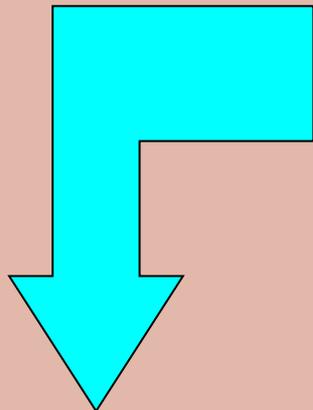
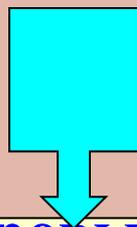


Здоровый человек и его окружение

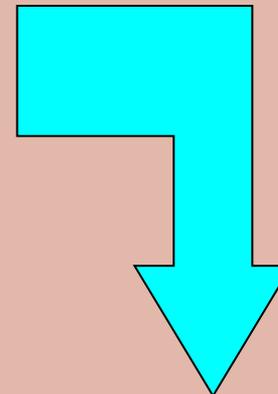
**Здоровый человек и его
окружение**



**Здоровый
ребенок**



**Здоровые
мужчины и
женщины
(планирование
семьи)**



**Лица пожилого и
старшего возраста
(геронтология)**

Тема:

- Понятия: «здоровье», «образ жизни», «качество жизни», «универсальные потребности человека», «возраст», «возрастные периоды», «хронологический возраст», «биологический возраст» и «юридический возраст».
 - Понятие о группах здоровья. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Центр здоровья. Школа здоровья. Основные показатели оценки здоровья.
 - Роль сестринского персонала в сохранении и укреплении здоровья, в организации медицинской профилактики.
-

**Здоровье – важнейшая жизненная
ценность человека.**

***«9/10 нашего счастья
зависит от здоровья»***

**Артур Шопенгауэр
Великий немецкий философ**

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

- **Медицина** – это система научных знаний и практической деятельности, целями которой являются укрепление и сохранение здоровья, продление жизни людей, предупреждение и лечение болезней человека.
 - **Болезнь** - общее или частичное ограничение жизнедеятельности организма человека, обусловленное снижением адаптации под воздействием эндогенных и экзогенных факторов и характеризующееся стеснением свободы деятельности
 - **Здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
-

В настоящее время здоровье принято изучать на следующих уровнях:

- 1) здоровье отдельного человека – индивидуальное здоровье;
- 2) здоровье малых или этнических групп – групповое здоровье;
- 3) здоровье людей, проживающих на отдельной административно-территориальной единице (область, город, район) – здоровье населения;
- 4) здоровье общества, населения страны, континента, популяции в целом – общественное здоровье.

-
- **Индивидуальное здоровье-** динамическое равновесие функций всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды.
 - **Здоровье населения-** медико-демографическая и социальная категория, отражающая физическое, психическое, социальное благополучие людей, осуществляющих свою жизнедеятельность в рамках определенных социальных общностей
 - **Общественное здоровье-** медико-социальный потенциал развития общества, включающий физическое, репродуктивное, психическое и духовное здоровье, измеряемый показателями состояния здоровья населения
-

Источниками информации о здоровье населения являются:

- первичная учетная медицинская документация;
- учетная документация в сфере обязательного медицинского страхования;
- периодические и годовые формы федерального государственного статистического наблюдения;
- выборочные обследования.

В настоящее время понятие «здоровье» приобретает более широкий смысл.

Это связано с возможностями достижения самим человеком более высокого уровня благополучия, повышения качества жизни.

Благополучие и качество жизни затрагивают все аспекты жизни человека, касаются не только физического развития, но и других сфер:

- Психической
 - Эмоциональной
 - Интеллектуальной
 - Социальной.
-

«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут».

Жан Лабрюйер,
французский писатель, 17 век

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, СВЯЗАННОЕ СО ЗДОРОВЬЕМ

Понятие «качество жизни» введено в обиход в 1982г. и часто используется для характеристики полноценности жизни пациентов, однако его можно использовать и для описания состояния здорового человека.

Качество жизни отражает уровень комфортности человека в обществе и базируется на следующих основных компонентах:

- **уровень жизни - объективная, не зависящая от самого человека сторона его жизни (природная, социальная среда и др.);**
 - **образ жизни - субъективная, создаваемой самим человеком сторона жизни (общественная, трудовая, физическая, интеллектуальная активность);**
 - **удовлетворенность условиями и образом жизни.**
-

В случае здорового человека, качество жизни можно определить как соответствие желаний и потребностей человека его возможностям ограниченным его физическим, психологическим, социальным состоянием.

