

Здоровый человек (женщина)

Лекция для курсантов 1 курса факультета СПО

Здоровье

- ВОЗ – «Здоровье есть состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».
- ВОЗ: на индивидуальном уровне - отсутствие выявленных расстройств и заболеваний;
- на популяционном - процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.

«Здоровье»

- нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству"
- динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой"
- участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций"
- отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений"
- способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней

Потребности человека

- Потребность – состояние нужды в определенных условиях жизни, деятельности, материальных объектах, людях или определенных социальных факторах, без которых данный человек испытывает состояние дискомфорта.
- Потребности - источник активности живых существ, так как активность всегда более перспективна, чем оборона, то именно потребности живых существ и были основой эволюции.



Пирамида потребностей (Абрахам Маслоу)



Возраст

- Возраст — продолжительность периода от момента рождения живого организма до определённого момента времени.



Календарный возраст

- паспортный возраст, хронологический возраст
- не учитываются развития



парадокс!
они примерно одного возраста.

Биологический возраст

- понятие, отражающее степень морфологического и физиологического развития организма,
- определяется совокупностью обменных, структурных, функциональных, регуляторных особенностей и приспособительных возможностей организма.
- в основном обусловлен наследственностью, однако, он также в огромной мере зависит от условий среды и образа жизни.
- На биологический возраст особенно влияют вредные привычки (курение, злоупотребление спиртными напитками).

Физическое развитие

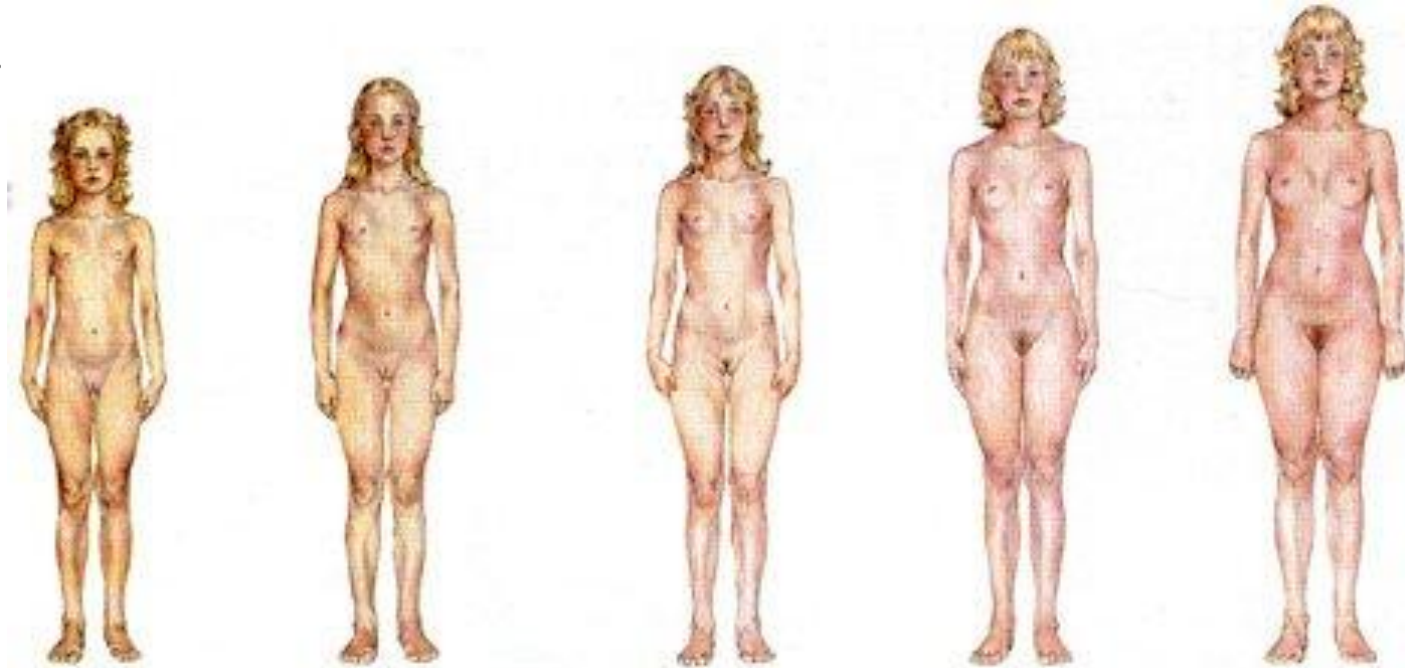
- динамический процесс роста и биологического созревания детей,
- запрограммирован наследственными механизмами и реализуется по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.
- неблагоприятные факторы во внутриутробном периоде и раннем детском возрасте способны его нарушить, иногда вызывая необратимые изменения.
- т.о. , факторы внешней среды в период интенсивного роста и развития ребёнка могут оказать большее влияние на рост, чем генетические факторы.

