

ОП.01.Здоровый человек и его окружение



ЛЕКЦИЯ 1

ТЕМА:

**ПОНЯТИЯ: «ЗДОРОВЬЕ», «ОБРАЗ ЖИЗНИ»,
«КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»**

План лекции



- Общее понятие об общественном здоровье
- Индивидуальное, групповое и общественное здоровье
- Схема здоровья населения и влияния на него социальных и природных условий и факторов
- Основные показатели состояния здоровья населения
- Факторы риска здоровью
- Группы риска здоровью
- Образ жизни – главный фактор обусловленности здоровья

Здоровье -



по определению (ВОЗ)

«является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических недостатков»

определение понятия “здоровье”

- *«Телесное и душевное здоровье настолько существенны для общего благополучия, что, если верить в неотъемлемость личных прав человека, первейшим среди них будет абсолютное право каждого на ту меру здоровья, какую только общество в состоянии ему обеспечить»*

Аристотель





- *10-15 лет назад удельный вес здоровых людей составлял более 40%. В последнее время он сократился до 20-23%, максимум до 25%. Практически здоровых, столько же - 20-25%. Оставшаяся половина - это больные. Примерно 50% из этих больных находятся в состоянии декомпенсации и нуждаются в стационарном лечении.*



- *Наибольшую тревогу у всего общества вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Подростки – особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является барометром социального благополучия и медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а так же предвестниками изменения здоровья населения в последующие годы.*





- *Лишь 10% выпускников школ на сегодняшний день являются здоровыми, 40%- имеют хроническую патологию, 50% - морфофункциональные отклонения.*

Увеличивается распространенность нервно-психических нарушений, функциональных отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, растет ранняя инвалидизация.

Распространены табакокурение, потребление алкоголя, асоциальные формы поведения.



Составляющие здоровья



здоровье населения



ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ ПОНЯТИЕ, оцениваемое с помощью медико – демографических показателей, показателей заболеваемости и распространенности болезней (болезненности), показателей инвалидности, показателей физического развития

Показатели состояния здоровья населения



- 1. Демографические показатели**
- 2. Показатели заболеваемости и распространенности болезней (болезненности)**
- 3. Показатели инвалидности**
- 4. Показатели физического развития населения**

1. Демографические показатели населения



```
graph TD; A[1. Демографические показатели населения] --> B[А. Показатели статистики населения]; A --> C[Б. Показатели движения населения (динамика населения)]; C --> D[Механическое движение]; C --> E[Естественное движение];
```

А. Показатели статистики населения:

- ✓ численность населения
- ✓ состав населения

Б. Показатели движения населения (динамика населения)

Механическое движение

- ✓ миграция населения
- ✓ иммиграция
- ✓ эмиграция

Естественное движение

- ✓ смертность общая и возрастная
- ✓ рождаемость, плодовитость
- ✓ естественный прирост
- ✓ брачность

Критерии здоровья



□ медико-демографические

(рождаемость, смертность, естественный прирост, младенческая смертность, частота рождения недоношенных детей, ожидаемая средняя продолжительность жизни);

□ заболеваемость

(общая, инфекционная, с временной утратой трудоспособности, по данным медицинских осмотров, основными неэпидемическими заболеваниями, госпитализированная);

□ первичная инвалидность;

□ показатели физического развития;

□ показатели психического здоровья.

Все критерии оцениваются в динамике.

