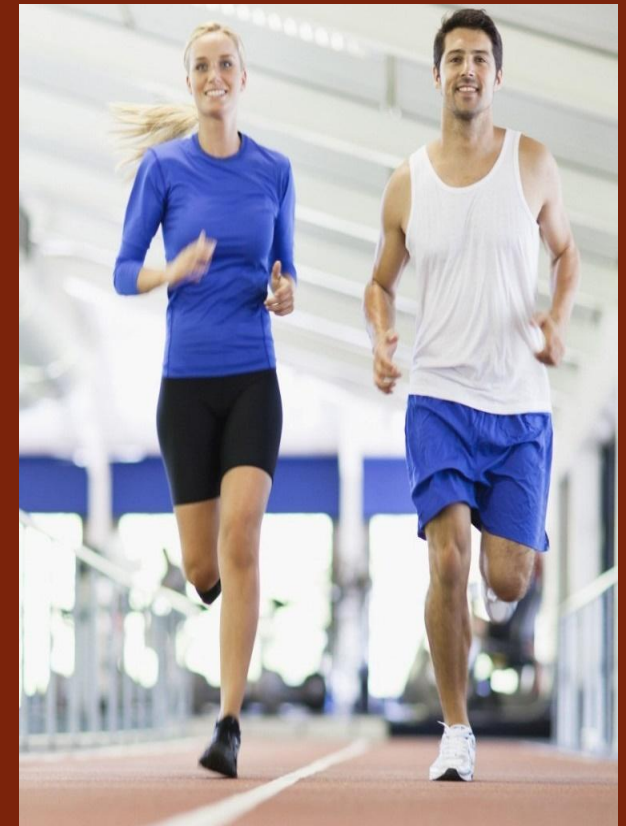


ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

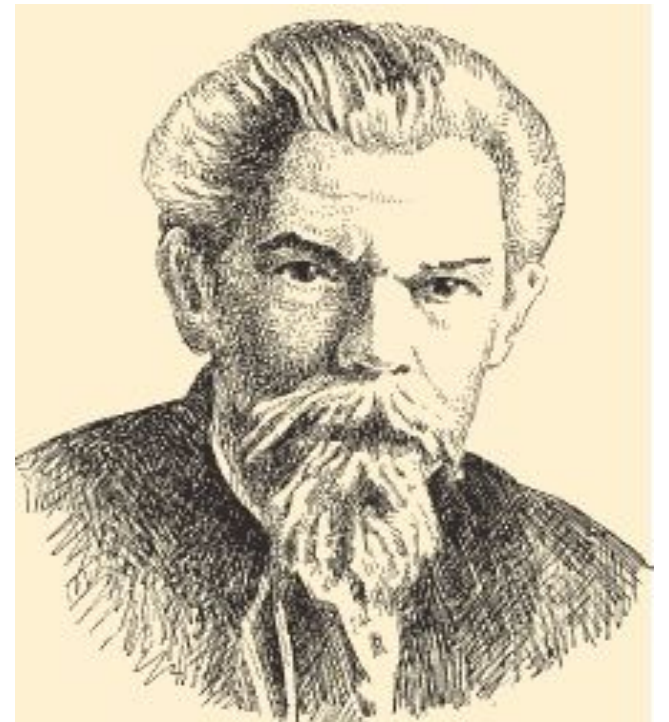
***ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ТО, ЧТО ЛЮДИ
БОЛЬШЕ ВСЕГО СТРЕМЯТСЯ
СОХРАНИТЬ И МЕНЬШЕ ВСЕГО
БЕРЕГУТ.***

***ЖАН ЛАБРЮЙЕР, ФРАНЦУЗСКИЙ
ПИСАТЕЛЬ XVII В.***



ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

В словаре **Сергея Ивановича Ожегова** под здоровьем понимается правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.



ЗДОРОВЬЕ



Вступивший в силу Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» рассматривает здоровье как **состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЬЕ» В УСТАВЕ ВОЗ

«Здоровье — это состояние полного физического, психического (ментального, умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недомогания» - из Преамбулы Устава Всемирной организации здравоохранения, утверждённого 7 апреля 1948 года.

ПЯТЬ КРИТЕРИЕВ ЗДОРОВЬЯ

1. отсутствие болезней;
2. нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
3. полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
4. способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
5. способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

**В абсолютном смысле
здоровья не существует**

**Каждый человек может быть
здоров в определенных
условиях (климат, пища, труд)**

АКСИОМЫ ЗДОРОВЬЯ

**Каждый человек здоров
условно, ни один человек не
бывает на протяжении всей
жизни вполне здоровым**

**Есть подходящие
(нормальные) и
неподходящие (вредные)
жизненные условия для
конкретного человека**

ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ (ПО П.И. КАЛЬЮ)

Медицинская модель

- Нормальное функционирование организма на всех его уровнях, нормальное протекание физиологических и биохимических процессов.
- Отсутствие признаков заболевания или какого-либо нарушения.

Биосоциальная модель

- Способность к полноценному выполнению своих социальных функций, участию в социальной деятельности и общественно-полезном труде.
- Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Ценностно-социальная модель

- Здоровье как ценность человека.
- Приспособляемость к привычной природной и социальной среде (гомеостаз и адаптация).
- Эмоциональное и социальное благополучие.

По состоянию здоровья население условно делится на следующие группы: «здоров», «практически здоров», «болен».

**Практически
здоровые**

— лица, не предъявляющие никаких жалоб, и у которых в анамнезе не выявлены хронические заболевания или нарушения функций отдельных органов и систем.

Группа «риска» — лица, имеющие в анамнезе хронические заболевания, без обострения в последние годы.

Больные,
нуждающиеся в лечении.

В настоящее время выделяют 3 основных состояния человека

**ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ
3 ГРУППЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ:
*ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ.***

- **Заболеваемость** – один из важнейших разделов статистических исследований здоровья населения в целом и его отдельных групп (возрастно-половых, профессиональных и пр.).
- Под **общей заболеваемостью** населения понимают уровень заболеваний среди конкретных групп населения за определённый календарный период.

ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ 3 ГРУППЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ: ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ.

В нашей стране общая заболеваемость изучается с помощью следующих источников информации:

1. По данным обязательного учёта обращаемости к медицинской помощи. Она составляет в год 1100 – 1300 случаев на 1000 населения. Наибольшая обращаемость населения отмечена при болезнях органов дыхания, кровообращения, нервной системы и органов чувств (включая заболевания глаза, уха и носа), травмах и инфекционных болезнях.

Самая низкая заболеваемость по обращаемости регистрируется у лиц в возрасте 15 – 19 лет, наиболее высокая – среди детей в возрасте до 4 лет и людей зрелого и пожилого возраста.

2. По данным медицинских осмотров населения.

3. По сведениям о причинах смерти.