Показатели уровня здоровья населения

- Рождаемость - отношение количества рождений за определённый период (обычно за год) на 1000 жителей.
- Фертильность - среднее количество детей, рождённых женщиной за жизнь.
- Заболеваемость - число заболеваний, впервые зарегистрированных за календарный год среди населения, проживающего на какой-то конкретной территории.
- Смертность - отношение числа умерших к общему числу населения (измеряется в промилле). Отдельно выделяется детская смертность, младенческая смертность, перинатальная смертность.

Половое развитие

- процесс формирования репродуктивной функции организма человека, проявляющийся постепенным развитием вторичных половых признаков и завершающийся наступлением половой зрелости.



ПЕРИОД ДЕТСТВА – ЮНОШЕСКИЙ ПЕРИОД – ЗРЕЛЫЙ ВОЗРАСТ



Особенности юношеского возраста

- Биологический 16 - 20 лет.
- Определяется наступлением гражданской зрелости.
- Происходит окончательное завершение формирования морфофункциональных систем организма, прекращение активного роста.
- Девушки сохраняют анатомо-физиологические и психологические черты, свойственные подростковому возрасту (неустойчивость настроения, поиск своего места в жизни, стремление к обособлению, характер взаимоотношений с родителями, сверстниками, представителями противоположного пола).

Гражданская зрелость - совершеннолетие

- Ислам -совершеннолетие у девочек наступает в 9-17 лет. Основной признак-менархе (первая менструация). С этого момента девочка обязана соблюдать основы религии, становится полностью ответственной за свои поступки, а также может вступать в брак.
- Иудаизм - в 12 лет, с этого момента становится полностью ответственной за свои поступки.
- В ряде стран гражданская зрелость наступает раньше (Куба - 16 лет, КНДР - 17 лет).
- В ряде стран - позже (в 19 лет: Канада, Южная Корея, в 20 лет - Тунис, Япония, в 21 год: Египет, Камерун, Мадагаскар, Монако и др.)

Трудовое законодательство

- до 18 лет запрещено привлекать к труду на определенных работах, к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и праздничные дни, отправлять в служебные командировки.



Конституциональные типы

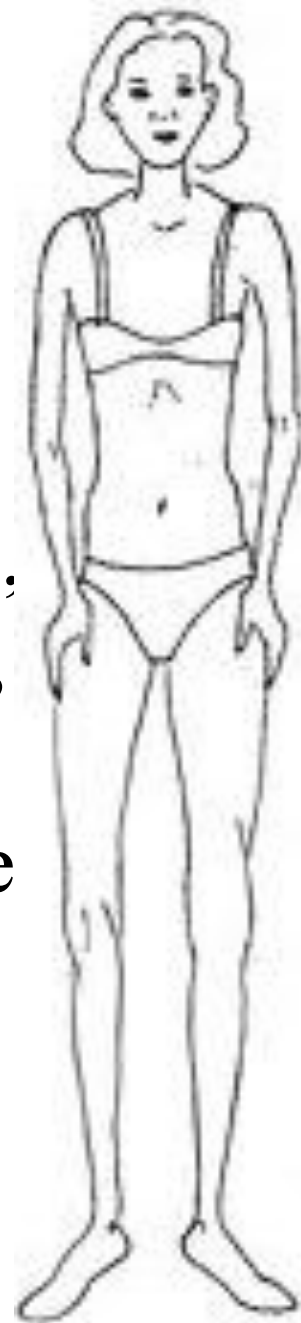


Конституция человека

- совокупность анатомических, морфологических, функциональных, психологических особенностей организма человека, его поведенческих реакций, которые, определяясь наследственностью и влиянием внешней среды, остаются стабильными и устойчивыми на протяжении длительного периода времени.
- Гиппократ - основоположник учения о конституции, различал: хорошую и плохую, сухую и влажную, сильную и слабую, упругую и вялую конституцию.
- Гиппократ разделял людей по характеру темперамента на сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов
- Гален - "habitus" (внешний вид).
- 1928 г. М.В. Черноруцкий: три конституциональных типа — астенический, гиперстенический и нормостенический.

