



*Повышение квалификации педагогов Центров образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» по предмету ОБЖ*

## **Здоровье человека и как его сохранить**

*Куличенко Татьяна Владимировна, зам. директора по организационно-методической работе  
ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, доктор  
медицинских наук;  
Карпенко Ольга Анатольевна ГБУЗ «ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева*



# Содержание темы



- Смысл понятия здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека
- Понятие об инфекционных заболеваниях и меры их профилактики
- Неинфекционные заболевания, связанные с образом жизни. Признаки инсульта и инфаркта, важность срочного обращения к врачу
- Характеристика составляющих здорового образа жизни (ЗОЖ)
- Заболевания, зависящие от «образа жизни»
- ЗОЖ как мера профилактики неинфекционных заболеваний
- Первая помощь ее отличие от медицинской помощи. Способы оказания первой помощи

## Планируемые результаты освоения темы:

- ✓ **Знать** составляющие культуры здорового образа жизни
- ✓ **Уметь** анализировать, выбирать и применять практические ситуативные задачи курса «ОБЖ» для отработки жизненно важных навыков, культуры ЗОЖ
- ✓ **Применять** современные образцы оборудования, в том числе, интерактивные 3D модели

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 1. Факторы влияющие на здоровье

# Здоровье



- Согласно ВОЗ: «Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия»
- Составляющие части здоровья

## физическое

- это состояние, при котором у человека отмечается совершенство саморегуляции функций, гармония физиологических процессов и максимальная

адаптация к окружающей среде

## психологическое

- оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности

## нравственное

- комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека
- перечень установок, ценностей и мотивов поступков людей в социальной среде



# Факторы влияющие на здоровье

Сфера влияния факторов:

- Генетические (15-20%)
- Состояние окружающей среды (20-25%)
- Медицинское обеспечение (10-15%)
- Условия и образ жизни (50-55%)

Эксперты классифицируют вышеперечисленные факторы на следующие виды:

- Социальные и экономические
- Экологические – общение человека с внешним миром и неизменные показатели
- Наследственные – наличие болезней, аномалий строения тела человека, передающихся по наследству
- Медицинские — оказание помощи населению, частота и качество обследований, профилактика заболеваний



Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 1. Факторы влияющие на здоровье



# Факторы влияющие на здоровье

Вредные факторы:

- пагубные зависимости
- неверное распределение рабочего времени
- неправильный рацион
- плохие бытовые условия
- плохая экологическая обстановка
- химически загрязненная атмосфера
- биологические факторы
- отсутствие медицинского обследования
- генетическая склонность к болезням

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 1. Факторы влияющие на здоровье



# Инфекционные заболевания и меры их профилактики

- Инфекционные заболевания — группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов, вирусов и прионов
- Инфекционные заболевания являются самыми распространенными видами болезней
- Одной из особенностей инфекционных заболеваний является наличие инкубационного периода, то есть периода от момента заражения до появления первых клинических признаков
- Инфекционные болезни многообразны, обладают высокой заразностью и устойчивостью к внешним факторам

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 2. Понятие об инфекционных заболеваниях и меры их профилактики





# Классификация инфекционных болезней

По месту локализации инфекционные болезни разделяют на:

1. Инфекционные кишечные заболевания, при которых возбудитель живет и размножается в кишечнике. К болезням этой группы относятся: сальмонеллез, брюшной тиф, дизентерия, холера, ботулизм
2. Инфекции органов дыхания, при которых поражается слизистая оболочка носоглотки, трахея, бронхи и легкие. В данную группу входят: ОРВИ, разнообразные виды гриппа, дифтерия, ветряная оспа, ангина
3. Кожные инфекции, передающиеся через прикосновения. Сюда входят: бешенство, столбняк, сибирская язва, рожистое воспаление
4. Инфекции крови, передающиеся насекомыми и через медицинские манипуляции. Возбудитель живет в лимфе и крови. К кровяным инфекциям относят: сыпной тиф, чуму,