Восприятие качества жизни во многом является субъективным, т.е. сам человек определяет степень удовлетворенности своей жизни.

Для здорового человека важными параметрами качества жизни являются:

- Сохранение (повышение) социального статуса;
- Сохранение семейного статуса;
- Сексуальная активность;
- Удовлетворение от увлечений и отдыха.

Для больного человека, помимо перечисленных параметров, большое значение имеет и возможность самообслуживания, самоухода.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

На уровень состояния здоровья человека оказывают влияние множество факторов:

- экономические (образ жизни, условия труда, жилищные условия, материальное благосостояние и т.д.);
- биологические (возраст, пол, наследственность и т.д.);
- эколого-климатические (состояние воздуха, воды, почвы, уровень солнечной радиации и т.д.);
- медико-организационные (качество, эффективность, доступность медико-социальной помощи и т.д.)

Помимо непосредственных факторов и условий, определяющих здоровье, выделяют группу факторов риска здоровью т.е. факторов, создающих благоприятный фон для развития заболевания, способствующих возникновению и развитию болезни, но не являющихся непосредственной причиной их развития.

Фактор риска - потенциально опасное для здоровья явление поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды, повышающее вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход

По степени влияния на формирование болезней, факторы риска можно представить следующим образом



ВОЗ выделяет:

**большие первичные факторы риска
(главные):**

- Курение;
 - Злоупотребление алкоголем;
 - Нерациональное питание;
 - Гиподинамия;
 - Психоэмоциональный стресс.
-

К числу вторичных больших факторов риска относят:

- диабет;
 - артериальную гипертензию;
 - гиперлипидемию,
 - гиперхолестеринемию;
 - ревматизм;
 - аллергию;
 - иммунодефицит и др.
-

Выделяют группы риска т.е. группы населения, в большей мере, чем основная его часть, подверженные развитию различных патологических процессов.

К такой категории людей могут быть отнесены люди различных

- возрастных, социальных и профессиональных групп
- дети,
- лица пожилого и старческого возраста,
- беременные,
- люди, работающие во вредных условиях и т.д.

Выделение таких групп, определение факторов риска в работе медицинского персонала, позволяет разрабатывать мероприятия по сохранению и укреплению здоровья лиц, входящих в ту или иную группу риска.

Образ жизни...

Здоровый образ жизни...

- **Здоровый образ жизни**- категория понятия "образ жизни", включающая благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, которые позволяют сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.
- **Профилактика**- меры, направленные на предупреждение, снижение риска развития заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий, в том числе инвалидности

Формирование ЗОЖ – это комплекс мероприятий, направленных:

- **на сохранение здоровья,**
 - **пропаганду здорового образа жизни,**
 - **мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей,**
 - **разработку индивидуальных подходов по формированию ЗОЖ;**
 - **борьбу с факторами риска развития заболеваний;**
 - **предотвращение социально значимых заболеваний;**
 - **увеличение продолжительности активной жизни.**
-

Факторы, оказывающие влияние на здоровье:

Для взрослого населения:

- Уровень образования
 - Жизненная позиция
 - Производственно-трудовая деятельность
 - Морально-психологический климат на работе
 - Физическое и психологическое состояние
 - Физическая активность
 - Морально-психологическая обстановка в семье.
-

Для детского населения:

- Акушерско-гинекологический анамнез матери
- Возраст матери при рождении ребенка
- Характер вскармливания ребенка
- Психо - эмоциональное состояние ребенка
- Социальная активность ребенка
- Физическая активность ребенка
- Внутрисемейный климат.

Конкретному человеку **трудно изменить** существующие условия, но он может определенным образом использовать их, реагировать на них, приспособив к ним образ жизни и тем самым **повлиять на уровень своего здоровья**

Для комплексной оценки индивидуального здоровья выделяют пять групп здоровья:

- I группа – здоровые (не болевшие в течение года или редко обращающиеся к врачу без потери трудоспособности);
- II группа - практически здоровые лица с функциональными и некоторыми морфологическими изменениями или редко болевшие в течение года (единичные случаи острых заболеваний).;
- III группа - больные с частыми острыми заболеваниями (более 4-х случаев и 40 дней нетрудоспособности в году);
- IV группа - – больные с длительно текущими хроническими заболеваниями (компенсированное состояние);
- V группа - больные с обострением длительно текущих заболеваний (субкомпенсированное состояние)

В целом состояние здоровья населения России в настоящее время находится на неудовлетворительном уровне.