Разделение на группы здоровья при комплексной оценке состояния здоровья взрослых:



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

Источники изучения здоровья

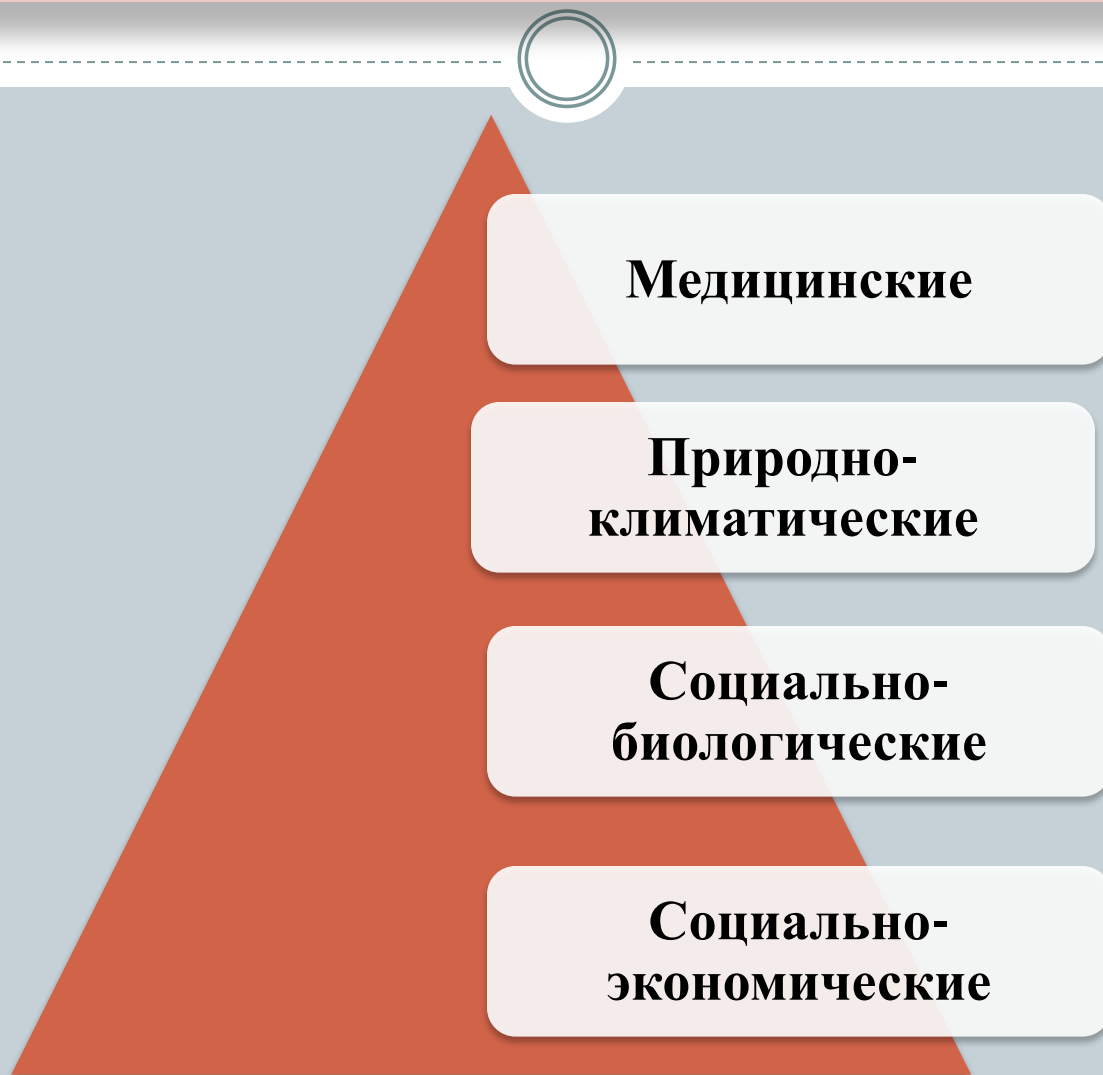
**Учетно – отчетная
документация ЛПУ**

**Результаты
социологических
исследований
различных групп
населения**

**Научно –
исследовательские
работы, касающиеся
интересующей
исследователя области**

**Различные монографии,
посвященные изучению
состояния здоровья
населения**

Основные факторы, формирующие здоровье населения:



Факторы риска

По происхождению факторы риска бывают

первичными

вторичными

Первичные факторы риска (большие)

