

АО «Южно-Казахстанская государственная  
фармацевтическая академия»  
Кафедра «Общественного здравоохранения»

# Презентация

На тему: Факторы влияющие на здоровье  
населения.

Выполнила: Нурманова Д.А.  
Группа: 507 ОЗ  
Приняла: Бейсембаева З.И.

# План

## **Введение**

Группы факторов влияющих на здоровье

Генетические факторы

Состояние окружающей среды

Медицинское обеспечение

Условия и образ жизни

## **Заключение**

Список литературы

# Введение

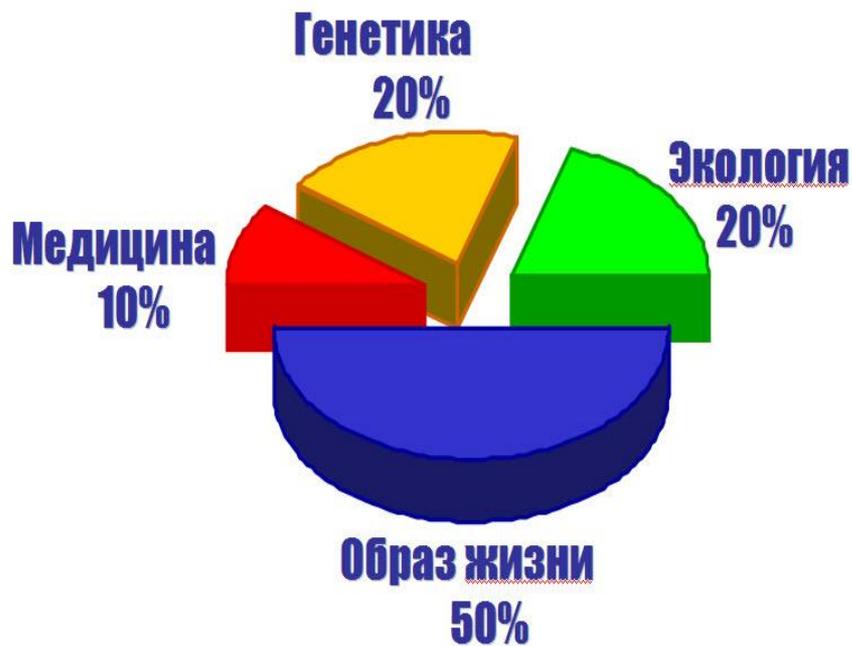
«Здоровье» — это такое состояние, при котором человек ощущает физическое, психологическое и социальное благополучие, а не только отсутствие каких-либо заболеваний, физических недостатков и психических расстройств.

**Физическое** здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психическое** здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное** здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

## Группы факторов, влияющих на наше здоровье



Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 80-х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов.

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия.

## Факторы влияющие на устойчивость человека к заболеваемости.

### Внутренние факторы

- Генетические особенности;
- Состояние ЦНС;
- Состояние эндокринной системы;
- Состояние иммунной системы;
- Возрастная восприимчивость;
- Дефицит белков и витаминов;
- Вредные привычки;
- Перенесенные травмы и т.д.

### Внешние факторы

- Условия труда и быта;
- Климатические и сезонные факторы;
- Физические и химические факторы и т.д.



# Генетические факторы

Онтогенетическое развитие дочерних организмов предопределяется той наследственной программой, которую они наследуют с родительскими хромосомами.

Однако, сами хромосомы и их структурные элементы - гены, могут подвергаться вредным влияниям, причем, что особенно важно, в течение всей жизни будущих родителей. То есть в конечном итоге все происходящее с девочкой, девушкой, женщиной в течение ее жизни до зачатия в той или иной степени сказывается на качестве хромосом и генов.

Наследственность и среда выступают в качестве этиологических факторов и играют роль в патогенезе любого заболевания человека.

**Собственно наследственные заболевания**, у которых этиологическую роль играет патологический ген, роль среды заключается в модификации лишь проявлений заболевания.

**Наследственные болезни**, обусловленные патологической мутацией, однако для их проявления необходимо специфическое воздействие среды.

Подавляющее число распространенных болезней, особенно болезней зрелого и преклонного возраста. Основным этиологическим фактором неблагоприятное воздействие среды, однако **реализация действия фактора зависит от индивидуальной генетической предрасположенности организма**

**Сравнительно немногие формы патологии**, в возникновении которых исключительную роль играет фактор среды. Генетические факторы в этом случае влияют на ее исход.

# Состояние окружающей среды

Человек, как живая система, является составной частью биосферы. Воздействие человека на биосферу связано не столько с его биологической, сколько с трудовой деятельностью. Известно, что технические системы оказывают химическое и физическое воздействие на биосферу по следующим каналам:

через атмосферу  
(использование и выделение различных газов нарушает естественный газообмен)

через гидросферу (загрязнение химическими веществами и нефтью рек, морей и океанов)

через литосферу (использование полезных ископаемых, загрязнение почв промышленными отходами и т. д.)