Высокий показатель общей смертности наряду с низкой рождаемостью наблюдающийся в последние годы, приводит к общему сокращению численности населения, а рост показателей заболеваемости и инвалидности как среди взрослого, так и детского населения страны свидетельствует о сокращении доли людей, способных трудиться с высокой отдачей.

При этом наблюдается рост психических и невротических расстройств, патологии сердечно-сосудистой системы, эндокринной заболеваемости, болезней органов пищеварения и других заболеваний, характерных для современной цивилизации.

Помимо сложной социально-экономической ситуации, в которой находится Россия на протяжении ряда лет, на уровень здоровья и его показатели существенной влияние оказывают и **субъективные факторы:**

- Несформированное у значительной части населения страны позитивное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как величайшей жизненной ценности;
 - отсутствие потребности к поддержанию и укреплению здоровья, интереса к здоровому образу жизни;
 - Нежелание нести ответственность за своё здоровье и здоровье окружающих;
 - Сохраняющийся высокий уровень алкоголизации общества, увеличивающееся число людей, подверженных, подверженных табакокурению и употреблению наркотиков.
-

Здоровье населения характеризуют:

- Демографические показатели;
 - Показатели заболеваемости;
 - Показатели инвалидности;
 - Показатели физического развития.
-

На протяжении последних 15 лет демографическая и эпидемиологическая ситуация в России характеризуется неблагоприятными тенденциями:

- увеличивается число болезней связанных с образом жизни и вызываемых употреблением табака, спиртных напитков, наркотиков;
 - растет число несчастных случаев и самоубийств;
 - увеличивается число ВИЧ инфицированных людей, особенно в молодом возрасте;
 - вновь возвращаются старые эпидемиологические заболевания, такие как туберкулез.
-

Для улучшения состояния здоровья требуется система преобразования в отрасли здравоохранения. Первым этапом этих преобразований стал **приоритетный национальный проект «Здоровье»**, который **стартовал с 1 января 2006 года.**

В центре его внимания:

- Усиление первичного звена медицинской помощи;
 - Развитие профилактики и диспансеризации,
 - Повышение доступности высокотехнологических видов медицинской помощи.
-

-
- В России создано более 50 «Центров здоровья»

Программа развития сестринского дела в Российской Федерации на 2010-2020 годы

определила новые требования к модернизации и развитию сестринского дела:

- повышение качества и доступности медицинской помощи, оказываемой специалистами со средним медицинским образованием;
 - разработку и внедрение в практику новых методов профилактики;
 - создание экспериментальных площадок на базе ЛПУ по внедрению новых сестринских технологий;
 - формирование мотивации населения на ведение здорового образа жизни;
 - повышение уровня профессиональной ответственности и компетентности специалиста со средним медицинским образованием;
 - и др.
-

**Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ
"Об основах охраны здоровья граждан в Российской
Федерации»**

Вступил в силу с 1 января 2012 года (поэтапно)

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, её научный и экономический потенциал.

Профилактическая работа – один из наиболее важных принципов деятельности детских ЛПУ.

Диспансеризация – это система активных мероприятий, обеспечивающих постоянное медицинское наблюдение за здоровыми людьми, с проведением профилактической работы.

Организация медицинского осмотра детей

**Обследование
узкими
специалистами**

**Обследование детей,
выявленных по скрининг-программе,
врачом - педиатром**

**Скрининг - ранняя диагностика 100 % детей
для активного выявления патологии, основанная
на применении специальных диагностических
исследований
проводится средним медицинским персоналом**

-
- Здоровье человека по данным ВОЗ зависит на :
 - 50% от образа жизни,
 - 20% от экологии,
 - 20% наследственности (которая в свою очередь также зависит от образа жизни и экологии),
 - и только 10% от медицины.
-

ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ

1. Внутриутробный период.

2. Внеутробный период.

2.1. Период детства (от рождения до 15 лет)

2.2. Период юношества (от 15 до 24 лет)

2.3. Период ранней зрелости (от 24 до 44 лет)

2.4. Период поздней зрелости (от 44 до 59 лет)

2.5. Период пожилого возраста (от 60 до 69 лет)

2.6. Период ранней старости (от 70 до 79 лет)

2.7. Период глубокой старости (от 80 и старше)

Различают:

- хронологический (паспортный, календарный);
 - биологический (анатомо - физиологический) возраст;
 - социальный возраст;
 - психологический возраст;
 - юридический возраст
-

Понятие периода жизни человека
тесно связано с понятием **«возраст»**.

