

ПМ.01.Проведение профилактических мероприятий
МДК.01.02. Основы профилактики



Лекция 2

Тема: Основные понятия здоровья населения

Преподаватель:
к.м.н. Сизова Валентина Владимировна

- По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)



- **Здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, когда органы и системы организма человека уравновешены с окружающей, производственной и социальной средой.

Объективным показателем состояния здоровья человека является его **физическое развитие**

Физическое развитие - это комплекс морфологических и функциональных характеристик организма: **размеры, форма, структурно-механические качества и гармоничность развития человеческого тела**, а также запас его **физических сил**.



Основные составляющие здоровья

- Физическая составляющая здоровья
- Психоэмоциональное здоровье
- Интеллектуальное развитие человека
- Социальная составляющая здоровья
- Профессиональная составляющая здоровья
- Духовное развитие человека

Основные составляющие здоровья

Физическая составляющая здоровья — состояние органов и систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварения, мочеполовая и т.п.), а также состояние биоэнергетики организма.

Психоэмоциональное здоровье — это способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, сознательно управлять своим эмоциональным состоянием, благодаря чему человек способен эффективно противостоять стрессогенным нагрузкам, находить безопасные выходы для негативных эмоций.

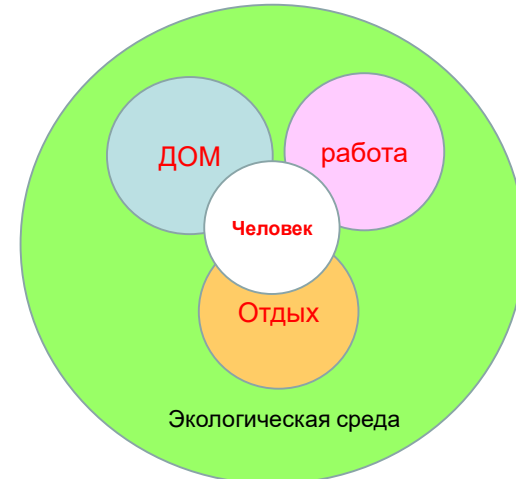
Интеллектуальное развитие человека определяет уровень созидательной активности в различных областях научной и творческой деятельности.

Социальная составляющая здоровья личности определяется местом человека в социуме, характер его взаимодействия с обществом, родными и близкими.

Профессиональная составляющая здоровья определяется трудовой деятельностью. Чем выше уровень профессионализма человека, тем выше и требования, предъявляемые к работе.

Духовное развитие человека определяет жизненные ценности человека.

Взаимоотношения человека с окружающей средой



Взаимоотношения человека с окружающей средой

Здоровье формируется под влиянием факторов:

- **эндогенных** (наследственность, внутриутробные воздействия, недоношенность, врожденные пороки),
- **природно-климатических** (климат, рельеф местности, наличие рек, морей, лесов)
- **социально-экономических** (уровень экономического развития общества, условия труда, быта, питания, отдыха, культурно-образовательный уровень, гигиенические навыки, воспитание).

Факторы, влияющие на здоровье человека



Величина вклада отдельных факторов разной природы на показатели здоровья зависит от **возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека.**

Факторы, влияющие на здоровье человека

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.

Здоровье каждого человека **на 50%** определяется его **образом жизни**.

Образ жизни – определённый, исторически обусловленный вид жизнедеятельности людей в материальной и нематериальной (духовной) сферах, т.е. совокупности существенных черт деятельности людей.

Огромное значение имеет **самосохранительное поведение человека** – отношение людей к своему здоровью и здоровью своих близких, которое предполагает следование принципам **здорового образа жизни**.

Элементы образа жизни группируются по разным критериям:

1. По характеру активности:

- физическая активность;
- интеллектуальная активность.

2. По сферам активности:

- трудовая активность;
- внетрудовая активность.

3. По виду активности:

- производственная активность;
- социальная активность;
- культурная (образовательная деятельность) активность;
- деятельность в быту;
- медицинская активность;
- другие виды (формы активности).