- **Курение**
- **Гиподинамия**
- **Нерациональное питание**
- **Злоупотребление алкоголем**
- **Психозэмоциональный стресс**



Вторичные факторы риска (по ВОЗ)

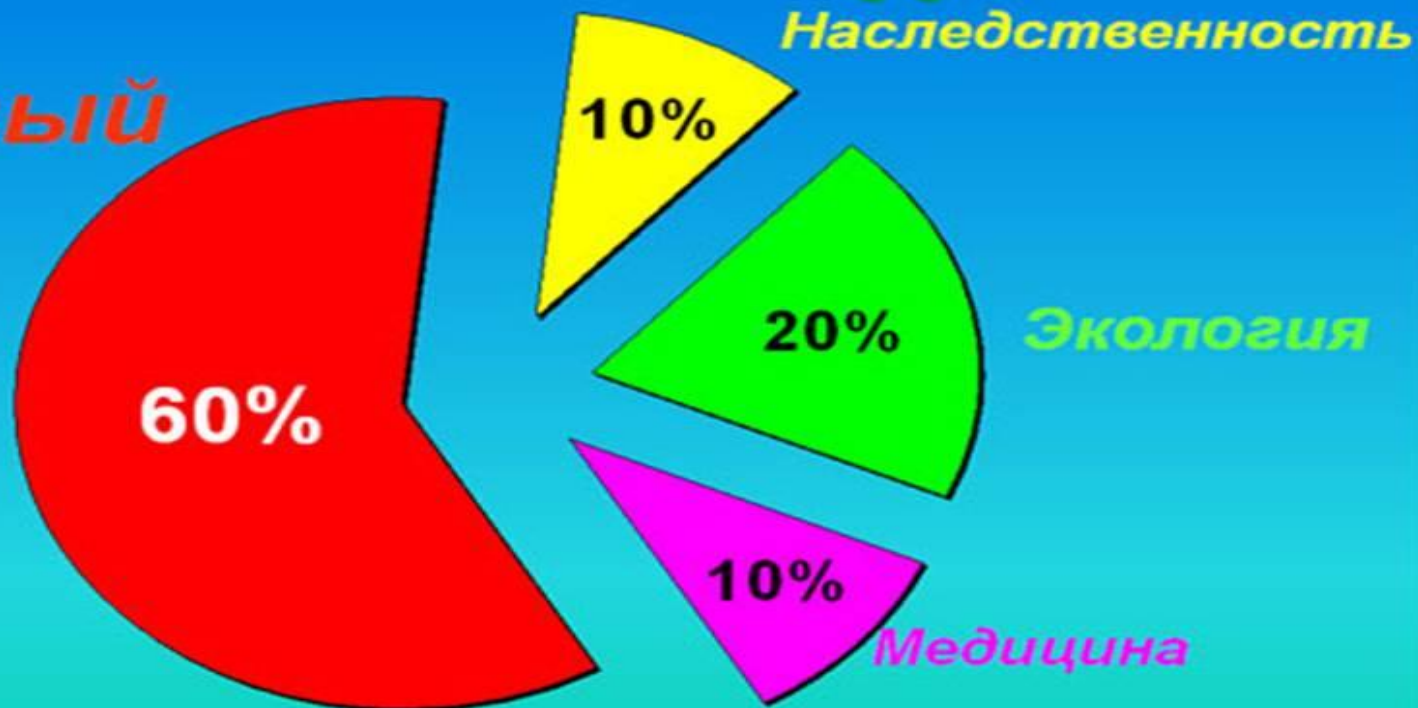


1. Сахарный диабет;
2. Артериальная гипертензия;
3. Гиперлипидемию, гиперхолестеринемию;
4. Ревматизм;
5. Аллергия;
6. Иммунодефицит

Группировка факторов риска

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Здоровый образ жизни, ЗОЖ



— образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Группы риска здоровью

Группами риска называют группы населения в большей степени, чем другие, предрасположенные к различным заболеваниям



