Одесский национальный медицинский университет

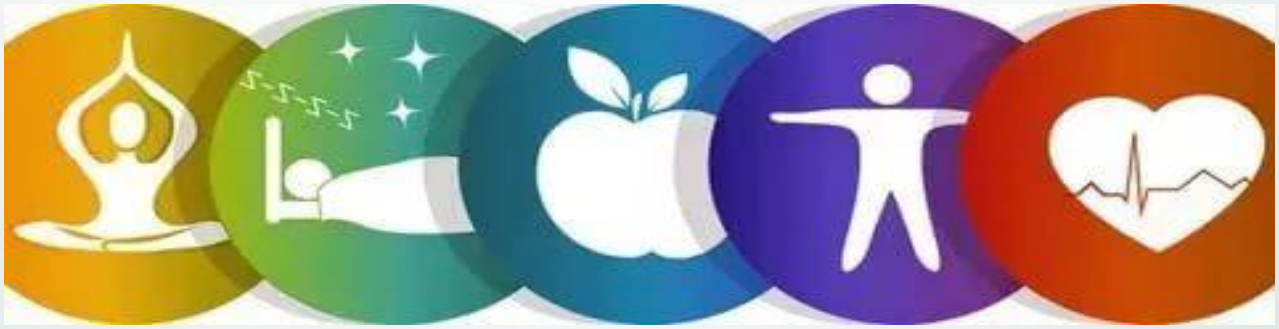
Понятие «здоровье», «болезнь», «закаливание». Профилактика и диспенцеризация.

Выполнил:
Студент 6 курса
Группа №6

Лисневский Антон

ВВЕДЕНИЕ

- Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.
- Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.



ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Здоровье - это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

По уставу ВОЗ, «здоровье» — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

В медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном — процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.

УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ В МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

- Индивидуальное здоровье — здоровье отдельного человека.
- Групповое здоровье — здоровье социальных и этнических групп.
- Региональное здоровье — здоровье населения административных территорий.
- Общественное здоровье — здоровье популяции, общества в целом.

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

- Физическое здоровье - Это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем
- Психическое здоровье - Оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости

- Соматическое здоровье - Нормальное функционирование органов и систем организма
- Нравственное здоровье- Определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе

Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

- условия и образ жизни, питание — 50 %;
- генетика и наследственность — 20 %;
- внешняя среда, природные условия — 20 %;
- здравоохранение — 10 %.

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Наследственность и здоровье

мама

папа

Ребенок с повреж-денными генами

Таким образом, уровень здоровья зависит как от наследственности, так и от факторов окружающей среды

мама

папа

Ребенок со здоровыми генами

Предрасположенность к болезни

Неблагоприятные условия среды

Благоприятные условия среды

Человек болен

Человек здоров

Предрасположенность к крепкому здоровью

Неблагоприятные условия среды

Благоприятные условия среды

Человек болен

Человек здоров

MyShared

ПОНЯТИЕ «БОЛЕЗНЬ»

- Болезнь - это возникающие в ответ на действие патогенных факторов нарушения нормальной жизнедеятельности, работоспособности, социально полезной деятельности, продолжительности жизни организма и его способности адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней сред при одновременной активизации защитно-компенсаторно-приспособительных реакций и механизмов.

ФАКТОРЫ БОЛЕЗНИ

- механические
- физические
- химические
- биологические
- психогенные *(ятрогенные заболевания)*

ПЕРИОДЫ БОЛЕЗНИ

- Скрытый, или латентный— период между началом воздействия болезнетворного агента и появлением первых симптомов болезни.
- Предромальный период — период появления первых признаков болезни, которые могут носить неопределённый неспецифический характер (повышение температуры, разбитость, общее недомогание) или в ряде случаев быть типичными для данного заболевания (например, пятна Филатова — Коплика при кори).

ПЕРИОДЫ БОЛЕЗНИ

- Период полного развития болезни , длительность которого колеблется от нескольких суток до десятков лет (туберкулёз, сифилис, проказа).
- Период завершения болезни (выздоровление, реконвалесценция) может протекать быстро, критически или постепенно, литически. В зависимости от длительности течения и быстроты нарастания и исчезновения проявлений болезни различают острые и хронические.

ПЕРИОДЫ БОЛЕЗНИ

- Присоединение к основным проявлениям болезни дополнительных изменений развивающихся в результате её течения, называется осложнением.
- Оно может возникать в разгаре болезни и по угасании основных её проявлений. Осложнения отягчают болезнь, а иногда становятся причиной неблагоприятного исхода.

ИСХОДЫ БОЛЕЗНИ

- полное выздоровление
- выздоровление с остаточными явлениями
- стойкое изменение органов
- возникновение новых форм заболевания в виде отдалённых последствий
- смерть

ПРОФИЛАКТИКА

- Профилактика заболеваний – система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшения их неблагоприятных последствий.

ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- Первичная
- Вторичная
- Третичная (реабилитация)

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- Первичная профилактика - система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация).Ряд мероприятий первичной профилактики может осуществляться в масштабах государства.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- Вторичная профилактика - комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, направленного лечения, рационального последовательного оздоровления.

ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- Некоторые специалисты предлагают термин *третичная профилактика* как комплекс мероприятий, по реабилитации больных.

Первичная профилактика

- Формирование мотивации населения на ЗОЖ
- Повышение специфической и неспецифической резистентности организма

Вторичная профилактика

- Диспансеризация – метод раннего выявления заболеваний, рационального последовательного оздоровления.

Третичная профилактика

- Реабилитация – формирование уверенности в социальной пригодности, восстановление функций органов и систем, трудовых навыков, восстановление социальной активности.