Госпитализированная заболеваемость – это учёт лиц, лечившихся в стационарах в течение года. Общий уровень госпитализации в России составляет 180 – 200 случаев на 1000 человек.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИНЯТО ОЦЕНИВАТЬ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

- **Физическое развитие** является одним из объективных показателей здоровья населения. Многими исследованиями доказано, что чем лучше показатели физического развития, тем выше при прочих равных условиях общий уровень здоровья населения в целом и его отдельных возрастно-половых, профессиональных и других групп.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИНЯТО ОЦЕНИВАТЬ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Под **физическим развитием** понимают комплекс морфологических и функциональных свойств организма. Физическое развитие характеризует следующие параметры.

- ✓ Антропометрические (масса и длина тела, окружность грудной клетки);
- ✓ Физиометрические (ЧСС, ЖЁЛ, ЧД, АД).;
- ✓ Соматоскопические (телосложение, тургор, форма грудной клетки)

СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ФАЗЫ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ:

- Повышение его уровня (до 25л)
- Относительная стабилизация (до 60л.)
- Постепенное снижение физических возможностей человека.



- **Физическая подготовленность** оценивается уровнем развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
- В XX веке многие исследователи в различных странах мира обратили внимание на увеличение роста, веса, окружности грудной клетки у детей, принадлежащих к более поздним поколениям.
- Явление ускорения соматического, физиологического и умственного развития детей и подростков, по сравнению с предшествующими поколениями, наступление важнейших этапов физического и психического созревания организма человека называется **акселерацией**.

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.

ВИДЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ



Физическое здоровье – это устойчивое функциональное состояние организма, обеспечивающее успешную жизнедеятельность человека (жизнедеятельность как отдельных тканей, органов и систем, так и всего организма в целом).



Критерии физического здоровья

Морфологические

- Уровень физического развития и подготовленности (скелетная и зубная зрелость)
- Показатели работоспособности

Функциональные

- Адекватная работа всех систем организма (опорно-двигательный аппарат, ЦНС, сердечнососудистая система и т.д.)
- Способность к мобилизации адаптационных резервов организма

Биохимические

- Гормональный баланс
- Ферментативный баланс

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ:

- от двигательной активности человека;
- от совершенства состояния тела человека;
- от способности обеспечивать постоянное духовное самосовершенствование и жизнедеятельность в реальной окружающей среде – природной, техногенной и социальной;
- от рационального питания;
- от соблюдения правил личной гигиены;

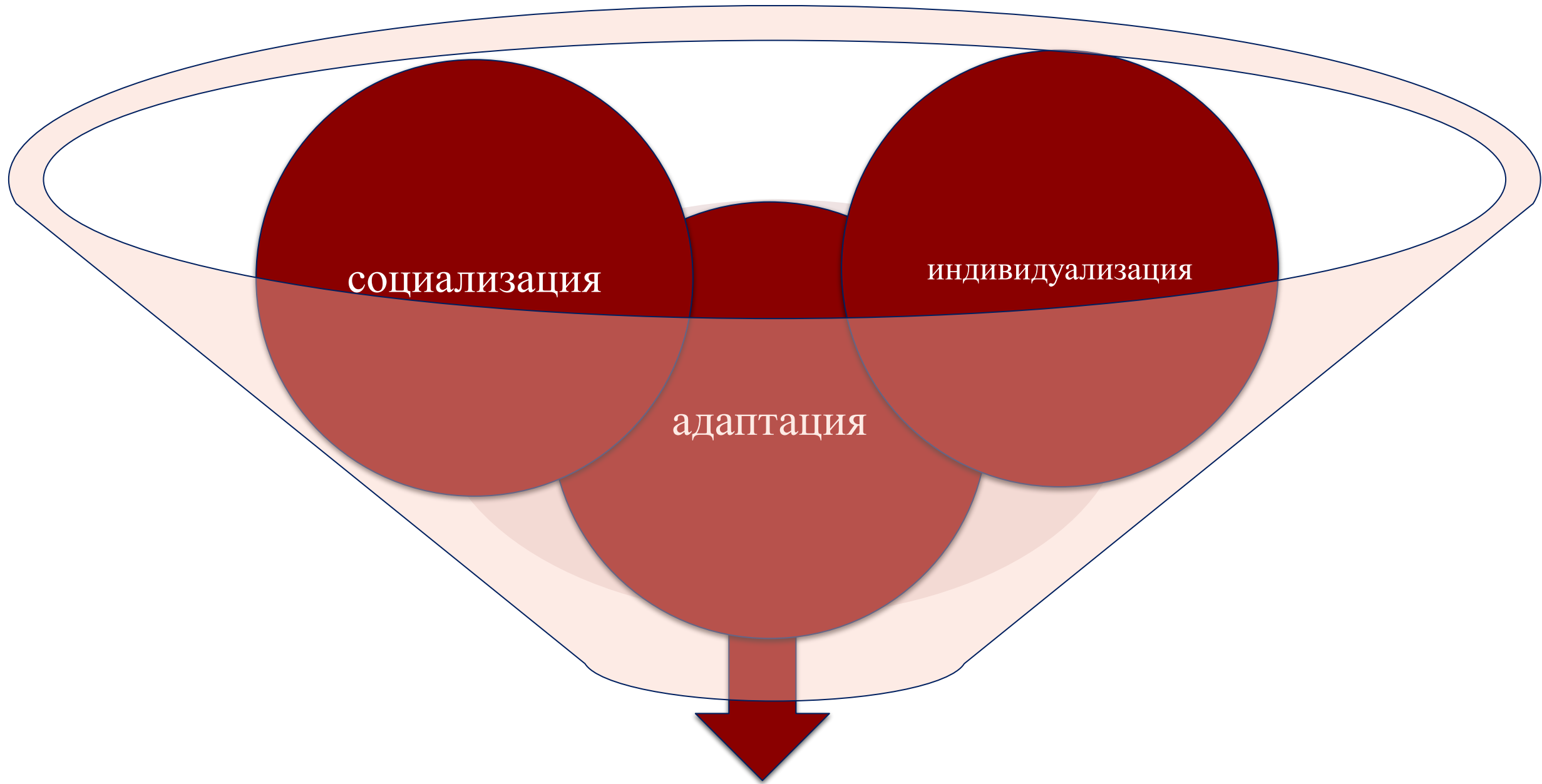


ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ:

- от безопасного поведения в повседневной жизни и безопасности в различных опасных и ЧС, на обеспечение долголетия функционирования всех органов человека без отклонений;
- от рационального сочетания умственного и физического труда;
- от умения сочетать нагрузки и отдых;
- от исключения из употребления алкоголя, наркотиков и курения табака;
- от умений оказывать медицинскую помощь.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества



социализация

индивидуализация

адаптация

Психическое здоровье

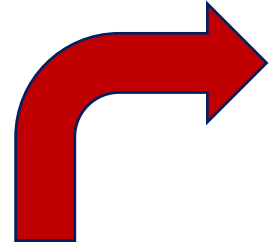
АДАПТАЦИЯ – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ОСОЗНАННО ОТНОСИТСЯ К ФУНКЦИЯМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА, СПОСОБНОСТЬ РЕГУЛИРОВАТЬ СВОИ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ.