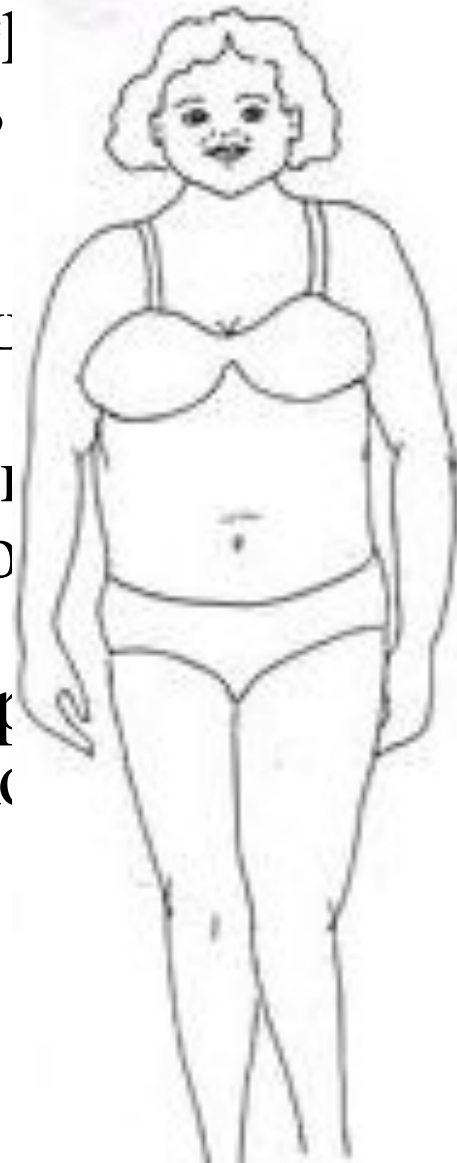
Астенический тип

- Характеризуется преобладанием продольных размеров над поперечными: лицо продолговатое, шея длинная, грудная клетка узкая, плоская, вытянутая, преобладает над животом; спина сутулая, плечи узкие; эпигастральный угол острый; конечности относительно тонкие длинные; мускулатура, подкожный жировой слой развиты слабо; кожа бледная и тонкая; костный рельеф хорошо контурируется.



Гиперстенический тип

- преимущественный рост в ширину, поперечные размеры преобладают над продольными, массивный; голова круглая, шея короткая, грудная клетка широкая и короткая; живот округлый, выступающий, преобладает над грудной клеткой, эпигастральный угол тупой; конечности относительно короткие; мышцы отличаются большой массой, хорошим тонусом; подкожный жировой слой развит чрезмерно, образует складки на животе, спине; рельеф не виден.