Группы риска здоровью

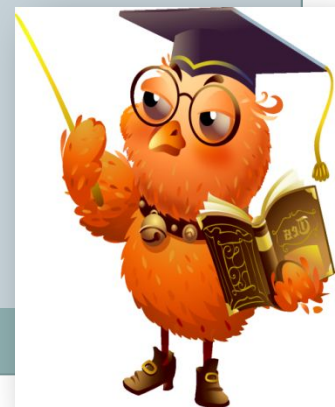
**дети, старики, беременные, одинокие,
лица без определенных занятий, без
определенного места жительства**

**безработные люди с девиантным
поведением (наркоманы,
алкоголики, психопатические
личности и др.)**



Группы риска здоровью

**Люди, работающие на вредных
условиях**



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**

образ жизни



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

– исторически сложившаяся совокупность характерных черт или активности людей, включающая материальную и духовную сферы и являющаяся отражением уровня развития производства, культуры, уровня развития общества в целом.

образ жизни



включает различные категории деятельности, активности людей:

- характер активности

(интеллектуальная и физическая активность);

- сферы активности

(трудовая и внетрудовая активность);

- виды или формы активности

(производственная, социальная, медицинская
ит.д)

Условия жизни



- ❑ **материальные**
- ❑ **нематериальные**

(условия в которых живет человек, трудится, отдыхает).

Это то, что окружает человека, - демографические, материальные, природные, социально-экономические, политические условия и факторы, уровень развития здравоохранения.

Факторы Здорового образа жизни:

1. Личная гигиена
2. Рациональное питание
3. Оптимальное сочетание работы и отдыха
4. Двигательная активность
5. Закаливание
6. Отказ от вредных привычек

Личная гигиена включает:

- Уход за кожей
- Уход за волосами
- Уход за зубами
- Уход за ногами
- Гигиена обуви и одежды
- Гигиена сна

Питание – это процесс потребления и утилизации пищи для роста, восстановления и жизнедеятельности организма.

Суточная норма основных элементов составляет:

белка – 100 г.,

жира – 80-90 г.,

углеводов – 350-400 г.

Потребляемая пища должна быть = расходу энергии!

За завтраком целесообразно съесть 35% от общего дневного рациона.

За обедом – 40%.

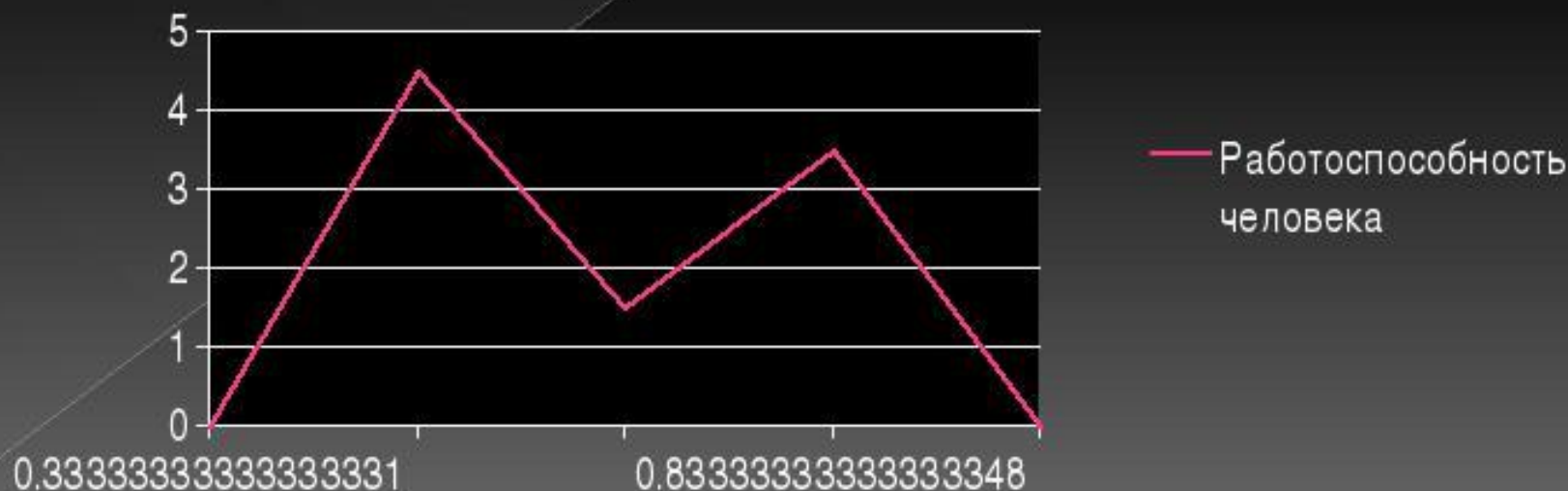
За ужином – 25%.

