

*Здоровье человека.  
Определение здоровья.  
Оценка состояния здоровья.  
Факторы, влияющие на  
здоровье.*



*« Девять десятых нашего  
счастья зависит от  
здоровья»*

*Артур Шопенгауэр*



- ▶ *Здоровье* — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека.
- ▶ *Здоровье* является одним из важнейших компонентов человеческого счастья и одним из ведущих условий успешного социального и экономического развития.
- ▶ Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в *здоровом обществе*.

- ▶ По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье* — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

- ▶ В конце XX столетия, в *1980 году* российский ученый *И.И. Брехман* ввел в обиход термин *«валеология»* (как производное от латинского *valeo* «здоровье», «быть здоровым»).
- ▶ *Валеология* как учебная дисциплина представляет собой совокупность знаний о *здоровье* и о *здоровом образе жизни* человека.

- ▶ В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается международная организация при Организации Объединенных Наций – *Всемирная Организация Здравоохранения* (ВОЗ).
- ▶ ВОЗ была основана в *1948 году*.
- ▶ Штаб-квартира ВОЗ находится в *Женеве* (Швейцария).

Современная концепция здоровья позволяет выделить  
его основные составляющие:

- ▶ физическую,
- ▶ психологическую,
- ▶ поведенческую.

- ▶ *Физическая* составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования.
- ▶ Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



- ▶ *Психологическая* составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами.
- ▶ Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека.
- ▶ Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

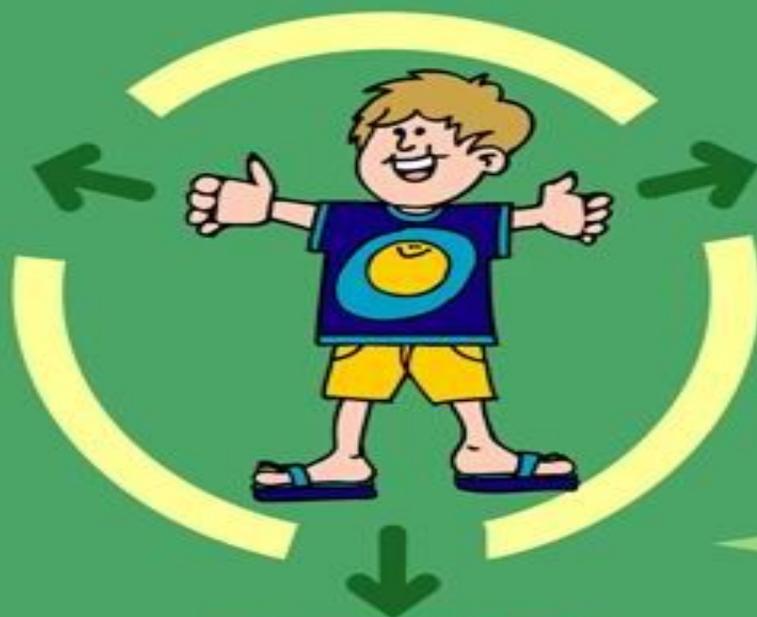
- ▶ *Поведенческая* составляющая — это внешнее проявление состояния человека.
- ▶ Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться.
- ▶ Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ



ДРУЗЬЯ



С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ

ОБЩЕСТВО



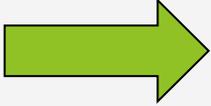
**З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е**



*индивидуальное*



*групповое*



*общественное*

- ▶ Об *индивидуальном здоровье* говорят в том случае, если рассматривается конкретный человек.
- ▶ Индивидуальное здоровье **оценивают** по самочувствию конкретного человека, наличию или отсутствию у него заболеваний, его физическому состоянию и развитию, трудоспособности, личным ощущениям жизни (качество жизни) и другим критериям и признакам.

- ▶ *Групповое здоровье* предусматривает оценку уровня здоровья нескольких людей.
- ▶ О здоровье населения, *общественном здоровье* говорят при изучении, оценке здоровья населения, проживающего на определенной территории (в городе, селе, административно-территориальном образовании).
- ▶ Групповое и общественное здоровье **определяется** по медико-статистическим и медико-демографическим показателям и критериям, а не только по оценке индивидуального здоровья.