Нормостенический тип

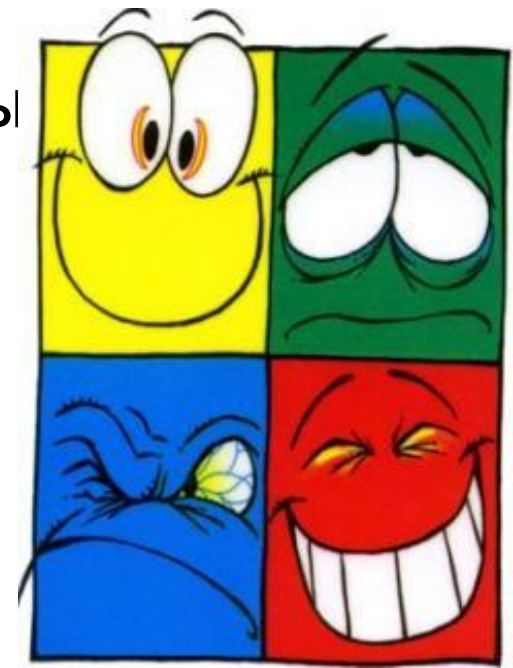
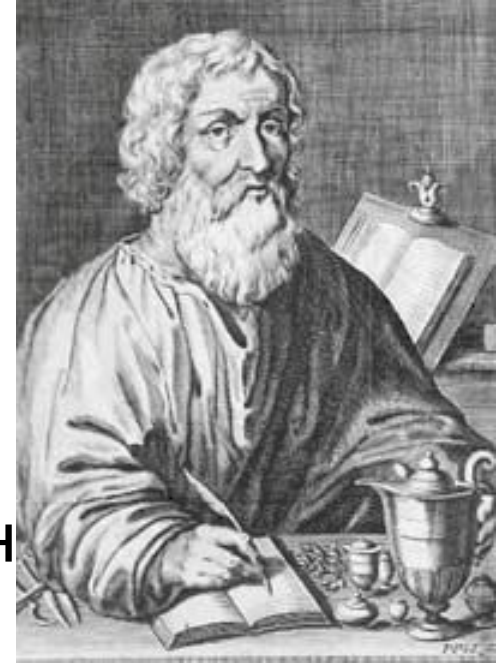
пропорциональное телосложение; хорошее развитие костно-мышечной системы, грудная клетка цилиндрической формы, выпуклая, имеет одинаковый размер по всей длине; спина прямая; живот плоский с развитыми мышцами, эпигастральный угол около 90° ; жировая ткань развита умеренно, отложение равномерное; костный рельеф не контурируется, сглажен.



Темперамент

Гиппократ:

- 4 типа ВНД основываясь на силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов (возбуждения и торможения):
- сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник;
- сильный, неуравновешенный, подвижный - холерик;
- сильный, уравновешенный, инертный - флегматик;
- слабый (со слабостью как возбуждения так и торможения) — меланхолик.



Астеники

- характерна повышенная возбудимость нервной системы,
- большая вероятность возникновения язвенной болезни, колита, туберкулеза, аддисоновой болезни, психозов;
- Не склонны к развитию атеросклероза, гипертонической болезни, ожирения, диабета, гормональнозависимых гинекологических заболеваний, матки.



Нормостеники

- отмечается склонность к развитию заболеваний верхних дыхательных путей, болезням двигательного аппарата, атеросклерозу, невралгии



Гиперстеники

- чаще встречаются гипертоническая болезнь, атеросклероз, высок риск развития инфаркта миокарда, что объясняется особенностями обмена веществ, относительным избытком жировой ткани, гиперхолестеринемией (содержание холестерина в крови у гиперстеников примерно в 1,5 раза выше, чем у астеников).
- повышенная функция половых желез и надпочечников, склонность к ожирению, чаще встречается бесплодие и ослепление, гормональнозависимые заболевания репродуктивной системы.



Основные проблемы юношеского возраста

- Связаны с несовпадением сроков наступления физиологической и социальной зрелости, с социально-экономическими факторами.
- Наиболее значимые проблемы: выбор дальнейшего жизненного пути, профессии, спутника жизни.



Решение вопросов определяется

- приоритетами семьи,
- уровнем интеллектуального развития,
- уровнем притязаний,
- уровнем экономического развития региона проживания и страны в целом,
- возможны ограничения в выборе профессии и в связи с состоянием здоровья,
- психофизиологические особенности - критерий профессионального отбора.

Новая жизнь

- изменение стереотипов поведения
- появление новых привычек, в том числе вредных
- проблема курения, алкоголизма и употребления наркотиков
- Задача военного фельдшера - пропаганда здорового образа



Питание

- ослабление контроля за питанием со стороны родителей,
- меняется режим питания - исчезает стандартное трех-четырёхразовое питание,
- появление и закрепление новых пищевых пристрастий - фаст-фуд, чипсы, орешки, сухарики, сладкие газированные напитки,
- нарушается режим и ритм питания, появляется склонность к перекусам, еде всухомятку.
- это приводит к возникновению патологии пищеварительной системы, нарушению обмена веществ и ожирению.

Снижение двигательной активности



Анаболические стероиды

повреждающее действие на:

- печень,
- сердечно-сосудистую систему,
- водно-солевой баланс,
- психику.