На уровне психических процессов адаптивность понимается как:

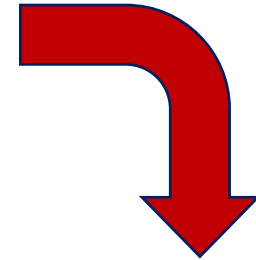
- адекватное психическое отражение;
- адекватное восприятие самого себя;
- способность концентрировать внимание на предмете;
- способность удерживать информацию в памяти;
- способность к логической обработке информации;
- критичность мышления;
- креативность и дисциплина ума.



СОЦИАЛИЗАЦИЯ - ПРОЦЕСС УСВОЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ИНДИВИДОМ ОБРАЗЦОВ ПОВЕДЕНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК, СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ И ЦЕННОСТЕЙ, ЗНАНИЙ, НАВЫКОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ЕМУ УСПЕШНО ФУНКЦИОНИРОВАТЬ В ОБЩЕСТВЕ.



**«Другой - такой же человек
как и я»**



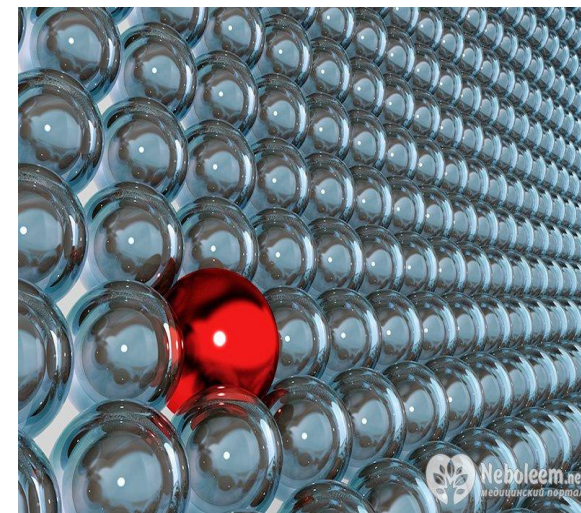
**«Между людьми
существуют
определенные нормы
взаимоотношений, и я
руководствуюсь ими»**



**«Я единственный, но
не одинокий; я
нуждаюсь в
окружающих, я среди
себе подобных»**

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ - ПРОЦЕСС ПОРОЖДЕНИЯ И РЕФЛЕКСИИ ИНДИВИДОМ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА, В КОТОРОМ ОН ПРИЗНАЕТ СЕБЯ В КАЧЕСТВЕ СУБЪЕКТА, СВОБОДНО ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО И РЕАЛИЗУЮЩЕГО СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ, ДОБРОВОЛЬНО ВОЗЛАГАЮЩЕГО НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТЫ КАК СЛЕДСТВИЕ СВОЕЙ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

- Осознание собственной неповторимости и индивидуальности как ценности.
- Сопоставление своей индивидуальности с проявлениями индивидуальности других людей.



ДУХОВНОЕ ИЛИ НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СИСТЕМА МЫШЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРАЯ ОТРАЖАЕТСЯ В ЕГО ОТНОШЕНИИ К ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ.

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



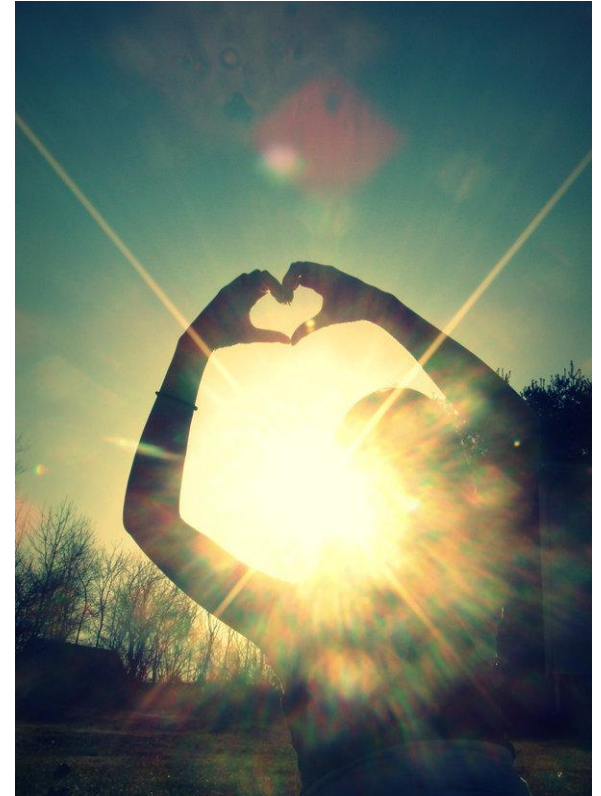
ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ:

- от системы его мышления, стремлением к самовоспитанию, самообучению;
- отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире;
- от умения определить свое положение в окружающей среде;
- свое отношение к людям, вещам, знаниям;
- способностью человека к добру, милосердию, бескорыстной помощи окружающим



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОСТИГАЕТСЯ УМЕНИЕМ:

- жить в согласии с собой, с родными, друзьями, другими людьми;
- способностью прогнозировать различные ситуации;
- разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости своих возможностей и желаний.



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – это способность человека анализировать происходящие в окружающем мире различные события и явления, определять ход их развития и возможные последствия для личного благополучия от общения с окружающим миром в процессе жизнедеятельности.

НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО НЕЗДОРОВЬЯ

В сфере психических процессов:

- Неадекватное восприятие себя
- Нелогичность
- Снижение когнитивной активности
- Хаотичность и категоричность мышления
- Повышенная внушаемость и некритичность мышления

В сфере психических состояний

- Чувственная тупость
- Беспричинная злость
- Враждебность
- Повышенная тревожность

В сфере психических свойств:

- Зависимости
- Уход от ответственности
- Утрата веры в себя
- Пассивность

Уровни оценки здоровья

```
graph LR; A[Уровни оценки здоровья] --- B[Индивидуальное здоровье - здоровье отдельного человека;]; A --- C[Групповое здоровье - здоровье социальных и этнических групп;]; A --- D[Региональное здоровье - здоровье населения административных территорий;]; A --- E[Общественное здоровье - здоровье популяции.];
```

Индивидуальное здоровье -
здоровье отдельного
человека;

Групповое здоровье -
здоровье социальных и
этнических групп;

Региональное здоровье -
здоровье населения
административных
территорий;

Общественное здоровье -
здоровье популяции.

Об *индивидуальном здоровье* говорят в том случае, если рассматривается конкретный человек, индивидуум.

