого.

- **Хвороба** - це життєдіяльність організму, яка виражається в зміні функції, а також у порушенні будови органів і тканин, що виникає під впливом надзвичайних для даного організму подразників зовнішнього і внутрішнього середовища організму.

Класифікація хвороб

- За тривалістю перебігу хвороби

Гострі

тривають недовго


Хронічні

можуть існувати
багато місяців,
років, десятиліття

- За етіологічним чинником

інфекційні

неінфекційні

- 
-
- розрізняють здоров'я населення (популяційне, громадське здоров'я)
 - здоров'я групи людей (групове)
 - індивідуальне здоров'я.

-
- Якщо мова йде про окремих людей, то дається характеристика **індивідуального здоров'я**, якщо про групу людей та їх сукупність – **групового здоров'я**.
 - Якщо характеризується населення міст, сіл, певної території, або населення у цілому вводиться поняття популяційного або **громадського здоров'я**.

Умови та чинники, що визначають здоров'я людини

Стан здоров'я у цілому залежить від:

- біологічних, психічних властивостей людини (спадковість, конституція, тип вищої нервової діяльності тощо);
- природних чинників (клімат, погода, ландшафт місцевості, флора, фауна тощо);
- стану навколишнього середовища (забруднення хімічними, фізичними, біологічними агентами тощо);
- соціально-економічних, політичних факторів та умов життєдіяльності;
- стану служб охорони здоров'я, кадрів, рівня медичної науки;

Фактори ризику здоров'я

- На відміну від безпосередніх причин розвитку хвороб, **фактори ризику** формують певний фон, що впливають на виникнення і розвиток хвороб. Таким чином для розвитку хвороби існує безпосередня причина і чинники ризику.

Фактори, що впливають на здоров'я (Ю. П. Лісичин, 2002)

№п/п	Сфера впливу	Фактори зміцнення здоров'я	Фактори, що погіршують здоров'я
1.	Генетичні 5 – 20% (20%)	Сприятлива спадковість, відсутність морфо-функціональних причин виникнення захворювань	Спадкові захворювання і порушення Спадкова схильність до виникнення хвороби
2.	Навколишнє середовище 20-25% (20%)	Задовільні умови виробництва і побуту; сприятливий клімат тощо	Шкідливі умови виробництва і побуту; несприятливі кліматичні та екологічні умови
3.	Медичне забезпечення 20-15% (8%)	Медичний скринінг, високий рівень профілактичних заходів, сучасна медична допомога у повному обсязі	Відсутній постійний медичний контроль за динамікою здоров'я: низький рівень первинної профілактики; неякісне медичне обслуговування
4.	Умови і спосіб життя 50-55% (52%)	Раціональна організація життєдіяльності: осідлий спосіб життя, адекватна рухова активність, ЗСЖ тощо	Нездоровий спосіб життя

Провідні фактори ризику для здоров'я:

- **Первинні провідні чинники ризику:**
- куріння
- зловживання алкоголем;
- гіподинамія
- нераціональне харчування
- психоемоційний стрес



- **Вторинні провідні чинники ризику:**

- діабет
- артеріальна гіпертензія
- гіперліпідемія
- ревматизм
- алергія
- імунодефіцити.

Групи ризику – це групи населення, що у більшій мірі, ніж інші, схильні до виникнення різних захворювань.

- 1. Групи за демографічними ознаками:
- діти;
- люди похилого і старечого віку;
- вдови, вдівці;
- одинокі;
- мігранти, біженці.
- 2. Групи виробничого, професійного ризику:
- Особи, які працюють на шкідливих для здоров'я виробництвах (хімічна, металургійна промисловість, важке машинобудування, транспорт тощо).



- 3. Група ризику за ознакою функціонального або патологічного стану:

- вагітні;
- недоношені діти;
- особи з генетичним ризиком, уродженими аномаліями, вадами;
- інваліди з дитинства.

- 4. Групи ризику за ознаками низького матеріального рівня життя, бідності, убогості:

- бідні, незабезпечені;
- безробітні, БОМЖ.


- 5. Група ризику з девіантною поведінкою:

- зловживання алкоголем;
- вживання наркотиків, токсичних продуктів;
- сексуальні меншини;
- деформація психічного здоров'я, повідки.

Індивідуальне здоров'я людини. Критерії оцінки індивідуального здоров'я.

- У практичній медицині для оцінки індивідуального здоров'я зазвичай використовують поняття норми.
- **Норма** є біологічний оптимум живої системи. Цей інтервал має рухливі межі, в рамках яких зберігається оптимальна зв'язок із середовищем, а також узгодженість всіх функцій організму. Нормальна система - це завжди оптимально функціонуюча система. З точки зору такого розуміння норми навіть ті показники, які виходять за межі середньостатистичних, включаються в норму як оптимум.

-
- Приклад:
 - 1. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у перші місяці життя - 120-140 в хвилину, до кінця року - 100-130, у 5-6 років -80-110, в 20-30 років - 60-80 ударів на хвилину.
 - Для оцінки індивідуального здоров'я існує значна кількість інструментальних і лабораторних методів. Для оцінки серцево-судинної системи застосовуються аналіз ЕКГ, УЗД, проби з фізичним навантаженням.