Воздействие на половые железы

антигонадотропное действие:

- появление симптомов вирилизации (развитие мужских признаков у женщины):
 - огрубение голоса,
 - повышенный рост волос на теле,
 - нарушения менструального цикла



Первый сексуальный опыт

- психологические проблемы,
- нежелательная беременность,
- заболевания, передающиеся половым путем,
- гемоконтактные



ЗРЕЛЫЙ ВОЗРАСТ



Зрелость-

возраст, когда мы все еще молоды, но с гораздо большим трудом

Проблемы зрелого возраста

- рациональное и адекватное питание;
- поддержание оптимальной массы тела;
- двигательная активность,
- сексуальная активность;
- создание семьи и воспитание детей,
- вредные привычки.

Зрелость-это способность принять решение даже вопреки тому, что оно СОВПАДАЕТ с советами собственных родителей.



Критический период 20-25 лет

важнейшая задача — создание семьи и
рождение ребенка



Критический период 30-33 года

- происходит психосоматическая перестройка.
- Основные проблемы: вопросы личной и социальной жизни, неудовлетворенность работой, мужем, методами воспитания ребенка, сомнения в правильности выбора жизненного пути, собственной внешности и т.д.
- Результат: ухудшение семейных отношений, вплоть до развода, смена работы, появление вредных привычек, беспорядочные половые связи, демонстративные и завершённые самоубийства.

Климактерический период 45-55 лет

- Гормональная перестройка,
- Вегетативные и соматические расстройства,
- Псих

ия.



Проблемы питания

- *Рациональное* - обеспечивает потребности организма в энергии и содержит все необходимые вещества
- *Адекватное* - соответствует потребностям организма в зависимости от индивидуальных особенностей (при беременности , лактации, в климактерическом периоде, тяжелой физической



Проблема переедания

- особенно употребление высококалорийных продуктов, жиров, поваренной соли, сахара, способствует развитию различных заболеваний: онкологических, сердечно-сосудистых, обменных, заболеваний печени и т.д.



Принципы здорового питания

1. Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом; для борьбы с лишним весом - уменьшить потребление калорий и увеличить их расход.
2. Ежедневно употреблять 400 гр (min) фруктов и овощей.
3. Уменьшить потребление рафинированных и переработанных сахаров; увеличить потребление сложных углеводов, содержащихся в "натуральных продуктах", до 48—50 % общего калоража пищи.
4. Потребление жиров не должно превышать 30 % от общей потребляемой энергии.
5. Уменьшить потребление насыщенных жиров и увеличить потребление моно-, полиненасыщенных жиров.
6. Уменьшить потребление холестерина.
7. Ограничить потребление соли (менее 5 гр в день).
8. Исключить или ограничить употребление алкоголя.

Пищевые продукты

- Молоко и молочные продукты (белки, жиры, углеводы, витамины (А, В), минералы (Са, Р).
- Мясо и заменители мяса - растительные белки (соя, орехи, горох, бобы, грибы) (незаменимые аминокислоты, железо, микроэлементы, витамины группы В).
- Фрукты и овощи (различные витамины, углеводы, микроэлементы и балластные вещества).
- Зерновые продукты (основной источник углеводов, витамины группы В, железо, белки).



Имеют значение:

- режим и стиль питания,
- традиции семьи,
- ритм жизни,
- характер трудовой деятельности,
- национальные особенности,
- принадлежностью к социальному слою,
- религиозные представления,
- финансовые возможности,
- реклама пищевых продуктов и пищевых добавок.



Ожирение

- В зрелом возрасте ту или иную степень ожирения имеют 30-40 % женщин России и 27 % женщин США.
- Индекс массы тела: $ИМТ = M/L^2$, где M — масса тела, кг; L — рост, м.
- Нормальная масса тела: ИМТ 18,5- 24,9
- Ожирение I степени: 25-29,9
- Ожирение II степени: 30-34,9
- Ожирение III степени: 35-39,9
- Ожирение IV степени: больше 40



Ожирение

- Нарушение социальной адаптации, психологические проблемы, увеличение заболеваемости.
- Кожа – стрии.
- Костно-мышечная система: артриты, развитие грыжи живота, остеохондроз.
- Дыхательная система: частые воспалительные заболевания (ларингиты, трахеиты, бронхиты, пневмонии), дыхательная недостаточность.



