

Здоровье ЗОЖ

*Д.м.н., профессор А. Г. Наймушина
К.м.н., доцент Ю.А.Петрова*

*** Основной проблемой изучения здоровья студентов является межведомственная разобщенность и отсутствие преимущества в медицинском обслуживании юношей и девушек в зависимости от рекомендаций медицинских работников и психологов средних общеобразовательных школ.**

ВОЗ

*** «Здоровье является динамичным состоянием полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней или физических недостатков»**

ЗДОРОВЬЕ

Факторы, формирующие здоровье
(ВОЗ)



Здоровье

Выделяют несколько видов здоровья:

- * **Физическое здоровье** это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.
- * **Психическое здоровье** – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях (зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств)
- * **Социальное здоровье** – это система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. (сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни).

Состояние здоровья зависит:

Состояние здоровья в целом зависит от:

- * 1) биологических, психологических (наследственность, тип телосложения, темперамент, тип высшей нервной деятельности и др.) свойств человека которые характеризуют человека;
- * 2) природных (климат данной территории, рельеф, флора и фауна местности, солнечная радиация, среднегодовая температура, комплекс космических факторов.) воздействий;
- * 3) состояния окружающей человека среды(загрязнения химическими, физическими, биологическими и прочими агентами);
- * 4) социально-экономических, политических и прочих факторов, обычно действующих через условия труда и быта;
- * 5) состояния его служб здравоохранения, кадров, уровня низкое качество медицинской помощи, несвоевременность оказания медицинской помощи, труднодоступность медицинской помощи).

Компоненты дисперсии формирования здоровья (Scherank H., 1991)

Наследственные факторы	30%
Раннее развитие	25%
Детство	15%
События жизни	15%
Социальные влияния	10%
Прочие	5%

Диспансеризация

- * **здоровые (I группа)** - лица, не предъявляющие жалоб, не имеющие хронических заболеваний в анамнезе, при медицинском обследовании которых не выявлено изменений со стороны отдельных органов и систем, а, результаты лабораторно-диагностических исследований соответствуют норме;
- * **практически здоровые (II группа)** - лица, имеющие в анамнезе хронические заболевания, которые не влияют на трудоспособность и социальную активность;
- * **больные с хроническими заболеваниями (III группа)** - которые подразделяются на подгруппы в зависимости от стадии компенсации процесса: полная компенсация, субкомпенсация, декомпенсация.

ЗДОРОВЬЕ и ЗОЖ

- * **Факторы риска** – состояниях, способствующих возникновению и развитию болезней.
- * Первичные большие факторы риска (модифицируемые):
 - * о курение
 - * о злоупотребление алкоголем
 - * о нерациональное питание
 - * о гиподинамия
 - * о психоэмоциональный стресс
- * Вторичные большие факторы риск (немодифицируемые):
 - * о артериальная гипертензия
 - * о липидемия, холестеринемия
 - * о ревматизм
 - * о аллергия
 - * о иммунодефициты и др.

Группы риска - группы населения в большей степени, чем другие, предрасположенные к различным заболеваниям.

- * 1. **Группы по демографическим признакам:**
- * о Дети
- * о Старики
- * о Одинокие
- * о Вдовы, вдовцы
- * о Мигранты, беженцы, перемещенные лица
- * 2. **Группы производственного, профессионального риска:**
- * о Работающие на вредных для здоровья производствах (тяжелое машиностроение, химическая, металлургическая промышленность, транспорт и др.)
- * 3. **группа риска по признакам функционального, патологического состояния:**
- * о беременные
- * о недоношенные дети, родившиеся с малой массой тела
- * о лица с генетическим риском, с врожденными аномальными, дефектами
- * о инвалиды с детства
- * 4. **Группы риска по признаку низкого материального уровня жизни, бедности, нищеты:**
- * о Бедные, необеспеченные
- * о Безработные, работающие не полный рабочий день
- * о Лица без определенных знаний, без определенного места жительства
- * 5. **Группа риска лиц с девиантным поведением:**
- * о Злоупотребления алкоголя
- * о Наркоманы
- * о Токсикоманы проститутка
- * о С сексуальными отклонениями (гомосексуалисты, бисексуалы и другие так называемые сексуальные меньшинства)
- * о С деформациями психического здоровья и поведения (невротии, психопатии и пр.)