Обычно выделяют основные **формы деятельности:**

- трудовая;
- общественно-политическая;
- познавательная;
- культурная;
- воспитательная



Категории образа жизни



с понятием «образ жизни» тесно связаны понятия,

Условия жизни – условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т.д.).

Уровень жизни (уровень благосостояния) характеризует размер и структуру потребностей. Это количественные показатели условий жизни. Уровень жизни определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильём, медицинской помощью, показателями здоровья населения.

Уклад жизни – порядок, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей.

Стиль жизни – индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни.

Качество жизни – качество тех условий, в которых осуществляется повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).

- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — это осознанная мотивированная деятельность человека, направленная на предупреждение срыва адаптации путем исключения или уменьшения действия вредных факторов среды и увеличения специфической и неспецифической резистентности организма, увеличения резервов организма путем тренировки.

- **Цель здорового образа жизни** — утверждение более разумных форм личного и коллективного поведения по сохранению и укреплению здоровья.

Элементами здорового образа жизни являются:

- Регулярная физическая и двигательная активность.
- Исключение вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, токсомании)
- Психологический комфорт и благополучные семейные отношения;
- Экономическая и материальная независимость;
- Высокая медицинская активность;
- Полноценное, сбалансированное, рациональное питание, соблюдение режима питания;
- Удовлетворенность работой, физический и душевный комфорт;
- Активная жизненная позиция; социальный оптимизм;
- Оптимальный режим труда и отдыха;
- Полноценных отдых (сочетание активного и пассивного отдыха, соблюдение гигиенических требований к сну);
- Грамотное экологическое поведение;
- Грамотное гигиеническое поведение;
- Закаливание

Формирование ЗОЖ –

важнейшая функция и задача всех врачей и медицинских работников и, особенно, учреждений первичной медико-санитарной помощи (ПМСП) – поликлиник, амбулаторий, здравпунктов, фельдшерско-акушерских пунктов, центров Роспотребнадзора и других, но, главным образом, центров формирования ЗОЖ, центров медицинской профилактики.

ЗОЖ должен формироваться по следующим двум направлениям:

1. Создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирования потенциала общественного здоровья.
2. Преодоление, уменьшение факторов риска здоровью

Формирование здорового образа жизни

Создание и развитие факторов здоровья:	Преодоление факторов риска:
Высокой трудовой активности	Низкой трудовой активности
Удовлетворённости трудом	Неудовлетворённости трудом
Физического и душевного комфорта, гармонического развития физических и интеллектуальных способностей	Пассивности, дискомфорта, нейроэмоциональной и психической напряжённости
Активной жизненной позиции, социальной активности, социального оптимизма, высокого культурного уровня	Низкой социальной активности, невысокого культурного уровня
Экологической активности, экологически грамотного поведения, деятельности за оздоровление внешней среды	Загрязнения внешней среды, низкой экологической активности
Высокой физической активности	Низкой физической активности, гиподинамии
Рационального, сбалансированного питания	Нерационального, несбалансированного питания. Потребление алкоголя, курения, наркотических и других токсических веществ
Дружных семейных отношений, устроенности быта	Напряжённых семейных отношений, нездорового быта
Высокой медицинской активности	Низкой медицинской активности
других факторов здорового образа жизни	других факторов нездорового образа жизни

В основе формирования здорового образа жизни лежит ряд ключевых положений:

1. **Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек** как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
2. В реализации здорового образа жизни человек выступает в **единстве своих биологического и социального** начал.
3. В основе формирования здорового образа жизни лежит **лично-мотивационная установка человека** на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
4. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным **средством и методом обеспечения здоровья**, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

структура здорового образа жизни

- оптимальный двигательный режим,
- рациональное питание,
- рациональный режим жизни,
- психофизиологическая регуляция,
- психосексуальная и половая культура,
- тренировка иммунитета и закаливание,
- отсутствие вредных привычек
- валеологическое образование



Двойников С.И. и соавт. Проведение профилактических мероприятий. ГЭОТАР-Медиа 2015 стр.34-38

спасибо за внимание