- 
-
- **Самоконтроль** - це самоспостереження людини за певними показниками свого організму в процесі життєдіяльності і у відповідь на фізичні, холодові і інші навантаження. Ці показники включають в себе суб'єктивні дані (оцінка настрою, працездатності, сну, апетиту) і об'єктивні (зріст, вага, розміри тіла, частоту серцевих скорочень, частоту дихання і деякі інші величини). Самоконтроль слід вести регулярно.
 - **Суб'єктивні показники**, що відносяться до самооцінки людиною свого поточного стану здоров'я.

до суб'єктивних критеріїв можна віднести такі:

- відсутність або наявність хворобливих відчуттів;
- ступінь бажання займатися повсякденною діяльністю та фізичною культурою;
- ставлення до навколишнього, настроїв, бажання працювати, втома і т.д. - Все те, що можна визначити як життєвий тонус;
- повноцінність сну, апетит, бадьорість (або слабкість) тощо.
- Суб'єктивні показники не завжди відповідають об'єктивному стану здоров'я людини, оскільки багато в чому визначаються його індивідуальними психофізіологічними якостями і складаються в даний час життєвими установками і обставинами, тому людина може іноді себе добре почувати при вже починаються хворобливих змінах.

«Методика комплексної оцінки стану здоров'я під час масових медичних оглядах» (С. М. Громбах)

Критерії:

- **Перший** – наявність або відсутність на момент обстеження хронічних захворювань або пограничних станів.
- **Другий** – достатній рівень функціонального стану основних систем організму.
- **Третій** – ступінь опірності організму несприятливим зовнішнім впливам.
- **Четвертий** – оптимальний рівень досягнутого розвитку (фізичного, нервово-психічного та інтелектуального) для конкретного віку дитини. Указаний критерій має особливе значення, тому що дитячий організм перебуває у процесі безперервного росту і розвитку

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Критерії	Джерело інформації	Результат оцінки
Вплив навколишнього середовища (наявність факторів ризику)	історія розвитку, історія пологів, співбесіда з батьками	обтяжений або необтяжений анамнез
Фізичний розвиток	антропометричне обстеження	рівень та гармонійність фізичного розвитку
Нервово-психічний розвиток	параметри поведінки, настрою	норма; початкові або стійкі відхилення
Резистентність	кратність гострих захворювань за минулий рік	0 – висока; 1 – 3 рази протягом року – середня; 4 – 7 разів протягом року – низька; більше 8 – дуже низька
Функціональний стан	клінічне, лабораторне, функціональне обстеження	норма; погіршення стану
Наявність (відсутність) хронічних захворювань, пограничних станів або вад розвитку	обстеження лікарів-спеціалістів	здоров'я; пограничний стан; хронічне захворювання

У відповідності з викладеними критеріями здоров'я і методичними підходами до їх виявленню оглянуті залежно від стану здоров'я можуть бути віднесені до таких груп здоров'я.

- **I група** - здорові, які мають нормальний, відповідно віку, фізичний і нервово-психічний розвиток, без функціональних і морфофункціональних відхилень.
- **II група** - особи, які не страждають хронічними захворюваннями, але які мають функціональні або морфо-функціональні відхилення, реконвалесценти, особливо після важких і середньої тяжкості інфекційних захворювань, із загальною затримкою фізичного розвитку без ендокринної патології, а також діти з низьким рівнем імунорезистентності організму - часто (4 рази і більше на рік) та (або) довготривало (більше 25 календарних днів по одному захворюванню) хворіють.

-
- **III група** - особи, які страждають хронічними захворюваннями в стадії ремісії (компенсації).
 - **IV група** - особи, які страждають хронічними захворюваннями в стадії субкомпенсації.
 - **V група** - особи, які страждають хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації, діти-інваліди.

Поняття про популяційне здоров'я та основні підходи до його оцінки

- **Громадське здоров'я** - це сукупне здоров'я людей, що проживають на даній території або держави в цілому.
- У міжнародній практиці для опису суспільного здоров'я традиційно використовують:
 - 1) комплекс демографічних показників: народжуваність, смертність (загальну, дитячу, перинатальну, дитячу, повікову), природний приріст населення, середню тривалість майбутнього життя, показники механічного руху населення (міграція населення).
 - 2) захворюваність (загальну, за окремими віковими групами, для інфекційних, хронічних неспецифічних захворювань, окремих видів захворювань, захворюваність з тимчасовою втратою працездатності, госпіталізацію і т д) ..
 - 3) показник інвалідності (загальної, дитячої, по віковій, з причин);
 - 4) рівень фізичного розвитку.

-
- **Патологічна ураженість** – це сукупність виявлених під час медичних оглядів захворювань, морфологічних або функціональних відхилень, преморбідних форм і станів, які у подальшому можуть зумовлювати хворобу, але на момент обстеження ще не викликають необхідності звертатися за медичною допомогою.

- 
-
- **Сутність поняття «здоровий спосіб життя» можна трактувати як типову сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності особистості, об'єднуючою норми, цінності, смисли регульованою ними діяльності і її результати, які зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють повноцінному, необмеженому виконання властивих функцій**

