

ОБЖ

Основы

Безопасности

Жизнедеятельности



МЧС РОССИИ

Уроки ОБЖ в 9 классе



**Учитель высшей категории
МБОУ «Красногвардейская школа №1»
Мороз Владимир Петрович**



**Тема. Понятие «неинфекционные заболевания»
и их классификация,
факторы риска неинфекционных заболеваний**

- ***Вопросы для обсуждения***
- ***Понятие «неинфекционные заболевания»***
- ***Классификация неинфекционных заболеваний***
- ***Факторы риска основных неинфекционных заболеваний;***



Понятие **«ОСНОВНЫЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ»** относительно новое и отражает изменение картины заболеваемости человека в ходе развития цивилизации и новаций, происходящих в сфере жизнедеятельности человека. Успехи медицины в лечении массовых инфекционных заболеваний, обучение населения мерам их профилактики позволили снизить смертность. Одновременно с этим возросла заболеваемость и смертность людей от неинфекционных заболеваний.



Понятие «неинфекционные заболевания» и их классификация,

- **Неинфекционные заболевания (НИЗ) – это заболевания, имеющие продолжительное течение и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.**
- Основные неинфекционные заболевания являются ведущей причиной временной нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения, к основным неинфекционным заболеваниям относятся:

Группы неинфекционных болезней

**Сердечно-сосудистые
заболевания** (болезни системы
кровообращения)
инфаркт, инсульт и др.

**Онкологические заболевания
злокачественные
новообразования**

**Заболевания
органов дыхания**
(бронхиальная астма и др.)

**Эндокринные
заболевания**
(сахарный диабет и др.)





Статистика

- **В России смертность от основных неинфекционных заболеваний составляет 67,6 % от общей смертности населения.**
- Основной причиной высокой, по мировым меркам, частоты развития неинфекционных заболеваний является большая распространенность предотвратимых факторов риска, связанных с нездоровым образом жизни (употребление табака, нерациональный характер питания, недостаточная физическая активность, вредное употребление алкоголя), воздействие факторов среды обитания, жизни и деятельности человека, негативно влияющих на здоровье (загрязнение атмосферного воздуха, воды и почвы, нарушение технических условий, санитарных норм и правил жилищного строительства, градостроительства, производства и реализации продуктов питания и товаров народного потребления, наличие небезопасных условий труда, высокий уровень бедности и неравенства доходов населения, социальное неблагополучие).

Основные факты

- Каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 41 миллион человек, что составляет 74% всех случаев смерти в мире.
- Каждый год от НИЗ умирают 17 миллионов в возрасте до 70 лет; 86% этих преждевременных случаев смерти приходится на долю стран с низким и средним уровнем дохода.
- В странах с низким и средним уровнем дохода происходит 85% всех случаев смерти от НИЗ.
- В структуре смертности от НИЗ наибольшая доля приходится на
 - сердечно-сосудистые заболевания, от которых каждый год умирают 17,9 миллиона человек,
 - раковые заболевания (9,3 миллиона случаев),
 - хронические респираторные заболевания (4,1 миллиона случаев)
 - диабет (2,0 миллиона случаев, включая обусловленные диабетом заболевания почек).
- Эти четыре группы заболеваний вызывают 80% всех случаев преждевременной смерти от НИЗ.

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



Факторы риска неинфекционных заболеваний

- **Наследственность**
- **Экология**
- **Пассивный образ жизни.** Низкая физическая активность. Недостатком физической активности обусловлено 1,6 млн. случаев смерти ежегодно. Избыточная масса тела/ожирение- сердце не выдерживает нагрузки.
- **Стр. 24 учебника**

Факторы риска неинфекционных заболеваний

- Пассивный образ жизни. Низкая физическая активность. Недостатком физической активности обусловлено 1,6 млн. случаев смерти ежегодно. Избыточная масса тела/ожирение- сердце не выдерживает нагрузки.