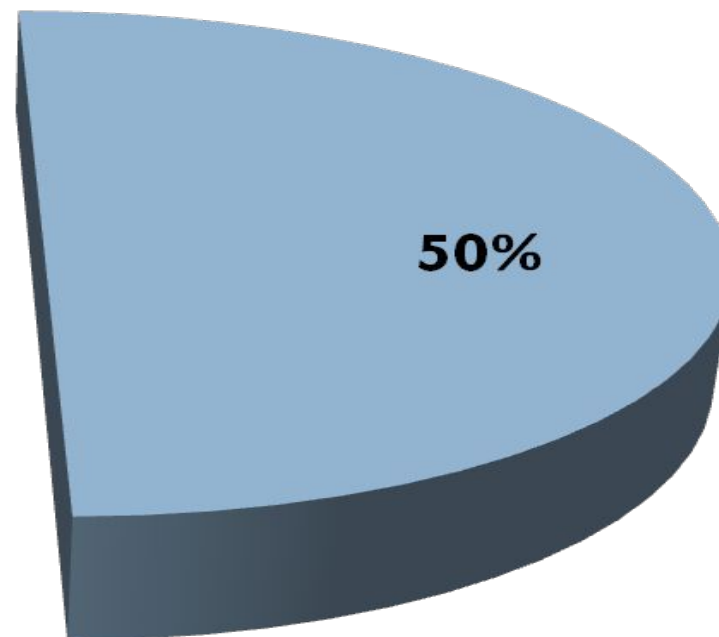
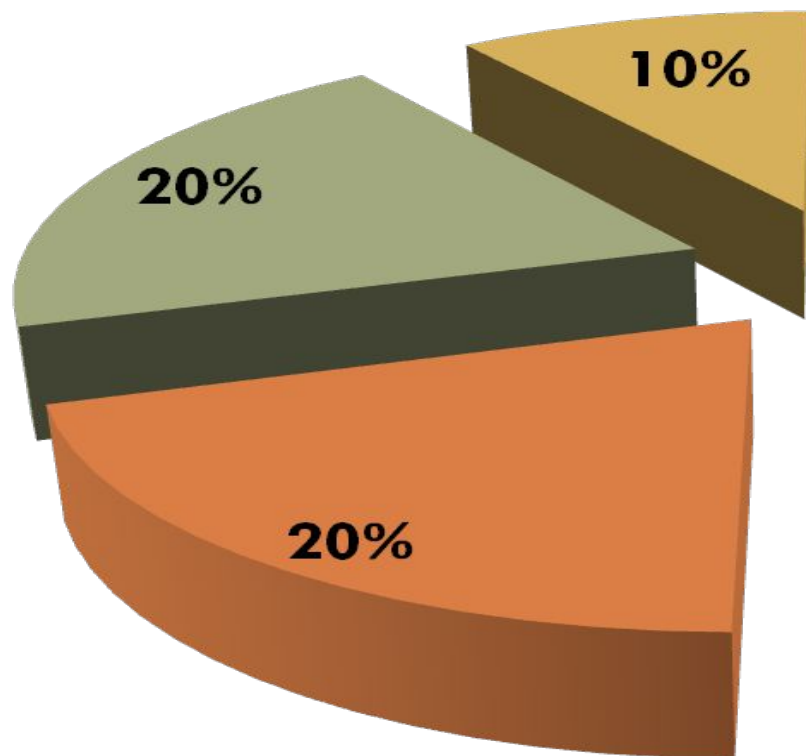
Индивидуальное здоровье оценивается по самочувствию конкретного человека, наличию или отсутствию у него заболеваний, его физическому состоянию и развитию.

Групповое здоровье предусматривает оценку уровня здоровья нескольких людей.

Об *общественном здоровье* говорят при изучении, оценке здоровья населения, проживающего на определенной территории (в городе, селе и т.п.)

Групповое и общественное здоровье определяется по медико-статическим и медико-демографическим показателям и критериям.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ



■ Образ жизни

■ Биологический фактор

■ Состояние окружающей среды

■ Качество медицинской помощи

ФАКТОРЫ РИСКА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Критерии оценки общественного здоровья

1. Медико-демографические показатели
2. Заболеваемость
3. Первичная инвалидизация
4. Физическое и психическое развитие



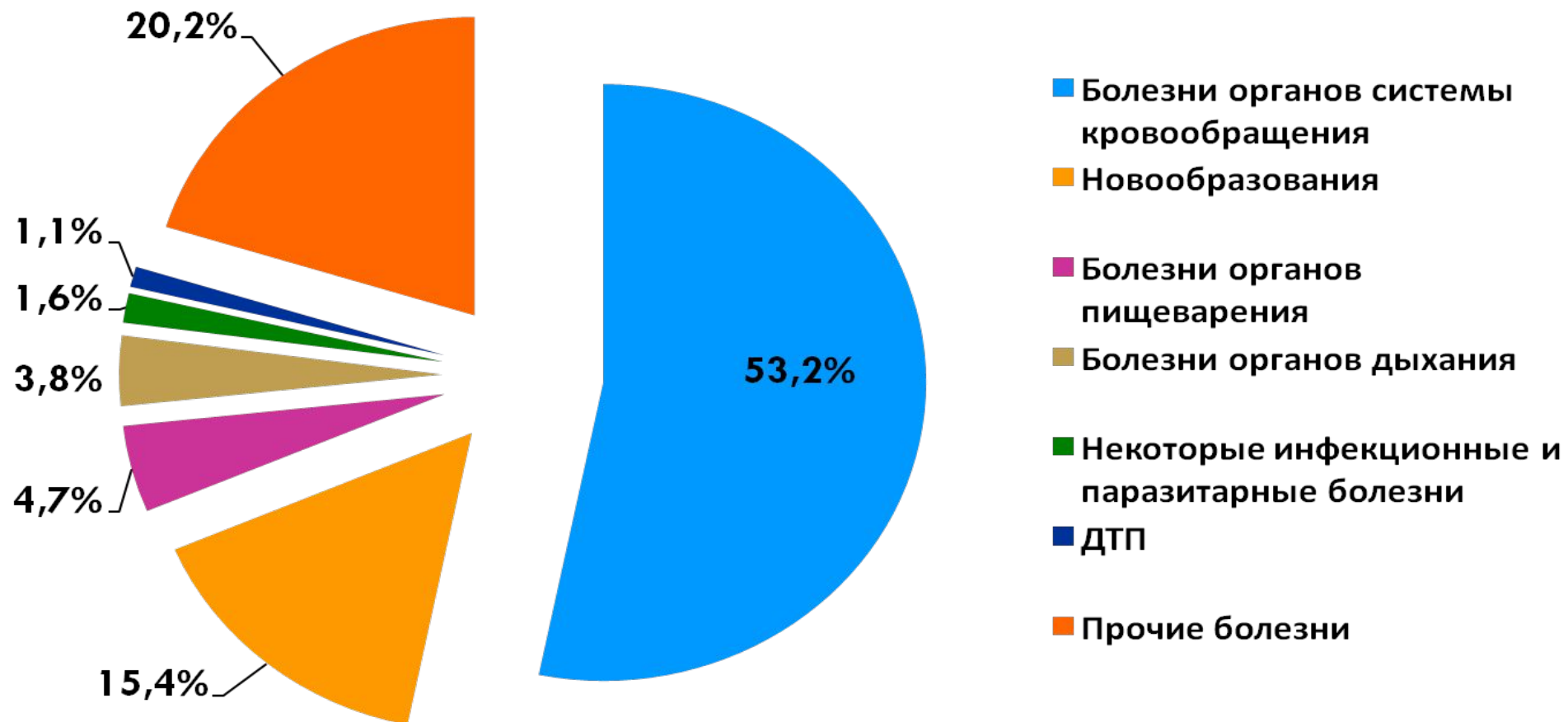
Факторы риска, влияющие на общественное здоровье

1. Образ жизни
2. Биологический фактор
3. Состояние окружающей среды
4. Качество медицинской помощи

ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ: МЕДИКО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

- *рождаемость*
- *смертность*
- *естественный прирост*
- *уровень младенческой смертности*
- *фертильность (коэффициент плодовитости)*
- *средняя продолжительность предстоящей жизни и др.*

СТРУКТУРА ОСНОВНЫХ ПРИЧИН СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РФ



ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ: ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- антропометрические (масса тела, рост, окружности груди, головы и др.);
- физиометрические (частота дыхания, пульс, ЖЕЛ, АД и др.);
- соматоскопические (телосложение, тургор).

