

Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова
Кафедра ОВП и МР.

Возрастная гигиена

Нальчик 2021г.

Гигиена детей и подростков -
— отрасль профилактической
медицины, изучающая
воздействие различных
факторов внешней среды на
организм ребёнка в процессе
его жизнедеятельности,
воспитания и обучения.

Главные задачи возрастной гигиены:

- Изучение влияния естественных (природных) и искусственных факторов;
- Разработка мероприятий и норм, направленных на охрану и укрепление здоровья детей.

Онтогенез

период индивидуального развития организма. Это совокупность преобразований, претерпеваемых организмом от зарождения до конца жизни.

Термин введен Э. Геккелем в 1866 г.

Возрастные периоды

Периодизация детского

возраста - деление человеческой

жизни на возрастные периоды,

определение длительности

каждого возрастного периода,

установление условных границ,

переломных этапов

индивидуального развития.

Классификация возрастных периодов по биологическим признакам:

- 1. период внутриутробный;
- 2. период новорожденности;
- 3. период грудной;
- 4. период молочных зубов;
- 5. период смены молочных зубов;
- 6. период полового созревания.

деление старших возрастов (по данным Гуфелянда):

- 7. период юношества;
- 8. производительный возраст;
- 9. пожилой возраст или преклонный;
- 10. старческий возраст;
- 11. долгожители.

Классификация Н.П.Гундобина и Н.И.Красногорского:

- период новорожденности (до одного месяца);
- грудной возраст (до года);
- преддошкольный, или ясельный (до 3 лет);
- дошкольный возраст (до 7 лет);
- школьный возраст: младший (до 10 лет),
средний (до 14 лет),
старший (до 18 лет)

Возрастные периоды по ВОЗ 2012г.

- 25-44 – молодость
- 45- 60 – средний
- 61 - 75 – пожилой
- 75 – 90 – старческий
- Более 90 – долгожители

Рост— количественные изменения, связанные с увеличением числа клеток и размеров развивающегося организма.

Рост протекает одновременно во всех тканях и органах, хотя и с разной интенсивностью. Существует два периода ускоренного удлинения роста: в 4-6 и 14-17 лет.

В течение жизни по сравнению с новорожденным отмечается увеличение:

- ГОЛОВЫ - в 2 раза
- ТУЛОВИЩА - в 3 раза
- РУК - в 4 раза
- НОГ - в 5 раз
- СКЕЛЕТА - 27 раз
- МЫШЦ - в 37 раз
- ГОЛОВНОГО МОЗГА - в 19 раз.

Развитие

это качественные изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации.

Развитие

- усложнение взаимоотношений и процессов регуляции
- количественные изменения ведут к открытым качественным изменениям и проявлениям.
- усложнение строений и функций всех тканей и органов

Рост и развитие протекают тем интенсивнее, чем моложе ребенок:

рост при рождении удваивается к 4,5 – 5 годам; утраивается к 14 – 15 годам; в младшем школьном возрасте длина тела увеличивается в среднем на 4 – 5 см. В период полового созревания величина годового прироста длины – 6 – 8 см.

В росте и развитии детей

ВЫДЕЛЯЮТ:

первый период вытягивания – первый год жизни, длина тела ребенка возрастает на 25 см, а его масса увеличивается на 6 – 7 кг;

первый период округления – 1 – 3 года, темпы развития снижаются;

второй период вытягивания – 5 – 7 лет – новое нарастание темпов роста, прирост тела – 7 – 10 см;

второй период округления – 7 – 10 лет – замедление роста;

В росте и развитии детей

ВЫДЕЛЯЮТ:

- третий период вытягивания – с 11 – 12 до 15 -16 лет – возрастание темпов физического развития в период полового созревания;
- в последующие годы темпы физического развития снижаются.

Рост у женщины останавливается к 18 – 22 годам, у мужчин – к 20 – 25 годам.

Критические

возрастные периоды:

- 1. период новорожденности;
- 2. период полового созревания;
- 3. период начала старения.

Приспособление к периоду новорожденности:

- 1. сфера дыхания, первый вдох - первое соприкосновение с внешней средой;
- 2. кожа новорожденного;
- 3. слизистая оболочка пищеварительного тракта.

Биохимический состав организма человека :

	Новорожденные	взрослые
Вода	74%	65%
Белки	13,8	17%
Жиры	9%	13%
Минеральные вещества	3,5%	5,6%

Состояние здоровья детей

- По данным ВОЗ является одной из наиболее актуальных проблем во всем мире.
- Важный показатель благополучия общества и государства.
- Уменьшается доля здоровых детей при рождении.
- Растет число инвалидов с детства, больных с хронической патологией.