Оптимальное сочетание работы и отдыха

Заключается в том, что:

- эффективный труд чередуется с полноценным отдыхом
- Ежедневная умственная или физическая работа должна выполняться в одни и те же часы.

График работоспособности человека



Двигательная активность – это сумма всех движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

1 час в сутки! – именно столько необходимо затрачивать любому человеку на активные двигательные действия.

Роль физических упражнений:

1. Помогают привести мышцы в тонус
2. Улучшают обмен веществ
3. Укрепляют иммунную, дыхательную систему
4. Улучшают гибкость и выносливость организма
5. Снимают стресс
6. Уменьшают вероятность возникновения заболеваний органов кровообращения
7. Укрепляют кости и мышцы
8. Очищают организм от шлаков

Закаливание – это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Существует 3 вида закаливания:

- 1. Закаливание воздухом**
- 2. Солнечные процедуры**
- 3. Закаливание водой**

Вредные привычки

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.



Курение

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До **60 %** россиян – постоянные покупатели сигарет.



Дай прикурить

Пьянство

Пьянство ведет к
алкоголизму.

Алкоголь разрушает мозг
человека и другие органы.
Человек, употребляющий
алкоголь не может быстро и
точно мыслить, становится
невнимательным, теряет над
собой контроль, способен
совершать антиобщественные
поступки.



Алкоголь губителен для



Алкогольное отравление

Наркомания

Наркомания – это зависимость организма на физиологическом уровне от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ.

Употребление наркотиков приводит к наркотической зависимости.

