

Лекция 17

**Тема: Компоненты здорового образа жизни
и пути их формирования.**

План лекции:

- 1. Понятие здоровья, оценка здоровья.**
- 2. Формирование показателей здоровья.**
- 3. Компоненты здорового образа жизни.**

Определение здоровья

По определению ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

При оценке здоровья принято выделять 4 уровня:

- 1.Здоровье отдельного человека (индивидуальное);**
- 2.Здоровье малых социальных или этнических групп (групповое);**
- 3.Здоровье населения (административно – территориальная единица);**
- 4.Общественное здоровье (здоровье общества).**

Оценка здоровья

Индивидуальное здоровье оценивается по персональному самочувствию, физическому состоянию, личным ощущениям.

Для оценки индивидуального здоровья используются также такие показатели, как, ресурсы здоровья, потенциал здоровья.

Для оценки группового здоровья, здоровья населения и общественного здоровья используются:

- физическое развитие;
- заболеваемость и инвалидность;
- демографические показатели (рождаемость, смертность, продолжительность жизни).

Формирование показателей здоровья

Формирование показателей здоровья происходит под влиянием нескольких групп факторов:

1. Поведенческие факторы – образ жизни -50-52%;
2. Наследственные и генетические факторы -20-22%;
3. Качество среды обитания – 18 – 20%;
4. Уровень и качество медицинского обслуживания – 8- 12%.

Такая раскладка основных факторов здоровья предполагает ведущую роль образа жизни и так называемых экзогенных условий внешней среды.

Важной стороной образа жизни является гигиеническая и медицинская грамотность.

Здоровый образ жизни

Основные составляющие здорового образа жизни:

- **правильный режим труда и отдыха;**
- **рациональное питание;**
- **физическая активность;**
- **отсутствие вредных привычек;**
- **личная гигиена;**
- **психологический комфорт;**
- **экологическая грамотность.**

Здоровый образ жизни можно определить как повседневное лично-активное поведение людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья, повышение защитных систем организма, и в конечном итоге продолжительности жизни, полноценное выполнение человеком социальных функций.

Здоровый образ жизни

В деятельности по охране и улучшению здоровья населения недостаточно лишь борьбы с алкоголизмом, курением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, ненормальными, напряженными отношениями в семье и на работе и другими «факторами риска» заболеваний, хотя это имеет большое значение.

Помимо преодоления «факторов риска» нужно уметь находить и использовать позитивные для здоровья стороны образа жизни т.е. факторы здорового образа жизни: гигиенический режим труда и отдыха, сбалансированное питание, физическая активность, психо - эмоциональные нагрузки, высокий духовный, культурный уровень, грамотное экологическое поведение и другие черты образа мышления, чувств и активности, сохраняющих и укрепляющих здоровье.

Здоровый образ жизни

Выполнение требований ЗОЖ предполагает, прежде всего, наличие условий и обстоятельств, ему способствующих. Вместе с тем благоприятные условия – это лишь предпосылки для ЗОЖ и реализации его принципов.

Хорошая обеспеченность продуктами питания – условие для сбалансированного питания, но при отсутствии культуры потребления – это одновременно и путь к избыточной массе тела, злоупотреблению отдельными продуктами.

Строительство стадионов, беговых дорожек, дворовых площадок не решает проблему массовости физкультуры и спорта, если у людей не сформирована потребность к оптимальному двигательному режиму.

Одновременно с этим , ЗОЖ не включает в себя стандартные формы поведения или установленные раз и навсегда действия.

Здоровый образ жизни

ЗОЖ – это комплекс мероприятий, направленных на ликвидацию или снижение действия факторов риска заболеваний.

Пропаганду ЗОЖ необходимо осуществлять по двум главным тематическим направлениям:

- 1. Пропаганда факторов, способствующих сохранению здоровья** (гигиена труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, физкультура и спорт, закаливание, гигиена жилища, быта, личная гигиена, психогигиена, сексуальная культура, медицинская активность и диспансеризация, экологическая культура). **Это те факторы**, которые при правильном дозировании укрепляют адаптивные возможности организма, а при гигиенически неграмотном использовании могут сказаться на здоровье отрицательно.
- 2. Пропаганда профилактики факторов, пагубно влияющих на здоровье** (борьба с пьянством, курением, наркоманией и токсикоманией, самолечением, знахарством и др.). **Это те факторы**. Имеющие отрицательное значение для здоровья и требующие безусловного устранения.

Здоровый образ жизни

Пропаганда ЗОЖ является компонентом первичной и вторичной профилактики заболеваний.

В первичной профилактике пропаганда ЗОЖ может быть направлена на изменение образа жизни, общественных норм поведения больших групп населения или на обеспечение профилактического обслуживания лиц, подвергающихся особому риску заболевания.

Во вторичной профилактике пропаганда ЗОЖ направлена на предупреждение рецидивов и прогрессирования болезни у тех, у кого она уже есть.

И здесь средним медицинским работникам всех профилей принадлежит ведущая роль.

Здоровый образ жизни

Координировать работу по пропаганде ЗОЖ на уровне среднего медицинского персонала призваны старшие и главные медицинские сестры поликлиник и больниц, планировать – заведующие отделениями, а обеспечивать технически и методически – работники центров медицинской профилактики и Роспотребнадзора.

К медицинской информации по пропаганде ЗОЖ особенно восприимчивы беременные, больные с острыми заболеваниями и больные с хроническими заболеваниями в период их обострения. Учитывая это, семейные медицинские сестры вместе с семейным врачом почти 30% рабочего времени должны отводить на профилактические мероприятия и гигиеническое воспитание на обслуживаемом участке и в семье.