Первичная профилактика

ЗОЖ	Устранение канцерогенных факторов окружающей среды

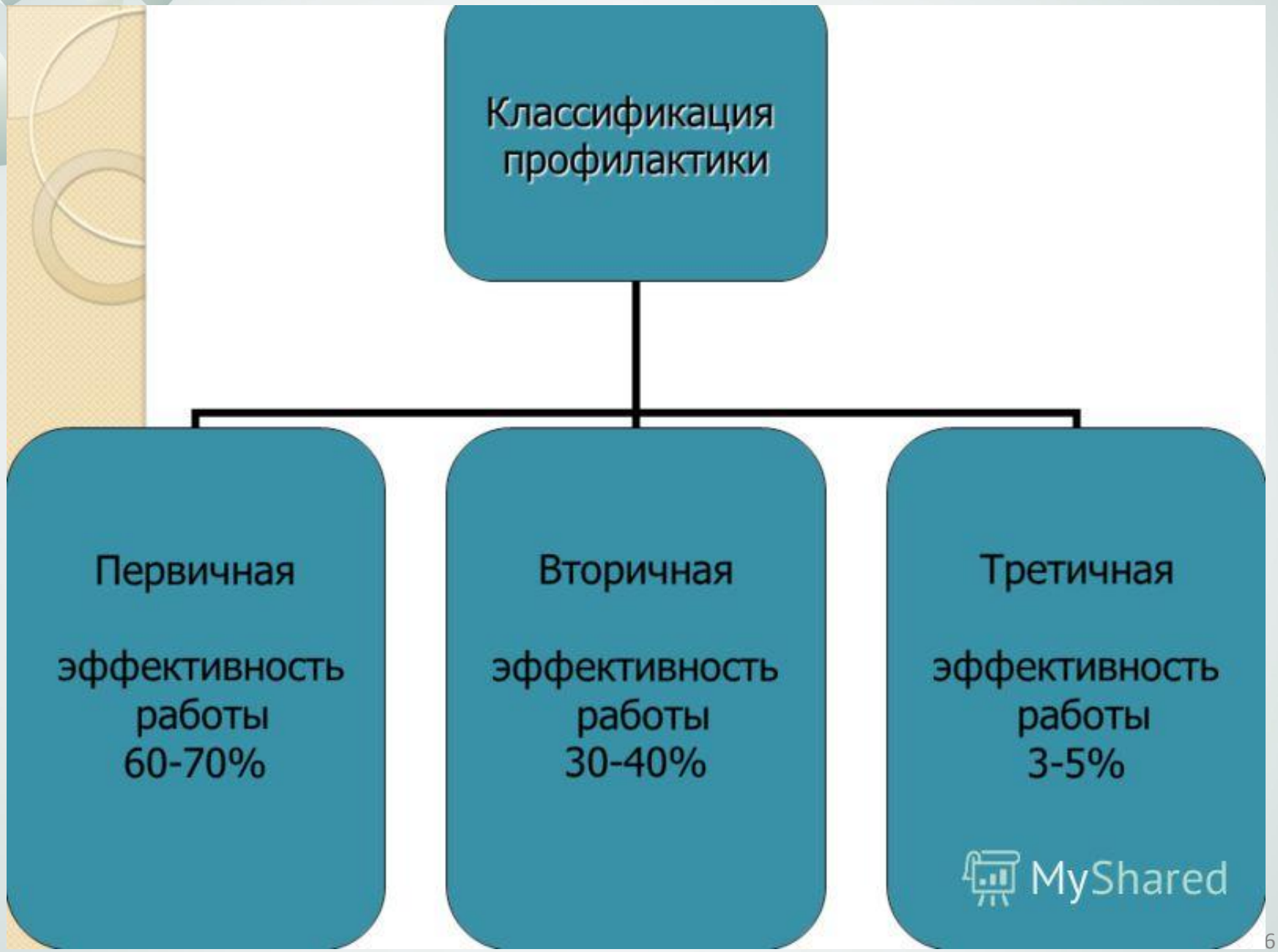
Вторичная профилактика

Скрининг и ранняя диагностика	Лечение предраковых состояний

Третичная профилактика

Диспансеризация излеченных онкологических больных. Предупреждение рецидивов (возврата) болезни	Предупреждение новых случаев опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

MyShared


Классификация профилактики
Первичная
эффективность работы 60-70%
Вторичная
эффективность работы 30-40%
Третичная
эффективность работы 3-5%
MyShared

ЗАКАЛИВАНИЕ

- Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание воздухом

- **Прогулки на воздухе**
- **Воздушные ванны**
- **Солнечные ванны**

Закаливание водой

- Обтирание
  - Обливание
- Зимнее купание
  - Местные водные процедуры

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- Регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- **Личная гигиена** (индивидуальная) — раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- Соблюдение оптимального режима труда и отдыха, предупреждающего развитие утомления и переутомления
- Сбалансированное и правильное питание в соответствии с потребностями организма и возрастными особенностями
- Выполнение необходимых условий, обеспечивающих полноценный и здоровый сон
- Благоприятный микроклимат в жилище, обеспечивающий оптимальное сочетание температуры, влажности, подвижности воздуха и и естественной освещенности помещения
- Содержание в чистоте тела, особенно рук и ногтей
- Тщательный уход за зубами, ногтями и волосами

РЕЖИМ ДНЯ

- Это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график

РЕЖИМ ДНЯ

- Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми:

Выполнение различных видов деятельности в строго определенное время

Правильное чередование работы и отдыха

Регулярное питание

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.
- Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.