Под **возрастом** принято понимать:

- 1) период времени от рождения организма до настоящего или любого иного момента (т. е. по количеству прожитых дней, месяцев или лет);
 - 2) биологическую эволюцию организма, т. е. характеристику его жизни, отражающую момент рождения, рост, развитие, созревание и старение.
-

Хронологический (календарный) возраст — это период от рождения до момента его исчисления, т. е. разность между датой исследования и датой рождения. Исчисляется по количеству прожитых дней, месяцев или лет. Хронологический возраст имеет четкие границы во времени — час, день, месяц, год. При этом биологические особенности данного конкретного организма не учитываются.

Биологический

возраст

—

совокупность

признаков,

характеризующих

биологическое

состояние

организма,

уровень его

здоровья

жизнеспособности

и

общего

здоровья

Биологический

возраст

определяется

степенью

морфологического

и

физического

развития

организма

(совокупность обменных, анатомических, функциональных, регуляторных

психологических особенностей, приспособительными возмож

жностями организма). Является истинной степенью старения

организма.

Биологический возраст может не соответствовать хронологическому. При некоторых патологических состояниях (например, при прогерии – генетическое заболевание, проявляющееся преждевременным старением организма) - биологический возраст опережает календарный, а при некоторых других — отстает от него (например, при инфантилизме).

Социальный возраст - это соответствие овладения социальных ролей и функций, достижение определённого социального статуса общепринятым нормам, характерным для данного возраста.

Психологический возраст - это уровень умственного и личностного развития человека на определённом возрастном этапе психического развития, обозначает определённую ступень онтогенетического развития.

Психологический возраст – это физический возраст, которому соответствует человек по уровню своего психического развития и поведения, определённый уровень развития психики, который включает:

- умственный возраст (определение IQ на определённом возрастном этапе);
 - социальная зрелость (уровень освоения человеком социальных ролей);
 - эмоциональная зрелость (проявление эмоций, уравновешенность, личная зрелость)
-

Юридический возраст - возраст наступления конкретных прав и обязанностей гражданина, утверждённый законом.

В него входят:

- возраст совершеннолетия (18 лет);
 - возраст наступления уголовной ответственности (16 лет), а по ряду тяжких и особо тяжких преступлений - с 14 лет;
 - брачный возраст (в РФ с 18 лет);
 - призывной возраст (с 18 - 27 лет);
 - трудоспособный возраст (мужчины с 16 - 65 лет, женщины 16 – 60 лет);
 - пенсионный возраст (мужчины с 65 лет, женщины с 60 лет).
-

Возрастные периоды (этапы жизни) человека

Выделение возрастных периодов носит достаточно условный характер, а представление о возрастных периодах относительно. Но для практических целей такое деление необходимо. Критерии, по которым определяются те или иные этапы жизни, те или иные возрастные периоды человека, их продолжительность зависят от ряда факторов:

- биологические особенности организма;
- социальные факторы (условия среды обитания, уровень жизни);
- уровень научных знаний и состояние здравоохранения.

Большое значение определение возраста, выделение возрастных периодов имеют для оценки качества жизни.

К параметрам, позволяющим оценить качество жизни, относятся:

- биологический возраст;
 - психологический возраст (самоощущение возраста);
 - поведенческий возраст (осанка, походка, выбор одежды, речь, манера общения с окружающими);
 - сексуальный возраст (отношение к лицам противоположного пола);
 - волевой возраст (умение ставить цель и добиваться ее выполнения, сохранность волевых качеств на протяжении жизни).
-

Возрастные периоды — это те или иные сроки, временные промежутки, которые необходимы для завершения определенного этапа морфологического и функционального развития отдельных тканей, органов, систем организма и всего организма в целом.

На протяжении жизненного цикла человека — от зачатия до смерти — можно выделить три основных периода:

-
- период роста и развития, становления функциональных систем, продолжающийся до возраста морфологической, половой,
 - период относительной стабильности, зрелости функциональных систем организма;
 - период угасания, ослабления и нарушения функциональных систем во время старения организма, наступающий после прекращения репродуктивной (воспроизводство) функции.
-