Здоровье человека и как его сохранить.  
гепатит В, энцефалит

Часть 2. Понятие об инфекционных заболеваниях и меры их профилактики



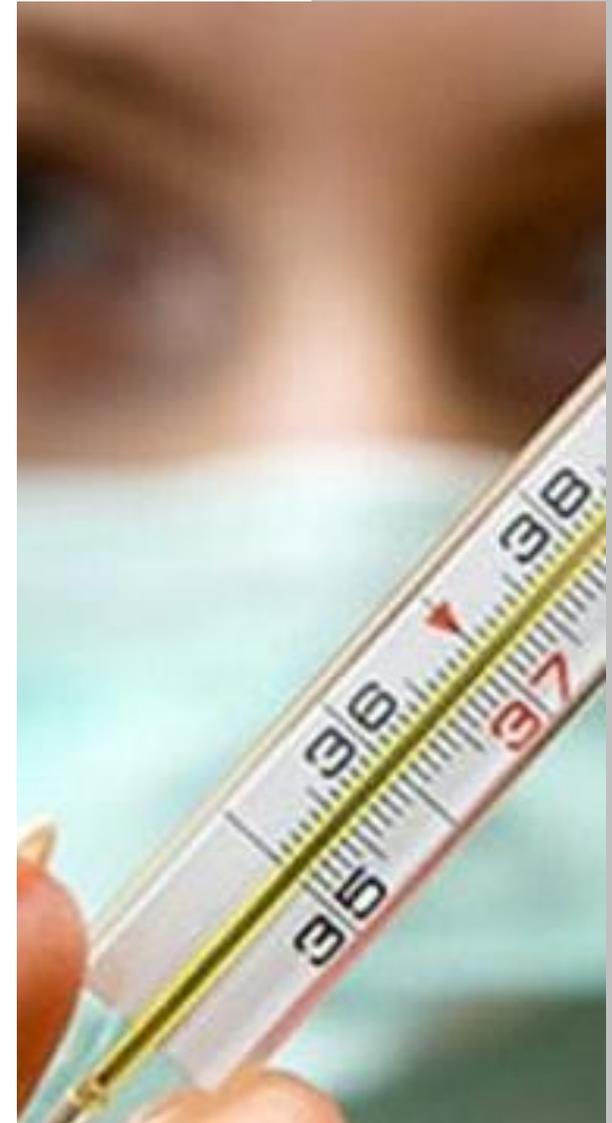


# Особенности инфекционных заболеваний

- Заразность, что может вызывать эпидемические и пандемические ситуации
- Цикличность протекания заболевания: инкубационный период, появление предвестников болезни, острый период, спад болезни, выздоровление
- Общие симптомы включают в себя повышение температуры, общее недомогание, озноб, головную боль
- Формирование иммунной защиты относительно заболевания

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 2. Понятие об инфекционных заболеваниях и меры их профилактики







# Распространение инфекционных заболеваний

- Инфекционные болезни передаются такими путями:
- Воздушно-капельным – при чихании, кашле, когда частицы слюны с микробом вдыхаются здоровым человеком. Таким путем происходит массовое распространение инфекционной болезни среди людей
- Фекально-оральным – микробы передаются через загрязненные продукты, грязные руки
- Предметным – передача инфекции происходит через бытовые предметы, посуду, полотенца, одежду, постельное белье
- Трансмиссивным – источником инфекции является насекомое.
- Контактным – передача инфекции происходит через половые контакты и зараженную кровь
- Трансплацентарным – зараженная мать передает инфекцию ребенку внутриутробно



Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 2. Понятие об инфекционных заболеваниях и меры их профилактики



# Профилактика инфекционных болезней

1. Повышение защитных сил организма. Чем крепче иммунитет человека, тем реже он будет болеть и быстрее вылечиваться
2. Вакцинация. В период эпидемий положительный результат дает прицельная вакцинация против конкретного разгулявшегося заболевания
3. Контактная защита. Важно избегать зараженных людей, пользоваться защитными индивидуальными средствами в период эпидемий, часто мыть руки