Ожирение

- Сердечно-сосудистая система: нарушения сердечного ритма, повышение АД, повышенный уровень холестерина ведет к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца.
- Поражение печени: желчнокаменная болезнь, холециститы, гепатиты и цирроз печени.; и поджелудочной железы: панкреатит и диабет.
- Хирургические операции технически более сложны, послеоперационный период более тяжело, чаще развиваются послеоперационные осложнения, увеличивается риск осложнений



Ожирение

- Репродуктивная функция: усилена продукция эстрогенов, снижена продукция прогестерона, что приводит к нарушению менструального цикла, бесплодию, раннему и тяжелому климаксу.
- Наступившая беременность протекает тяжелее, чаще развиваются токсикозы, варикозное расширение вен, тромбозы, в родах может развиваться слабость родовой деятельности, роды проходят дольше.
- Младенческая и материнская смертность выше.
- Чаще развиваются опухоли яичников и матки, а после наступления менопаузы — онкологические заболевания молочной железы.

Избыточная масса тела

- может быть при чрезмерном развитии мышечной и костной ткани (бодибилдинг, тяжелая атлетика).
- Минимально необходимое количество жира- 9-12%.
- Жировая ткань необходима!
- Жир: составная часть клеточных мембран нервной и костной ткани, поддерживающая защитная функция для внутренних органов необходима для нормального обмена стероидных гормонов.
- Снижение количества жировой ткани: нарушение менструального цикла, вплоть до аменореи.



Недостаточная физическая активность

- *Гиподинамия* (от греч. hupo-недостаток; и dynamis - сила) — состояние пониженной двигательной активности с уменьшением мышечных усилий, затрачиваемых на перемещение в пространстве, физическую работу и т.д.
- *Гипокинезия* (от греч. hupo- и kinesis - движение) - уменьшение подвижности, объема движений, связанное с образом жизни, характером трудовой деятельности или обусловленное каким-либо патологическим состоянием (длительный постельный режим, механическая фиксация суставов при переломах и т.д.).

Гиподинамия



- приводит к снижению устойчивости функциональных систем организма при стрессах,
- уменьшает выносливость, устойчивость к инфекциям,
- ограничивает рабочие возможности организма,
- отрицательно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, железы внутренней секреции,
- ускоряет процессы физиологического старения,
- приводит к нарушениям в половой сфере: снижению либидо, аноргазмии.

Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

- повышение мышечного тонуса, усиление мышц, снижение жировых отложений, поддержание идеальной массы тела;
- сохранение психического здоровья, уверенность в себе;
- сохранение и укрепление физического здоровья;
- большую устойчивость к стрессам;
- поддержание физиологических резервов организма на оптимальном уровне;
- достаточную подвижность суставов, прочность связочного аппарата;
- поддержание обмена веществ на оптимальном уровне;
- оптимальное функционирование всех систем организма.

Вредные привычки

- в РФ курят 30 % женщин в возрасте 20—39 лет.



А что поможет тебе, как думаешь?

Табачный дым

- Содержит около 3000 химических веществ, способных вызвать повреждение живых тканей.
- Смолы образуются при сгорании табака и обладают канцерогенным действием. Они способствуют развитию хронических бронхитов, появлению утреннего кашля курильщиков.