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

МЕДИКО- ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	ПРЯМЫЕ – Смертность и ОППЖ КОСВЕННЫЕ - Рождаемость
ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ и ТРАВМАТИЗМ	ПЕРВИЧНАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НАКОПЛЕННАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОРАЖЕННОСТЬ
ИНВАЛИДНОСТЬ	ПО ХАРАКТЕРУ СБОРА МАТЕРИАЛА ПО ВИДУ ИНВАЛИДНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ПРИЗНАКИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ, БЫСТРОТУ, СИЛУ

Показатели физического развития

- * **Под физическим развитием** понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих размеры, форму, структурно-механические качества и гармоничность развития человеческого тела, а также запас его физических сил.
- * **Группы основных факторов**, определяющих направленность и степень физического развития:
- * 1) эндогенные факторы (наследственность, внутриутробные воздействия, недоношенность, врожденные пороки и пр.);
- * воздействия, недоношенность, врожденные пороки и пр.);
- * 2) природно-климатические факторы (климат, рельеф местности, наличие рек, морей, гор, лесов и т. д.);
- * 3) социально-экономические факторы (общественный строй, степень экономического развития, условия труда, быта, питания, отдыха, культурно-образовательный уровень, гигиенические навыки, воспитание и т. д.).

Основные признаки физического развития,:

1. *Антропометрические*, основанные на измерении размеров тела и скелета человека, включающие: 1) соматометрические – размеры тела и его частей; 2) остеометрические – размеры скелета и его частей; 3) краниометрические – размеры черепа
2. *Антропоскопические*, основанные на описании тела в целом и отдельных его частей: 1) тип телосложения; 2) развитие жирового слоя, мускулатуры; 3) форма грудной клетки, спины, живота, ног; 4) пигментация; 5) волосяной покров; 6) вторичные половые признаки
3. *Физиометрические*, определяемые с помощью специальных физических приборов. К ним относятся: 1) жизненная емкость легких (измеряется спирометром); 2) мышечная сила кистей рук (измеряется динамометром)

ПОКАЗАТЕЛИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

Под *заболеваемостью* подразумеваются данные о распространенности, структуре и динамике различных болезней, зарегистрированных среди населения в целом или в его отдельных группах (территориальных, возрастных, половых, профессиональных и др.).

В статистике заболеваемости принято выделять:

- * 1) заболеваемость по данным обращаемости за медицинской помощью:
 - * а) общую заболеваемость;
 - * б) инфекционную заболеваемость;
 - * в) заболеваемость важнейшими неэпидемическими болезнями;
 - * г) госпитализированную заболеваемость;
 - * д) заболеваемость с временной утратой трудоспособности;
- * 2) заболеваемость по данным медицинских осмотров;
- * 3) заболеваемость по данным о причинах смерти.

ЗДОРОВЬЕ. ЗОЖ.

Здоровый образ жизни единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Направления формирования здорового образа жизни:

- * - создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий и факторов.
- * - преодоление, уменьшение факторов риска.

В организации здорового образа жизни для конкретного человека необходимо учитывать следующие факторы:

- * – индивидуальные и наследственные особенности человека (морфофункциональный тип, тип высшей нервной деятельности, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т. д.);
- * – природно-экологические и социально-экологические условия среды жизни человека (конкретные условия жизни, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность);
- * – возрастную и половую принадлежность человека и социально-экономические условия жизни (семейное положение, профессию, традиции, условия труда и быта, материальное обеспечение и т. д.);
- * – личностно-мотивационные особенности человека (его жизненные установки и степень их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни).

ЗОЖ

- * **Составляющие здорового образа жизни :**
 - режим труда и отдыха;
 - организацию сна;
 - режим питания;
 - организацию двигательной активности;
 - выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
 - профилактику вредных привычек;
 - культуру межличностного общения;
 - психофизическую регуляцию организма;

Основные направления формирования ЗОЖ вуза

- * педагогическое направление;
- * медико-биологическое направление;
- * социально-психологическое