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 2. Понятие об инфекционных заболеваниях и меры их профилактики





# Эпидемии

- Прогрессирующее во времени массовое распространение инфекции в пределах одного района, превышающее норму, называют эпидемией
- Количество жертв эпидемии может достигать миллионов
- При определенных природных и социально-гигиенических условиях эпидемия может охватывать несколько стран и даже континентов. В таком случае речь идет о пандемии
- Форму эпидемии и пандемии могут принимать такие виды болезней: чума, холера, сибирская язва, тиф, СПИД, полиомиелит и др.



Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 2. Понятие об инфекционных заболеваниях и меры их профилактики



# Правила поведения при эпидемии

- Меньше бывайте в общественных местах, а если пошли куда-то - надевайте маску
- Не нарушайте карантин
- Соблюдайте правила личной гигиены - не снимайте перчатки в транспорте, протирайте руки дезинфицирующими салфетками, умывайтесь, когда возвращаетесь домой
- Перед выходом в общественные места промойте нос и нанесите на слизистую мазь с противовирусными свойствами
- Для профилактики принимайте витамины и иммуномодулирующие препараты
- Если заболели, не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 2. Понятие об инфекционных заболеваниях и меры их профилактики





# Неинфекционные заболевания, связанные с образом жизни

- В 20-м веке произошли резкие изменения причин смертности. Если до 19-го века люди в основном умирали от инфекционных заболеваний, то в 20-21-м веке хронические неинфекционные заболевания – причина подавляющего большинства смертей в России и мире
- Существует печальная статистика, согласно которой инфаркт и инсульт занимают первые места среди всех остальных заболеваний и встречаются чаще других
- Оба заболевания относятся к группе очень серьезных и поэтому очень важно своевременно распознать их, определить их признаки и принять адекватные меры по оказанию первой помощи больному до приезда скорой

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 3. Признаки инсульта и инфаркта, важность срочного обращения к врачу



# Признаки инсульта и инфаркта

- Поднять вверх обе руки. При инсульте не получится сделать это действие
- Сказать любую простую фразу. Если у человека инсульт, то он не сможет четко произнести слова.
- Высунуть язык. Вас должно насторожить, если язык у больного искривлен или повернут в сторону
- Попросите пострадавшего улыбнуться. При инсульте улыбка не симметричная

Если вы заметите хотя бы 2, из перечисленных выше симптомов, то немедленно вызывайте скорую помощь

- С большой долей вероятности это инсульт!

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 3. Признаки инсульта и инфаркта, важность срочного обращения к врачу

## Шагов быстрой диагностики инсульта

1 Головная боль

2 Лицо опухло, опухло, опухло

3 Рука не поднимается, рука не поднимается, рука не поднимается

4 Человек не может произнести слова, человек не может произнести слова, человек не может произнести слова

5 Человек не может улыбнуться, человек не может улыбнуться, человек не может улыбнуться

Если вы заметили хотя бы 2, из перечисленных выше симптомов, то немедленно вызывайте скорую помощь!



# Признаки инсульта

- Сигнализировать о приближении инсульта могут и следующие симптомы:
  - сильное головокружение
  - обморок
  - потеря равновесия
  - неожиданная сильная головная боль
  - онемение в руке или половине тела
  - резкое нарушение зрения
  - замедленная или невнятная речь,
  - спутанность сознания

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 3. Признаки инсульта и инфаркта, важность срочного обращения к врачу





# Признаки инфаркта у мужчин

- Жжение. Оно может возникать в области груди или в животе. На изжогу такое жжение не похоже. Скорее оно болезненное, чем неприятное
- Возникновение резкой боли в области груди – в районе сердца
- Нехватка кислорода. Недостаток воздуха при этом сопровождается бледностью и внезапными приступами холодного пота
- Возникновение боли в руке. У мужчин обычно боль в грудной клетке всегда отдает в руку