Оценка этих показателей производится по таблицам физического развития (шкалам регрессии).

ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦИИ АППАРАТА ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ

Частота дыхания (ЧД) = 16-18 в 1 мин);

Глубина дыхания (ООД) = 200-250 мл;

Минутная лёгочная вентиляция (МОД) = 3200–3600 мл

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) = 3500 –4500 мл (до 7,5 л у спортсменов);

Максимальная вентиляция лёгких (МВЛ) = до 40-60 л/мин (расчётная).

ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦИИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

- **Пульс, его частота (ЧСС = 60-80 в 1 мин), ритм, наполнение, напряжение;**
- **Артериальное кровяное давление (в норме - от 100/60 до 135/85 мм. рт. ст.);**
- **Гипотония – ниже 100/60 мм**
- **Гипертония – от 140/90 мм, и выше.**

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.

В МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ УРОВНЯ



- ❖ 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.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР

- Пол
- Возраст
- Генетика:
 - *физические параметры*
 - *необычные способности*
 - *устойчивость к заболеваниям*
 - *восприимчивость к заболеваниям*
 - *генетические заболевания*
 - *общая устойчивость, выносливость*

- **Общепринятым** определением возраста является только дата рождения, т.е. календарный возраст, с помощью которого могут быть оценены степень снижения функциональных способностей организма и возможность его смерти.
- Календарный возраст является удобной мерой для оценки состояния организма человека, и отражают индивидуальную особенность темпа старения.
- Для медицинской практики наибольшее значение имеет определение биологического возраста (физиологического, анатомо-физиологического), который рассматривается как критерий комплексной оценки функционального состояния человека.

- С возрастом снижаются функции организма.
- Было выявлено, что максимум психомоторной и физической работоспособности у мужчин достигается в среднем к 22 годам, у женщин несколько раньше.
- Начиная с этого возраста скорость деятельности снижается примерно на 1% в год.
- Количественная оценка темпа старения определяется параметрами, отражающими снижение жизнедеятельности и увеличение повреждаемости организма, что увеличивает риск смерти.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

- Биологический возраст наиболее сложен для определения и более важен для каждого из нас.
- Он показывает, в каком состоянии находится организм по сравнению с тем, каким он должен быть в данном календарном, хронологическом возрасте.
- Должен, но может и не совпадать, отличаясь в ту или иную сторону на пять и даже десять лет.
- Тяжелые условия существования, лишения, а также неправильный образ жизни способствуют ускоренному старению и увеличивают биологический возраст.
- И наоборот: рациональное, здоровое бытие существенно замедляет биологические часы человеческого организма.

- Биологический возраст индивида может заметно отличаться от паспортного как в сторону опережения (акселерация), так и отставания (ретардация).
- Для каждого индивидуума показателем биологического возраста в определенной степени служат субъективные ощущения человека.
- Если он чувствует себя значительно моложе своих лет, бодр и работоспособен, то тестирование покажет, что системы организма этого человека работают лучше, чем у сверстников, и, по всей вероятности, прослужат ему дольше.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В РЯДЕ СТРАН ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ВХОДИТ В РАЗРЯД РУТИННЫХ:

- измеряют артериальное давление,
- содержание холестерина в крови,
- массу тела,
- пропорции фигуры,
- степень облысения,
- силу пожатия руки,
- наличие собственных зубов во рту,
- остроту зрения,
- показатели дыхания,

- К этому добавляют информацию об образе жизни, привычках, интересах, анамнез жизни и болезней родителей и близких родственников.
- Результаты обрабатывают с помощью специальной компьютерной программы, что дает возможность определить точный биологический возраст пациента.
- Биологический возраст тесно связан с понятием физиологического (нормального) и патологического (преждевременного) старения.
- **Старение** рассматривается как совокупность обменных, структурных, функциональных, регуляторных особенностей и приспособительных возможностей организма, которые постепенно ослабевают. В основе этого процесса лежат биофизические и биохимические изменения клеточного вещества, изменение его физико-химической структуры, постепенная утрата клеткой способности к размножению и т.д.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ДЕЛИТЬСЯ

- **на функциональный** (т.е. когда происходит возрастное снижение функциональных возможностей организма и его работоспособности)
- **на геронтологический** (возрастное снижение жизнеспособности организма и увеличение вероятности смертности).

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)

ГЕНЕТИКА

- Гены, могут подвергаться вредным влияниям в течение всей жизни будущих родителей.
- Неблагоприятные экологические условия, сложные социально-экономические процессы, неконтролируемое использование фармакологических препаратов и т.д.
- Тип морфофункциональной конституции и особенности нервных и психических процессов;

ГЕНЕТИКА

- Степень предрасположенности к тем или иным заболеваниям.
- Результатом являются мутации, ведущие к возникновению наследственных заболеваний или к появлению наследственно обусловленной предрасположенности к ним.
- Жизненные доминанты и установки человека во многом детерминированы конституцией человека (доминирующие потребности человека, его способности, интересы, желания, предрасположенность к алкоголизму и другим вредным привычкам и т.д.).

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Макро-составляющие:

- Продукты питания
- Вода
- Воздух

Микро- составляющие:

- Жилище
- Рабочее место

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Имеет наибольшее влияние на здоровье
- Наиболее контролируемый и управляемый



ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

- **Образ жизни** – это привычный объём процессов жизнедеятельности человека и привычный режим их реализации, которые предоставляют человеку возможность свободного осуществления всех своих жизненных функций (биологических, физических, психических и социальных).

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.



