

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени Александра Невского»

основы безопасности жизнедеятельности



8

класс

Тема № 17: «Здоровый образ жизни и его составляющие»

Урок 5: «Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний»

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1. Основные неинфекционные заболевания и их влияние на состояние здоровья человека.**
- 2. Основные причины возникновения неинфекционных заболеваний.**
- 3. Общие меры профилактики неинфекционных заболеваний.**

Основные виды неинфекционных заболеваний

- **болезни системы кровообращения** (например, **ишемическая болезнь сердца**, характеризующаяся нарушениями в работе сердца, и **гипертония** — заболевание со стойким повышением артериального давления);

- **злокачественные образования (рак);**

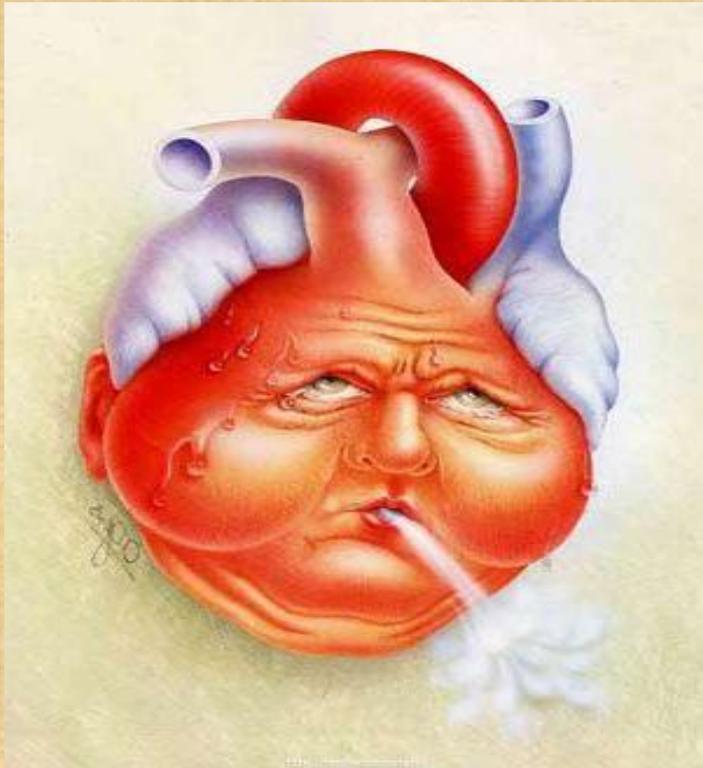


Заболевания сердечно-сосудистой системы и органов кровообращения

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в патологии современного человека. По статистическим данным, такие болезни, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и порока сердца, составляют наибольший процент заболеваний и являются основной причиной смертности человечества.

Заболевания органов кровообращения сопровождаются рядом характерных симптомов: одышкой, болями в области сердца, сердцебиением, удушьем, кровохарканьем, нарушением ритма сердечных сокращений, цианозом, отеками и др.

При анализе причин смертности населения России прослеживается отчетливая тенденция к увеличению смертности от неинфекционных заболеваний, которые составляют более 80% случаев, в том числе болезни системы кровообращения — более 53%, а злокачественные образования — около 18%.



Основные виды неинфекционных заболеваний

- **Болезни желудочно-кишечного тракта** (например, **язвенная болезнь** — хроническое заболевание, характеризующееся образованием язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, причинами которого в основном являются нервно-психические перегрузки или физическое перенапряжение).



Глобальная действительность

- ❖ **Неинфекционные заболевания (НИЗ)** приводят к **60 % смертей**, составляя **43 %** общего количества заболеваний в мире.
- ❖ **Почти 79 %** всех НИЗ приходится на развивающиеся страны.
- ❖ **К 2020 году** количество смертей из-за НИЗ вырастет **до 73%**, а доля этих заболеваний в общем количестве болезней составит **60%**.
- ❖ **Половина таких смертей** приходится на сердечно-сосудистые заболевания.



**По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ),
главным индикатором состояния здоровья населения является
продолжительность жизни.**



В настоящее время продолжительность жизни населения России **значительно меньше**, чем в развитых странах мира. Так, по данным на 1994 г. средняя продолжительность жизни населения России составляла для мужчин – 57,7 лет, для женщин – 71,3 года. По долгосрочным прогнозам она останется близкой к этому уровню. Так, у мужчин, родившихся в 1999 г., средняя продолжительность жизни составит 59,8 лет, у женщин – 72,2 года. Для сравнения: средняя продолжительность жизни населения США и Англии – 75 лет, Канады – 76 лет, Швеции – 78 лет, Японии – 79 лет.

Основными причинами возникновения неинфекционных заболеваний в России являются:

- **высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс;**



- **низкая физическая активность;**



- **нерациональное питание;**



- **курение, употребление алкоголя и наркотиков.**



Влияние вредных факторов на здоровье человека

Курение

**Употребление
алкоголя**

**Неправильное
питание**

**Низкая
физическая
активность**

ВЛИЯЮТ

**до 61% сердечно-
сосудистых
заболеваний**

**до 35%
новообразования**

**до 42% заболевания
органов дыхания**

до 44% диабет

**рациональный
режим
труда и отдыха**

**рекомендации по
увеличению
физической нагрузки**

**Профилактика
неинфекционных
заболеваний**

**ограничение
употребления
поваренной
соли**

**отказ от
алкоголя
и курения**

**снижение
калорийности
пищи и массы
тела**

**проводится
дифференцированно
в группах больных с
хроническими
неинфекционными
заболеваниями**

**Улучшение
качества
жизни
больных**

Здоровый образ жизни



Вопросы по пройденному материалу:

- 1. Назовите основные виды неинфекционных заболеваний?**
- 2. Перечислите основные причины неинфекционных заболеваний?**
- 3. Назовите основные меры по профилактике неинфекционных заболеваний?**
- 4. Как сбалансированное питание может повлиять на возникновение неинфекционных заболеваний?**
- 5. Почему нервно-психические нагрузки способствуют возникновению неинфекционных заболеваний?**

Задание на самоподготовку:

1. Изучить § 8.5.

2. Ответьте на вопросы в конце параграфа.