Организм человека во многом связан с остальными компонентами биосферы - растениями, насекомыми, микроорганизмами и т. д., то есть его сложный организм входит в общий круговорот веществ и подчиняется его законам. Непрерывный приток атмосферного кислорода, питьевой воды, пищи абсолютно необходим для существования и биологической деятельности человека. Человеческий организм подчинен суточным и сезонным ритмам, реагирует на сезонные изменения температуры окружающей среды, интенсивности солнечного излучения и т. п.



# Медицинское обеспечение



Именно с этим фактором большинство людей связывает свои надежды на здоровье, однако доля ответственности этого фактора оказывается неожиданно низкой.

**Медицина** - система научных знаний и практической деятельности, целью которой является укрепление, продление жизни людей, предупреждение и лечение болезней человека.



профилактика **первого уровня** ориентирована на весь контингент детей и взрослых, ее задачей является улучшение состояния их здоровья на протяжении всего жизненного цикла. Базой первичной профилактики является опыт формирования средств профилактики, разработка рекомендаций по здоровому образу жизни.



медицинская профилактика **второго уровня** занимается выявлением показателей конституциональной предрасположенности людей и факторов риска многих заболеваний, прогнозированием риска заболеваний по совокупности наследственных особенностей. То есть он ориентирован не на лечение конкретных болезней, а на их вторичную профилактику.



профилактика **третьего уровня**, или профилактика болезней, ставит своей основной задачей предупреждение рецидивов заболеваний у больных в общепопуляционном масштабе.

# Условия и образ жизни

В основе формирования здорового образа жизни лежит ряд ключевых положений:

- ➔ Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
- ➔ В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
- ➔ В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
- ➔ Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

**Культура питания.** В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции.



**Культура эмоций.** Отрицательные эмоции (зависть, гнев, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности и т. д.) сохраняют здоровье, способствуют успеху.



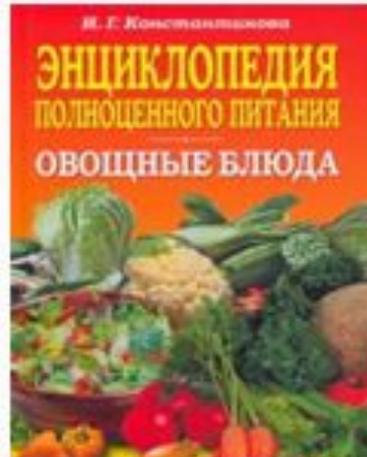
**Культура движения.** Оздоровительным эффектом обладают аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т. д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.



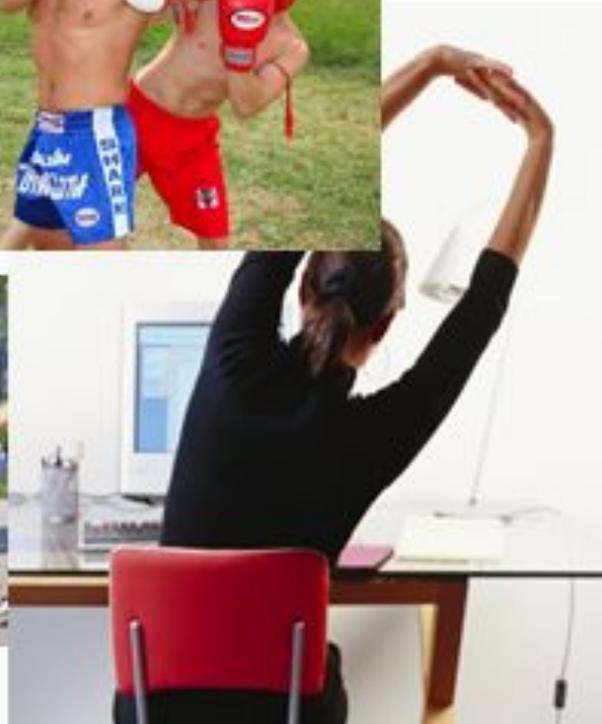
Откажись от вредных привычек (курение,  
алкоголь, наркотики)



# Рациональное питание



# Оптимальный двигательный режим



## Закаливание организма



# Заключение

Формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срабатывает не сразу, положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы. Поэтому, к сожалению, довольно часто люди лишь "пробуют" сам переход, но, не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. В этом нет ничего удивительного. Так как здоровый образ жизни предполагает отказ от многих ставших привычными приятных условий жизнедеятельности (переедание, комфорт, алкоголь и др.) и, наоборот, - постоянные и регулярные тяжелые для неадаптированного к ним человека нагрузки и строгую регламентацию образа жизни. В первый период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать человека в его стремлении, обеспечить необходимыми консультациями, указывать на положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях и т. п.

# Список литературы

1. **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ** -Краткий курс лекций по валеологии.
2. Степановских А.С. Прикладная экология: охрана окружающей среды: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 751 с.
3. 8. Яблоков А. В. Здоровье человека и окружающая среда. — М. 2007. — 186 с.
4. <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html>
5. <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html>

Спасибо за внимание!!!