ОБРАЗ ЖИЗНИ
И ЕГО
ВЛИЯНИЕ НА
ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **Здоровым можно считать такой образ жизни, который в наибольшей степени соответствует индивидуальным особенностям человека (его организма и личности), и который способствует формированию, укреплению и сохранению его здоровья.**

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- **Рационально организованная трудовая деятельность;**
- **Достаточная физическая активность, физическая культура, физическое развитие;**
- **Разумное целеполагание; направленность на своё личностное и социальное развитие; категорическое неприятие безделья и лени;**
- **Активная познавательная заинтересованность;**
- **Различные формы созидательной, конструктивной, творческой реализации внутренних побуждений личности;**
- **Достаточный ночной сон;**

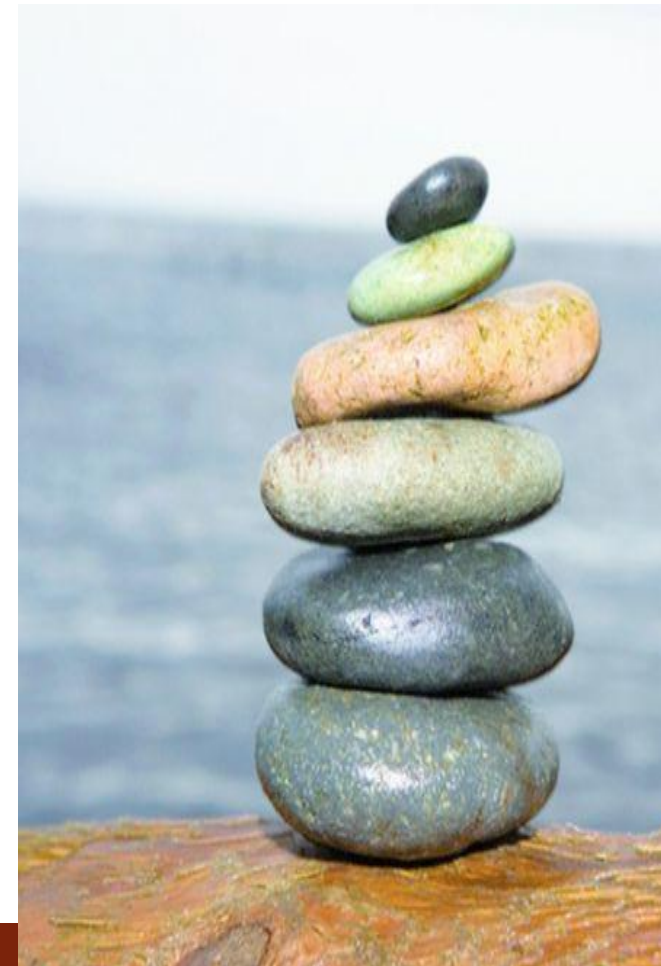
КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- **Закаливание и укрепление организма;**
- **Внимательное отношение к своему самочувствию и работоспособности (рациональная медико-профилактическая активность);**
- **Рациональное питание, соответствующее гигиеническим рекомендациям;**
- **Дружелюбное, уважительное поведение в семье, в обществе и в рабочем коллективе;**
- **Разумное, ответственное сексуальное поведение, нацеленное на реализацию любви, на создание и сохранение семьи, на рождение и воспитание детей;**
- **Категорическое неприятие вредных привычек и недопущение разрушительных, болезненных или асоциальных пристрастий.**

ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО УСТОЙЧИВЫЙ, СЛОЖИВШИЙСЯ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ ОБЩЕСТВЕННО-ИСТОРИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ, СПОСОБ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ.

Образ жизни определяется:

- 1) индивидуальными психическими особенностями человека;
- 2) потенциалом здоровья, заложенном в каждом человеке;
- 3) жизненным опытом человека;
- 4) семейными и местными обычаями;
- 5) стандартами жизни, характерными для данного социального слоя, региона, государства.



ОБРАЗ ЖИЗНИ ОХВАТЫВАЕТ:



**Трудовую
деятельность**



быт



**Формы
использования
свободного
времени**



**Формы
удовлетворения
материальных
и духовных
потребностей**



**Нормы
поведения
людей в
типичных
ситуациях**



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Уровень жизни

это экономическая категория, которая отражает степень удовлетворения материальных, бытовых и культурных запросов человека, запросов населения, его отдельных слоёв и социальных групп;

Качество жизни

социально-экономическая категория, которая отражает степень «комфорта» существования человека – в семье, в коллективе, в обществе, государстве;

Стиль жизни

социально-экономическая категория, характеризующая степень удовлетворения государством общественно необходимых потребностей населения, его отдельных слоёв, социальных групп;



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 определяется как «соответствие желаний человека его возможностям, лимитированным заболеванием».

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.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ – СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ, СТЕПЕНЬ КОМФОРТА В УДОВЛЕТВОРЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ.

- 1. Физическое состояние человека** (физическое благополучие, физические ограничения, постоянный режим, временная нетрудоспособность, инвалидность).
- 2. Психическое состояние** (психологическое благополучие, уровень тревоги и депрессии, самоконтроль эмоций и поведения, уровень развития познавательных функций).

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ – СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ, СТЕПЕНЬ КОМФОРТА В УДОВЛЕТВОРЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ.

3. Социальное функционирование (межличностные контакты, социальные связи, социальная поддержка – пособия, льготы).

4. Ролевое функционирование.

5. Общее субъективное восприятие своего здоровья – оценка настоящего состояния и перспективы своих ощущений.

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.

На уровень состояния здоровья человека оказывают влияние множество факторов. Общепринято выделять следующие **факторы**:

- ❖ Биологические, психологические свойства человека (наследственность, конституциональные особенности и др.);
- ❖ Природные условия (климат, флора, фауна и т.д.);
- ❖ Состояние экологии (степень загрязненности или частоты окружающей среды);
- ❖ Социально-экономические, политические условия, действующие в той или иной стране;
- ❖ Уровень развития здравоохранения, степень подготовленности и квалификации медицинских кадров.

СТИЛЬ ЖИЗНИ – КАТЕГОРИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, КОТОРАЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ОСОБЕННОСТИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ЭТО СУЩЕСТВЕННЫЙ ПРИЗНАК ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ, ВКЛЮЧАЕТ МЕНТАЛИТЕТ И ЛИЧНОСТНЫЕ НАКЛОННОСТИ.

УРОВЕНЬ ЖИЗНИ – КАТЕГОРИЯ ЭКОНОМИЧЕСКАЯ, ОТРАЖАЕТ СТЕПЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ МАТЕРИАЛЬНЫХ И ДУХОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА





Классификация условий труда.

УСЛОВИЯ ТРУДА ДЕЛЯТСЯ НА КЛАССЫ.

- **Класс 1 - оптимальные условия труда** - такие условия, при которых сохраняется здоровье работающих и создаются предпосылки для поддержания высокого уровня работоспособности. Оптимальные нормативы производственных факторов установлены для микроклиматических параметров и факторов трудового процесса. Для других факторов за оптимальные условно принимаются такие условия труда, при которых неблагоприятные факторы отсутствуют либо не превышают уровни, принятые в качестве безопасных для населения.

- **Класс 2 - допустимые условия труда** - характеризуются такими уровнями факторов среды и трудового процесса, которые не превышают установленных гигиенических нормативов для рабочих мест. Возможные изменения функционального состояния организма восстанавливаются во время регламентированного отдыха или к началу следующей смены и не должны оказывать неблагоприятного действия в ближайшем и отдаленном периоде на состояние здоровья работающих и их потомство. Допустимые условия труда условно относят к безопасным.

УСЛОВИЯ ТРУДА ДЕЛЯТСЯ НА КЛАССЫ.

- **Класс 3 - вредные условия труда** - характеризуются наличием вредных производственных факторов, превышающих гигиенические нормативы и оказывающих неблагоприятное воздействие на организм работающего и/или его потомство.

- **Класс 4 - опасные (экстремальные) условия труда** - характеризуются уровнями производственных факторов, воздействие которых в течение рабочей смены (или ее части) создает угрозу для жизни, высокий риск острых профессиональных поражений, в том числе и тяжелых форм.

ВРЕДНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА ПО УРОВНЮ ПРЕВЫШЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ И ВЫРАЖЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ РАБОТАЮЩИХ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА 4 СТЕПЕНИ ВРЕДНОСТИ.

◇ **I степень** - условия труда характеризуются такими отклонениями уровней вредных факторов от гигиенических нормативов, которые вызывают функциональные изменения, восстанавливающиеся, как правило, при более длительном, чем к началу следующей смены, прерывании контакта с вредными факторами. Увеличивают риск повреждения здоровья.

◇ **II степень** - уровни вредных факторов, вызывающие стойкие функциональные изменения, приводящие в большинстве случаев к увеличению производственно обусловленной заболеваемости (что проявляется повышением уровня заболеваемости с временной утратой трудоспособности и в первую очередь теми болезнями, которые отражают состояние наиболее уязвимых органов и систем для данных вредных факторов), появлению начальных признаков или легких (без потери профессиональной трудоспособности) форм профессиональных заболеваний, возникающих после продолжительной экспозиции (часто после 15 лет и более).

ВРЕДНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА ПО УРОВНЮ ПРЕВЫШЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ И ВЫРАЖЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ РАБОТАЮЩИХ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА 4 СТЕПЕНИ ВРЕДНОСТИ.

◇ **III степень** - условия труда, характеризуемые такими уровнями вредных факторов, воздействие которых приводит к профессиональным болезням легкой и средней степени тяжести (с потерей профессиональной трудоспособности) в период трудовой деятельности, росту хронической (производственно обусловленной) патологии, включая повышенные уровни заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

◇ **IV степень** - условия труда, при которых могут возникать тяжелые формы профессиональных заболеваний (с потерей общей трудоспособности), отмечаются значительный рост количества хронических заболеваний и высокие уровни заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

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.

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,
- 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, позволяя разрабатывать мероприятия по сохранению и укреплению здоровья лиц, входящих в ту или иную группу риска.



**Существенное
влияние на
здоровье
оказывает образ
жизни человека**

Доля факторов образа жизни среди всех, обуславливающих здоровье воздействий, превышает 50%.

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.

ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ (ПО В.М. БЕХТЕРЕВУ 1905Г.)

Природа
организма

Условия
зачатия

Экономические
условия

Профилактика
алкоголизма

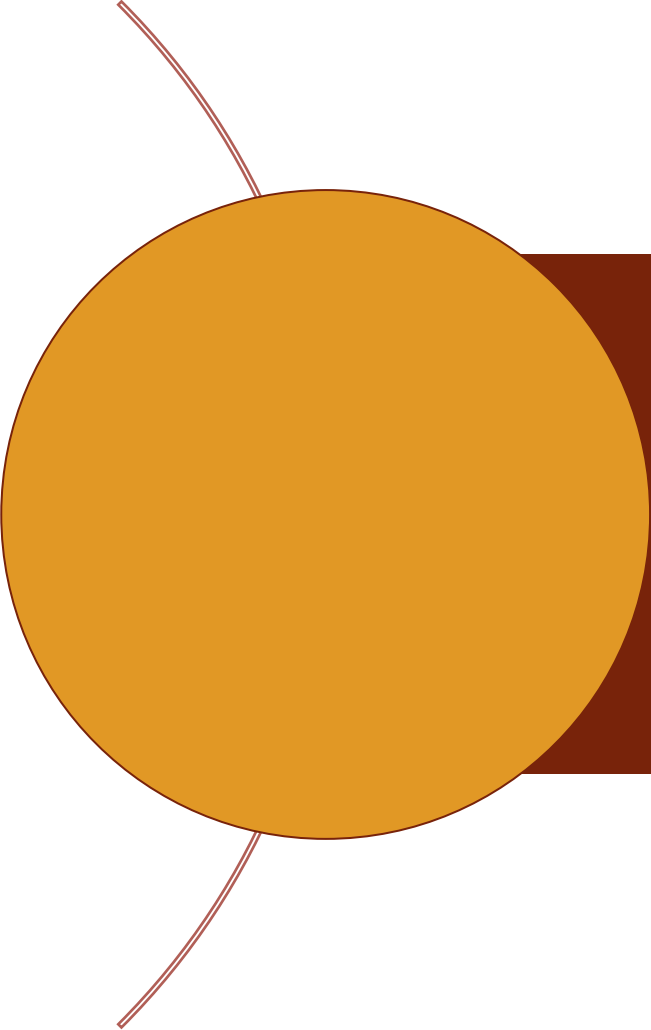
Трудолюбие

Правильный
рацион питания

Качественное
образование

Социальные
условия
окружающей
среды

Активная
жизненная
позиция



**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**

Все население по уровню здоровья может быть распределено
на определенные группы здоровья:

1-я – здоровые лица;

2-я – практически здоровые, имеющие
факторы риска;

3-я – больные в стадии компенсации;

4-я – больные в стадии субкомпенсации;

5-я – больные в стадии декомпенсации,
инвалиды.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм.

В основе здорового образа жизни лежат:

Биологические принципы

- питание
- солнечный свет
- тепло
- двигательная активность
- уединение
- игровая деятельность

Социальные принципы

- эстетичность
- нравственность
- присутствие волевого начала
- способность к самоограничению

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.

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.

ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска внешней среды:

1. Физические (солнце, радиостанции и т.п.)
2. Биологические (инфекции)
3. Химические (моющие, чистящие и красящие средства)
4. Социальные (социальная напряженность, революция)
5. Психического характера(ссоры, конфликты, стресс)

ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска внутренней среды:

- Биологические – развитие болезней.

Порог чувствительности – это минимальное воздействие, вызывающее ответную реакцию организма.

Как правило, чем сильнее воздействие, тем больше реакция. Но бывают и исключения: на небольшое воздействие организм реагирует чрезвычайно сильно:

- Аллергическая реакция немедленного типа
- Реакция на сверхслабые воздействия какого-либо хим. вещества в течение длительного времени.

СОЛНЦЕ

Самым мощным природным фактором физического воздействия является – солнечный свет.

Длительное пребывание на солнце

может привести к:

- ожогам различной степени
- тепловому удару



Правила поведения человека на солнце:

1. Обязательно носите в жаркую погоду головной убор
2. Загорать нужно постепенно (с 2-3 мин в первый день и прибавляя в последующие дни по 1-2 мин.)
3. Не пребывать на открытом солнце больше 2 часов в день

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.

ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Употребление табака
(курение)



Наркомания и
токсикомания

Употребление
алкоголя

КУРЕНИЕ

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Курение приносит вред организму человека, т.к. вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (угарный газ, нитрозамины и т.п.)

Чрезмерное курение вызывает такие заболевания, как:

- рак лёгких, рта и дыхательных путей
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- психические, сердечно-сосудистые и др. заболевания.
- ИМПотенция



АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм — заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него.

Длительное злоупотребление алкоголем приводит к необратимым изменениям внутренних органов.