Стаж курения 12 лет



Стаж курения 9 лет

НИКОТИН

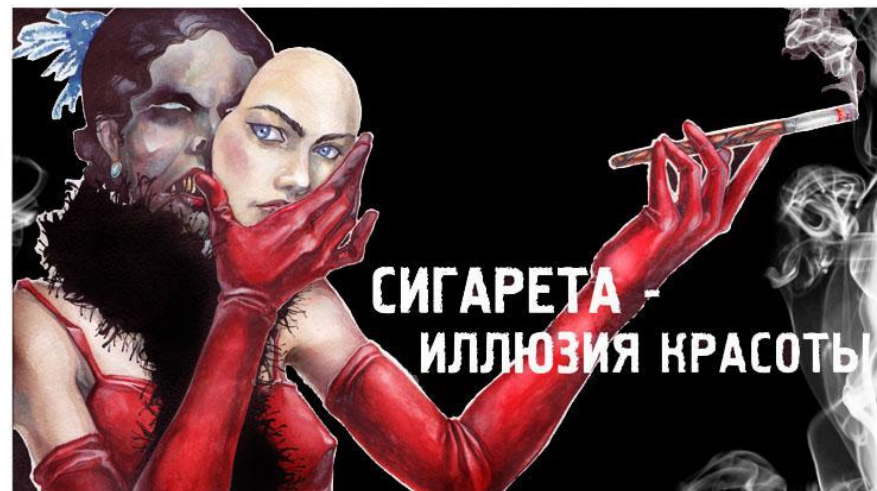
- Вызывает наиболее сильное пристрастие (никотиновую зависимость).
- Быстро всасывается, разносится по всему организму, достигая органов плода, попадает в грудное молоко: в организме грудного ребенка содержание никотина выше, чем у матери.
- Метаболизируется в печени, выводится почками.
- Напрямую стимулирует вегетативные ганглии и ЦНС: повышает АД и ЧСС, возбуждает дыхание, сужает сосуды, увеличивает выделение адреналина, повышает моторику ЖКТ, антидиуретический эффект - снижает образование мочи, задержка жидкости, увеличивает секреторную функцию слюнных и бронхиальных желез, позже сменяется угнетением. Часто вызывает тошноту, а иногда и рвоту.

НИКОТИН

- Действует на всю НС, в малых дозах стимулирует, а в больших угнетает. Вслед за возбуждающим эффектом - депрессия, желание ввести дополнительную дозу никотина (или увеличить дозу). Повторное введение увеличивает устойчивость и быстрое привыкание - зависимость.
- У никотинзависимых людей прекращение потребления может привести к синдрому отмены: беспокойство, раздражительность, повышенная тревожность, головная боль, головокружение, нарушения сна, боли в желудке и т.д. (не фатально, вызывает лишь ухудшение самочувствия, может быть достаточно длительное).

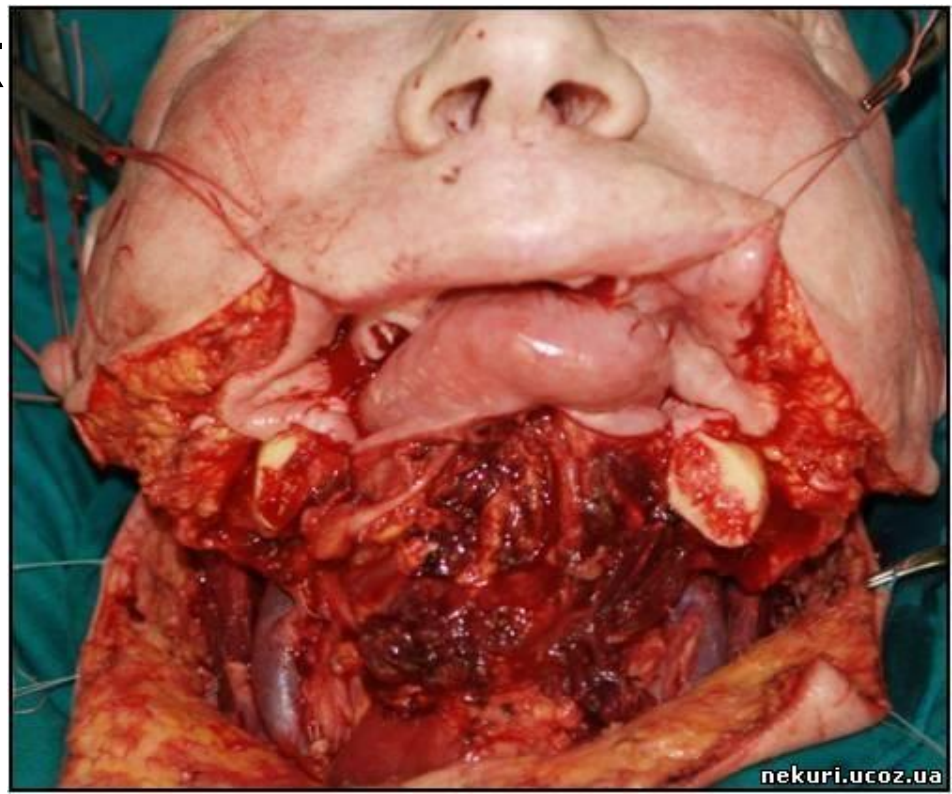
Окись углерода

- Не имеет ни цвета, ни вкуса, ни запаха.
- Обладает сильным сродством к гемоглобину и активно связывается с теми его участками, которые обычно занимает кислород, с образованием карбоксигемоглобина, который не способен переносить кислород.
- Снижается насыщение крови кислородом, кислородное голодание.