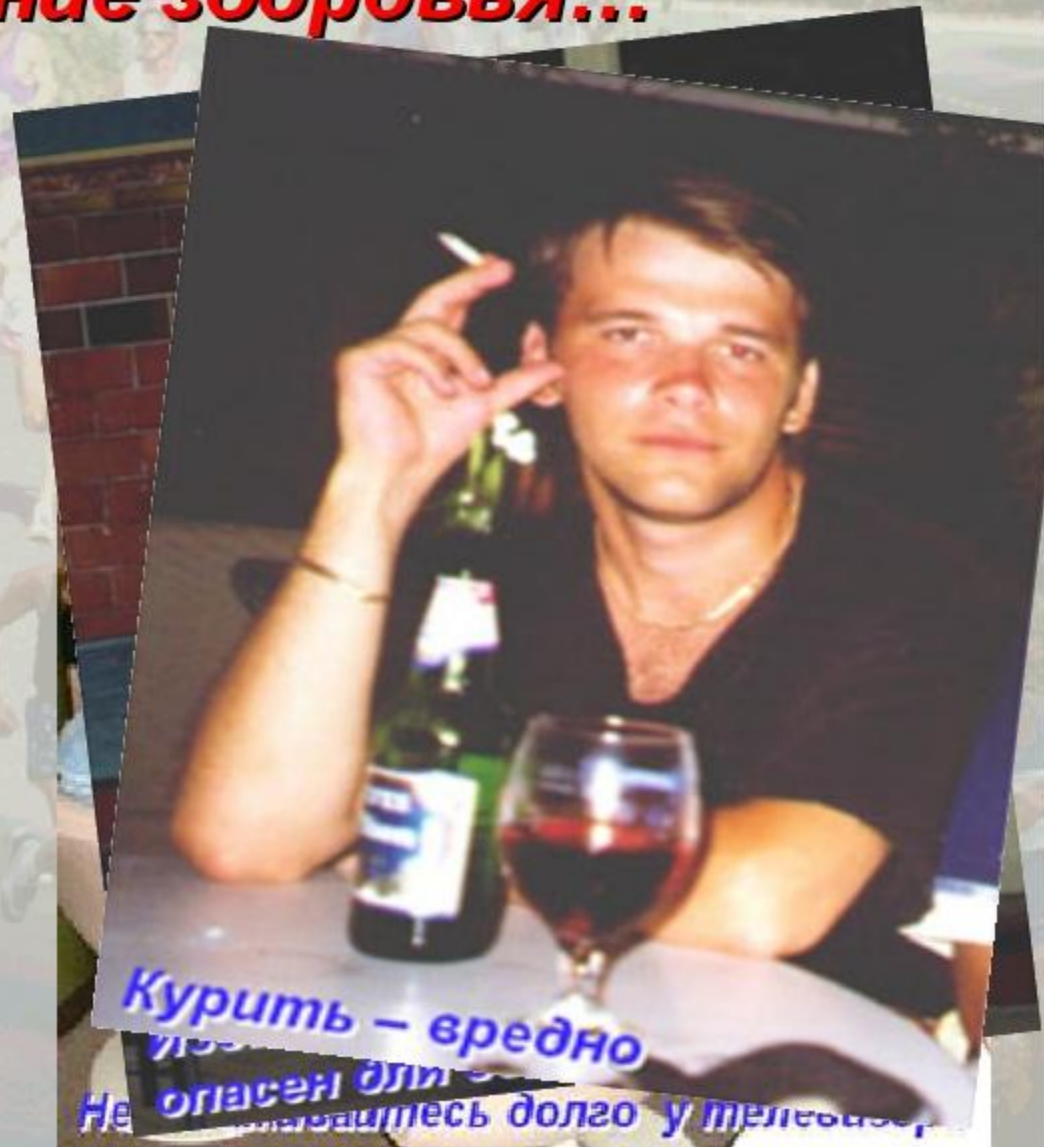


Другие вредные привычки:

1. Игровая зависимость
2. Интернет-зависимость
3. Шопоголизм
4. Токсикомания
5. Нецензурная лексика
6. Обжорство

Не все люди понимают свою ответственность за сохранение здоровья...

- ❖ Более 2/3 населения страны не занимаются спортом;
- ❖ До 30 % населения имеют избыточный вес;
- ❖ Около 70 млн. человек в нашей стране курят;
- ❖ В России около 6 млн. наркопотребителей.



РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения,
- достаточное потребление фруктов и овощей,
- уменьшение потребления соли,
- сокращение потребления алкогольных напитков,
- нормальная масса тела и регулярные физические нагрузки,
- снижение уровня стрессов.

*Отечественные ученые в понятие
«здоровый образ жизни» включают
адаптационные возможности человека, навыки,
прививаемые с детства, базовыми из которых
являются:*

-
- воспитание с раннего детства здоровых привычек;
 - отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков;
 - здоровое и полноценное питание;
 - занятия спортом с детского возраста, закаливание;
 - умение справляться с собственными эмоциями и проблемами;
 - способность позитивно взаимодействовать с другими людьми;
 - система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада;
 - повышение знаний о вредных факторах окружающей и производственной среды, отрицательно действующих на организм человека, и умение профилактировать эти действия, что определяет социальное самочувствие человека.

Повлиять на формирование
здорового образа жизни
конкретного человека может
и должна *медицинская*
сестра