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 3. Признаки инсульта и инфаркта, важность срочного обращения к врачу





# Признаки инфаркта у женщин

- У женщин наличие приближающегося инфаркта можно определить по следующим симптомам:
- Возникновение одышки, нехватки дыхания, возникновение страха или даже паники
- Сдавленность в груди. Вместо боли – тяжесть и ощущение, будто сердце сжали стальными клещами
- Возникновение тошноты, которая нередко сопровождается рвотой, а также сильными болями в верхней части живота
- Боль в челюсти. Сердечные боли у женщин отдают в верхнюю часть туловища – плечо,

Здоровье человека и как его сохранить

Часть 3. Признаки инсульта и инфаркта, важность срочного обращения к врачу

# Это надо знать!



**При подозрении инсульта или инфаркта нужно вызвать «Скорую помощь»!**

- При инфаркте человека нужно посадить или положить на поверхность с приподнятым изголовьем
- Необходимо обеспечить поступление свежего воздуха
- До приезда «Скорой» врачи рекомендуют принять 0,25 г аспирина (таблетку разжевать, проглотить) или 0,5 мг нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать). При сохранении боли в груди более 5 минут необходимо второй раз принять нитроглицерин
- В случае предполагаемого инсульта врачи советуют не давать пострадавшему никаких лекарств до приезда «Скорой помощи». Больного необходимо положить на бок
- Профессиональная медицинская помощь при первых признаках инсульта и инфаркта должна быть оказана больному в течение 2-4 часов!

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 3. Признаки инсульта и инфаркта, важность срочного обращения к врачу

# Характеристика составляющих ЗОЖ



- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней
- Здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического)
- Специальная наука о здоровом образе жизни – валеология

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 4. Характеристика составляющих здорового образа жизни



Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 4. Характеристика составляющих здорового образа жизни



# Заболевания, зависящие от образа жизни



К заболеваниям, связанными с образом жизни, можно отнести практически любое заболевание человека от инфекционных до опухолевых, т.к. на возникновение и развитие любого заболевания, как правило, влияют какие либо из факторов, объединяемых нами в факторы образа жизни

Например:

- туберкулез чаще всего развивается у людей, живущих в ветхом сыром жилье, ведущих асоциальный образ жизни
- ревматизмом чаще заболевают люди ослабленные
- венболезни, как правило, у людей, ведущих беспорядочную половую жизнь
- опухоли легких гораздо чаще развиваются у



Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 5. Заболевания зависящие от образа жизни



# Заболевания, зависящие от образа жизни

И так можно заключить, что образ жизни играет более или менее важную роль в возникновении и развитии практически всех заболеваний, но при некоторых болезнях роль образа жизни становится во многом определяющей и ведущей

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 5. Заболевания зависящие от образа жизни

Но есть и болезни, в развитии которых образ жизни имеет ведущее значение

- **Ожирение.** В 95 случаях из 100 это прямое следствие неправильного питания и снижения расхода энергии.
- **Гипертоническая болезнь** в 60% случаев развивается у лиц с избыточным весом
- **Сахарный диабет 2 типа** так же в основном развивается при ожирении. Среди этих больных у 70-85% регистрируется избыточный вес и ожирение
- **Атеросклероз** — наиболее частая причина смерти — прямое следствие нарушения жирового обмена, при неправильном питании и двигательной активности



# Методические рекомендации

- При условии посещения занятий школьниками в рамках дополнительного образования или внеурочной деятельности VR-AR, можно предложить учащимся сконструировать виртуальную модель правильного питания, закаливания используя оборудование ТОЧЕК РОСТА
- Во время внеурочной деятельности возможно использование оборудования ТОЧЕК РОСТА - беспилотных летательных аппаратов для съемки местности с последующим выделением, например, зон возможных для утренних пробежек т.д.
- На уроках, с использованием имитационных моделей различных травм, отрабатывать оказание доврачебной помощи

Здоровье человека и как его сохранить.

Часть 6. Методические рекомендации