Канцерогенный эффект табака

- Рак губы, ротовой полости, гортани, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек, шейки



Репродуктивная система

- Снижение уровня эстрогенов.
- Изменением состава среды фаллопиевых труб: уменьшение вероятности зачатия на 25 %.
- Отрицательное действие на свертывающую систему крови усугубляется при приеме оральных контрацептивов: возрастает риск тромбообразования, развития заболеваний ССС, тромбофлебита и других осложнений (инсультов, инфарктов).
- Раннее наступление менопаузы



Курение во время беременности

- Значительно повышает риск самопроизвольного выкидыша.
- Дети, рожденные от курящих матерей, имеют меньшую массу тела при рождении, чаще болеют респираторными заболеваниями, чаще страдают от желудочно-кишечных расстройств, хуже развиваются физически и интеллектуально, у них выше риск смерти.



Бросайте курить!



Буду
такой
как МАМА...

Дети видят.

Дети повторяют.

ua
prikol.i.ua
www.pravdu.ru

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь: эйфорическое релаксирующее действие, вызывает чувство беззаботности, при этом исчезают запреты.

Факторы, способствующих учащению приема алкогольных напитков:

- психологические (низкий уровень развития личности, социальной адаптации, неспособность справляться с психическим напряжением). НО! Эти черты развиваются уже в процессе употребления алкоголя;
- ситуационные (психическая травма, психоэмоциональные нагрузки);
- микросоциальные (работа, связанная с производством, продажей алкоголя, подражание, традиции, существующие в обществе);
- социально-экономические (реклама спиртных напитков);
- биологические (генетическая предрасположенность к алкоголизму, особенности активности ферментов, расщепляющих алкоголь).

Заблуждения

- алкоголь обладает стимулирующим действием на нервную систему,
- ускоряет реакцию,
- способствует общению,
- положительно влияет на адаптацию,
- повышает сексуальность,
- не способен вызвать внешнего вида.



Алкоголь не дал ему
дожить и до 40!
Давай, бухай! Посмотрим, сколько ты
протянешь!

Действие алкоголя

- ЦНС: нарушение нормального функционирования, замедление нервных реакций, вплоть до угнетения дыхательного и сосудодвигательного центра (смерть от остановки дыхания или сосудистого коллапса).
- ССС: прямое повреждение миокарда и сосудов, дистрофическое и жировое перерождение миокарда (расширение полостей сердца, уменьшение сократительной способности миокарда, аритмии), увеличение вероятности инфаркта миокарда.
- Нарушение секреторной, ферментативной и моторная функции желудка. Повреждение слизистой оболочки: полипозные разрастания, язвы, с развитием желудочных кровотечений.
- Нарушение усвоения витаминов (особенно В12) и минералов.
- Всегда поражается печень, где утилизируется до 95 % алкоголя (жировое перерождение гепатоцитов с развитием жировой дистрофии и цирроза). При алкоголизме - снижение толерантности к алкоголю (угнетение функций печени и более медленное разрушение алкоголя - опьянение наступает от меньшей дозы, отрезвление происходит медленнее). Поражение поджелудочной железы: панкреатиты, снижение продукции инсулина, развитие СД.

Алкоголизм

- Нарушения менструального цикла, снижение способности к зачатию, увеличение вероятности развития гинекологических заболеваний.
- Токсическое влияние на плод в случае употребления алкоголя как во время беременности, так и в состоянии легкого опьянения.



Роль фельдшера

- Общая направленность - на сохранение здоровья взрослого человека сохраняется.
- Квалифицированные р поддержанию функционирования организма.



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Диспансеризации населения

- Следит за сроками проведения осмотра конкретного человека.
- Своевременно приглашает его на осмотр специалистов.
- Следит за выполнением врачебных рекомендаций.
- Самостоятельно проводит общий контроль за состоянием здоровья.
- В рамках своей компетенции дает советы и рекомендации по поддержанию здоровья.

Спасибо за внимание!



Спасибо маме

За то что она вела здоровый образ жизни...