Факторы риска неинфекционных заболеваний

- **Нездоровое питание.** Неправильное питание приводит к нарушению обмена веществ. От последствий чрезмерного потребления соли/натрия ежегодно умирают 1,8 миллиона человек
- **Курение.** Каждый год от последствий употребления табака (в том числе от последствий воздействия вторичного табачного дыма) умирают более 8 миллионов человек (1).
- **Злоупотребление алкоголем**
- С употреблением алкоголя связано более 3 миллионов случаев смерти в год, происходящих в результате НИЗ, в том числе раковых заболеваний.
-

Неинфекционные заболевания и их факторы риска

Сердечно-сосудистые
заболевания

Онкологические
заболевания

Бронхо-легочные
заболевания

Диабет

Приводят к смерти каждых трёх из пяти человек

Нездоровое питание

Избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли более 5 граммов в сутки (досаливание приготовленной пищи, частое употребление солений, консервов, колбасных изделий), недостаточное потребление фруктов и овощей (менее 400 граммов или менее 4 - 6 порций в сутки).

Недостаточная физическая активность

Ходьба в умеренном или быстром темпе менее 30 минут в день

Употребление табака

Выкуривание хотя бы одной сигареты в день

Вредное употребление алкоголя

Промежуточные состояния

Избыточный вес и ожирение

Повышенное кровяное давление

Повышенный уровень холестерина и глюкозы крови

Дети

Трудоспособное население

Пожилые



Сердечно-сосудистые заболевания

- **Сердечно-сосудистые заболевания — это болезни сердца (сердечной мышцы) или кровеносных сосудов.**
- К сердечно-сосудистым заболеваниям относят:
- инфаркт миокарда,
- инсульт,
- артериальную гипертензию,
- сердечную недостаточность,
- ишемическую болезнь сердца,
- атеросклероз и др.
- **Наиболее опасными являются инфаркт миокарда и инсульт.**



Основные факторы, увеличивающие риск сердечно-сосудистых заболеваний:



- • малоподвижный образ жизни (гиподинамия и гипокинезия);
- психоэмоциональные стрессы;
- курение, вызывающее спазм мелких периферических сосудов, увеличивает риск развития инфаркта миокарда, некроза тканей нижних конечностей, эмфиземы лёгких;
- алкоголь, провоцирующий нарушение жирового обмена веществ, физические изменения в органах и тканях («пивное сердце», «циррозная печень», язва желудка и др.);
- неправильное пищевое поведение (булимия, анорексия), нерациональное и неполноценное питание, недостаток чистой питьевой воды.

- **Молодые люди имеют достаточно времени, чтобы внимательно изучать жизнь и выбрать для себя наиболее приемлемые модели поведения, включая взаимоотношения мужчин и женщин, семейное счастье, профессиональное самоопределение.**
- **Здоровье — это самый главный капитал, который необходимо сохранять и приумножать, чтобы осуществить свой жизненный проект.**

Рефлексия



Было интересно...



Теперь я знаю...



Я научилась и научился...



Меня удивило...

Мне захотелось...



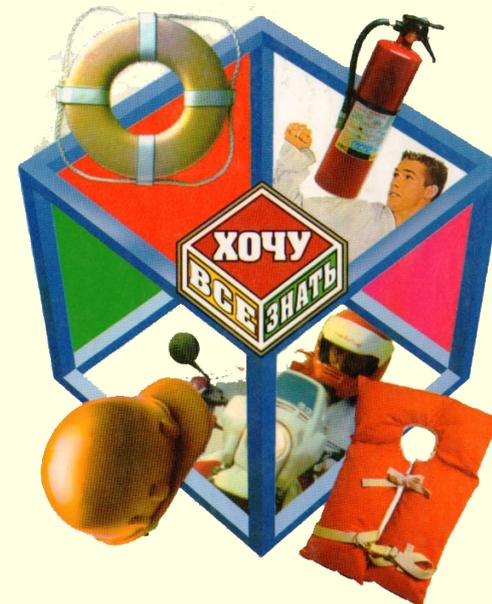
Было трудно...



Было неинтересно...



Изучить презентацию



**«Выполнение
домашнего задания -
залог успешной учёбы»**