НА ФОНЕ ХРОНИЧЕСКОГО АЛКОГОЛИЗМА РАЗВИВАЮТСЯ ТАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КАК:

- Внутримозговое кровоизлияние
- Цирроз печени
- Панкреатит
- Гастрит
- Рак пищевода
- Рак желудка
- Рак прямой кишки
- Гемолитическая анемия
- Аритмия



НАРКОМАНИЯ И ТОКСИКОМАНИЯ

Наркомания — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Также употребляется термин «токсикомания» — обычно это означает зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.

Наркотики вызывают:

- сильную психологическую зависимость (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение)
- физическую зависимость (тягостные, мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (*ломка*))
- изменение чувствительности к наркотику (толерантность)

ОСНОВЫ УЧЕНИЯ О БОЛЕЗНИ

- Классификация уровней здоровья включает четыре класса (Агаджанян Н.А. и др., 2006):
- — I - норма - функциональное состояние с достаточными адаптационными возможностями организма;
- — II - допатологические состояния - состояния повышенного функционального напряжения механизмов адаптации;
- — III - преморбидные состояния - характеризуются снижением функциональных возможностей организма. Развиваются и протекают на фоне перенапряжения регуляторных механизмов;
- — IV - срыв адаптации - происходит резкое снижение функциональных возможностей организма, так как нарушаются механизмы компенсации, что проявляется заболеванием.

С ПОНЯТИЕМ «ЗДОРОВЬЕ» ТЕСНО СВЯЗАНО ПОНЯТИЕ «БОЛЕЗНЬ», ТАК КАК ОБА ЭТИ ТЕРМИНА ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ДВЕ ФОРМЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА.

- **Болезнь**, заболевание (от лат. *morbus*) - страдание целостного организма, нарушение нормальной его жизнедеятельности, работоспособности, уменьшение продолжительности жизни, способности организма адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды и т.д., т.е. в ответ на действие неблагоприятных факторов происходит нарушение защитно-компенсаторно-приспособительных реакций.

- **Этиология** – учение о причинных факторах возникновения заболевания;
- **Эпидемиология** – учение о причинах и закономерностях возникновения и распространения заболеваний среди населения; эпидемиология изучает закономерности эпидемического процесса;
- **Патология** – учение о нарушениях и расстройствах, происходящих в организме при развитии заболевания; изучает особенности патологического процесса и его динамику - патогенез заболевания;
- **Клиническая патология:** исследует характерные признаки болезней (симптомы и синдромы) и свойственные заболеваниям особенности их течения;

- **Диагностика:** исследует наиболее информативные методы установления природы заболевания: изучает клинические, инструментальные, лабораторные и секционные методы диагностики; разрабатывает основы дифференциальной диагностики заболеваний, имеющих сходные признаки;
- **Терапия** – её задачи - исследование и применение наиболее эффективных консервативных – (собственно терапевтических) и инвазивных (хирургических) методов лечения, а также – методов и техники ухода за больными;
- **Профилактика** – её задачи -исследование и применение наиболее эффективных методов предупреждения как самих заболеваний, так и их нежелательных последствий;

НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ

- Первичная профилактика – направлена на устранение факторов риска, способствующих возникновению заболевания (по существу – это Здоровый Образ Жизни – ЗОЖ, исключая факторы риска нарушений здоровья);
- Вторичная профилактика – направлена на формирование защиты от причинных факторов, приводящих к заболеванию (например, - профилактические прививки, защищающие от возникновения инфекционных заболеваний);

НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ

- Третичная профилактика – направлена на предупреждение нежелательных последствий уже начавшейся болезни, - таких как осложнения, обострения, рецидивы, переход в хроническое течение заболевания; формирование инвалидности, смертельный исход болезни.

ОБЩИЕ ПРИЧИНЫ И УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Предрасполагающие факторы;
- Способствующие факторы (факторы риска);
- Причинные факторы;
- Пусковые факторы;
- Защитные факторы;
- Стабилизирующие факторы;
- Восстановительные факторы (механизмы саногенеза)

По мнению А.Д. Адо и соавт. (2002), факторы, влияющие на возникновение и развитие болезней, могут быть

эндогенными (наследственное предрасположение к заболеванию, младенческий или старческий возраст и др.)

и экзогенными (психоэмоциональное напряжение, переутомление, нарушения питания, перенесенные болезни и др.).

В отличие от причины, вызвавшей заболевание, условия не являются обязательными для его развития.

При наличии причины болезнь может развиваться и без участия некоторых условий ее возникновения.

Патогенез – это динамика патологического процесса.

Патологический процесс складывается

- из взаимовлияния разрушительного воздействия патогенного фактора
- и из противодействия этому со стороны организма - путём мобилизации защитных факторов, приспособительных возможностей органов, систем и центральной, нейро-гуморальной регуляции их функционирования .

ФОРМЫ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА:



**клинически
выраженная
(манифестированная)**



скрытая (латентная),

- **Примером латентной формы** патологического процесса может служить инкубационный период инфекционной болезни, а также бактерионосительство, либо - вирусоносительство, обнаруживаемые случайно, при обследовании внешне здоровых людей.
- **Примером манифестированной формы** патологического процесса может служить любое заболевание, с характерными для него признаками, особенностями его течения и вариантами исхода: выздоровление; затяжное или хроническое течение; инвалидность; смертельный исход.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПЕРИОДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Скрытый (латентный) этап патологического процесса (ПП) – он соответствует инкубационному периоду болезни (ПБ);
- Этап развития ПП – он соответствует начальному (ПБ);
- Этап максимального развития ПП – соответствует периоду разгара заболевания;

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПЕРИОДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Этап обратного развития ПП – соответствует раннему периоду выздоровления от болезни, или раннему периоду реконвалесценции (это так называемая ранняя реконвалесценция, завершающаяся клиническим выздоровлением от заболевания);
- Восстановительный этап, или этап саногенеза – соответствует позднему периоду реконвалесценции (это поздняя реконвалесценция, завершающаяся полным выздоровлением от болезни – при благополучном исходе заболевания).

- Впервые попытку систематизировать болезни предпринял в XVIII в. французский врач Ф. Буассье де Соваж.
- В настоящее время используется Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, - МКБ-10.
- Это система группировки болезней и патологических состояний, отражающая современный этап развития медицинской науки. Она обеспечивает единство и сопоставимость материалов о здоровье населения и предназначена главным образом для классификации болезней и травм, имеющих официальный диагноз.

ОСНОВНОЕ И СОПУТСТВУЮЩЕЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Основное заболевание - это заболевание, которое требует первоочередной необходимости оказания медицинской помощи больному в связи с наибольшей угрозой его жизни и здоровью либо приводит к инвалидности.
- Под сопутствующим понимают заболевание, которое не имеет причинно-следственной связи с основным заболеванием и не является опасным для жизни.

Заболевание характеризуется тяжестью течения, критерием которого являются степень поражения органов и/или систем организма человека либо нарушения их функций, обусловленные заболеванием.

ЗДОРОВЬЕ – ВАЖНЕЙШАЯ ЖИЗНЕННАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»

Артур Шопенгауэр

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

**Жан Лабрюйер,
французский писатель, 17 век**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