На уровень и состояние здоровья человека оказывает влияние множество факторов.

Общепринято выделять следующие *факторы*:

- биологические, психологические свойства человека (наследственность, конституциональные особенности и др.);
- природные условия (климат, флора, фауна и т.д.);
- состояние экологии (степень загрязнения или чистоты окружающей среды);
- социально-экономические, политические условия, действующие в той или иной стране;
- уровень развития здравоохранения, степень подготовленности и квалификации медицинских кадров.



Помимо непосредственных факторов и условий, определяющих здоровье, можно выделить и группу *факторов риска* здоровью, т.е. факторов, создающих благоприятный фон для развития заболевания, способствующих возникновению и развитию болезни, но не являющихся непосредственной причиной их развития: для возникновения заболевания необходимо действие конкретного причинного фактора.

- ▶ Факторы риска по своей природе могут быть:
- ▶ *первичными*, действующими изначально и способствующими нарушению здоровья;
- ▶ *вторичными*, служащими провоцирующими для развития заболеваний;

К числу *первичных факторов риска* относятся:

- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- нерациональное питание;
- гиподинамию;
- психоэмоциональный стресс.



**К числу *вторичных факторов риска* относят:**

- **диабет;**
  - **артериальную гипертензию;**
  - **гиперлипидемию, гиперхолестеринемию;**
  - **ревматизм;**
  - **аллергию;**
  - **иммунодефицит и др.**
- 

На уровень здоровья и его показатели существенное влияние оказывают *субъективные факторы*:

- несформированное у значительной части населения позитивное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как величайшей жизненной ценности;
- отсутствие потребности к поддержанию и укреплению здоровья, интереса к здоровому образу жизни;
- нежелание нести ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих;
- сохраняющийся высоким уровень алкоголизации общества, увеличивающееся количество людей, подверженных табакокурению и употреблению наркотиков.

- ▶ Помимо отдельных факторов риска, выделяют и *группы риска*, т.е. группы населения, в большей мере, чем основная его часть, подверженные развитию различных патологических процессов.
- ▶ Выделение таких групп, определение факторов риска помогает в работе медицинского персонала, позволяя разрабатывать мероприятия по сохранению и укреплению здоровья лиц, входящих в ту или иную группу риска.

- ▶ **К группе риска могут быть отнесены люди различных возрастных, социальных, профессиональных групп.**
- ▶ **Это дети, лица пожилого и старческого возраста, беременные, люди, работающие во вредных условиях, и т.д.**

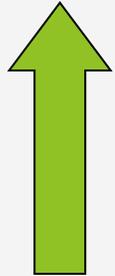


Все население по уровню здоровья может быть  
распределено на определенные *группы*:

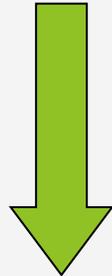
- к *1-й группе* относятся здоровые лица;
- ко *2-й группе* относятся практически здоровые, имеющие факторы риска;
- к *3-й группе* относятся больные в стадии компенсации;
- к *4-й группе* относятся больные в состоянии декомпенсации;

- ▶ В целом состояние здоровья населения России в настоящее время находится на неудовлетворительном уровне.
- ▶ Наблюдается рост психических и невротических расстройств, патологии сердечно-сосудистой системы, эндокринной заболеваемости, болезней органов пищеварения.

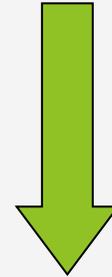
**Смертность**



+



=



**Рождаемость**

**Численность**

**населения**

- ▶ Высокий показатель общей смертности наряду с низкой рождаемостью, наблюдающейся в последние годы, приводит к общему сокращению численности населения.

- ▶ Рост показателей заболеваемости и инвалидности как среди детского, так и взрослого населения страны свидетельствует о сокращении доли людей, способных трудиться с высокой отдачей.



*«Здоровье до того перевешивает все  
остальные блага жизни, что поистине  
здоровый нищий счастливее больного  
короля»*

Артур Шопенгауэр

*Спасибо за внимание!*