Периоды человеческого развития :

- Преобладание роста в ширину наблюдается в 2 периода :
 1. в возрасте 1-3 года;
 2. в период полового созревания.
- Период удлинения роста в 4-6 лет.
- Ускоренный рост - 14-17 лет.
- После 50 лет отмечается начало процессов инволюции.

В формировании здоровья детей участвуют следующие важнейшие факторы:

- Здоровье и возраст родителей;
- Социальные (питание, доход семьи, образ жизни и т.д.)
- Эпидемиологические;
- Экологические;
- Факторы учебного процесса.

Здоровье детей и подростков

включает:

- состояние полного социально-биологического и психического благополучия,
- гармоничное, соответствующее возрасту физическое развитие,
- нормальный уровень функционирования всех органов и систем организма
- отсутствие заболеваний.

**«Методика комплексной
оценки состояния здоровья
детей при массовых
врачебных осмотрах»**

Позволяет оценить
состояние здоровья
детского населения

Оценка состояния здоровья

детского населения

- Отсутствие в момент обследования любого заболевания;
- Гармоничное и соответствующее возрасту физическое и психическое развитие;
- Нормальный уровень физиологических функций;
- Отсутствие предрасположенности к заболеваниям.

Группы здоровья

- **I группа** – практически здоровые дети.
- **II группа** – дети, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие функциональные.
- **III группа** – дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии ремиссии (компенсации).
- **IV группа** – дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации.
- **V группа** – дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации, дети-инвалиды.

Распределение детей по группам

здоровья очень важно для:

- 1) характеристики здоровья детской популяции
- 2) сравнительного сопоставления групп детей в различных коллективах
- 3) оценки эффективности профилактической и лечебной работы
- 4) выявления и сравнения эффекта факторов риска
- 5) определения потребности в специализированных службах и кадрах.

ИНДЕКС ЗДОРОВЬЯ

- Количество детей, не болевших за год ни разу, в процентах, к общему числу обследованных.

Физическое развитие

совокупность морфологических, функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития (биологический возраст) организма, характеризующий процесс созревания ребенка на определенном этапе жизни.

Физическое развитие
ведущий критерий здоровья
детского организма
зависит от факторов:

- **СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ,**
- **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ**
- **ЭКОЛОГИЧЕСКИХ.**

Методы изучения физического развития детей:

- Соматоскопия
- Соматометрия
- Физиометрия.

Антропометрические методы

- **Соматометрия** включает определение длины, массы тела, окружности грудной клетки и т. д.
- Длина тела наиболее стабильный показатель
- Масса тела свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов

Соматоскопия

проводится для получения общего впечатления, о физическом развитии обследуемого. Включает:

- 1) оценку состояния опорно-двигательного аппарата;
- 2) определение степени жировотложения;
- 3) оценку степени полового созревания;
- 4) оценку состояния кожных покровов;
- 5) оценки состояния слизистых оболочек глаз и полости рта;
- 6) осмотр зубов и составление зубной формулы.

Физиометрия

определение функциональных показателей:

- Спирометрия (определение ЖЕЛ)
- Динамометрия (становая сила)
- Мышечная сила рук.

Акселерация

ускорение психического и
физического развития детей
по сравнению с предыдущими
поколениями.

Причины акселерации:

- увеличение светового дня;
- урбанизация;
- увеличение уровня радиации и углекислого газа в атмосфере;
- гетерозис;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения промышленно развитых стран.

Внутригрупповая акселерация

это ускорение
физического развития в
определенных возрастных
группах

Ретардация

задержка физического
развития и формирования
функциональных систем
организма ребенка.

причины ретардации:

- наследственные и врожденные нарушения;
- приобретенные нарушения;
- факторы социального характера (неправильное воспитание детей, воспитание детей в неблагополучных семьях).

КРИТИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД - ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ.

средний и старший школьные
возрасты - начало периода полового
созревания или

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Периоды в развитии нервно-психических явлений:

1. Чувственное восприятие мира;
2. Период оценочных критериев;
3. Творческое восприятие мира;

Основные показатели состояния здоровья детских коллективов:

1. уровень физического развития детей;
2. данные об общей заболеваемости.

КРИТИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД - ПЕРИОД СТАРЕНИЯ.

Долгожитель - человек,
проживший 100 и более лет.

Продление активной старости -
основа мероприятий по
геронтологии.

Теории старения:

1. Теория Мечникова
2. Эндокринная теория
3. Теория свободных радикалов
4. Молекулярная теория старения
5. Генетическая теория