

# **Здоровье и качество жизни**



**Здоровье** - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

**Образ жизни** – это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения.

**Качество жизни** - характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования, основанная на восприятии человеком своего положения в обществе.

## **6 признаков здоровья:**

- 1) Нормальное функционирование всего организма.
- 2) Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды.
- 3) Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.
- 4) Адаптация.
- 5) Отсутствие болезней.
- 6) Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

# Группы здоровья

- ▶ **1 группа** - здоровые лица (не болевшие в течение года);
- ▶ **2 группа** – здоровые лица с некоторыми отклонениями после перенесенных заболеваний;
- ▶ **3 группа** - больные с хроническими заболеваниями, не нарушающими образ жизни (в стадии компенсации);
- ▶ **4 группа** - больные с хроническими заболеваниями, нарушающими образ жизни (в стадии субкомпенсации);
- ▶ **5 группа** – инвалиды I и II группы (в стадии декомпенсации).

# Факторы, влияющие на здоровье человека

- Генетические факторы
- Окружающая среда
- Медицинское обеспечение
- Условия и образ жизни

## 4 группы патологии

- 1) Наследственные заболевания.
- 2) Наследственные заболевания, обусловленные патологической мутацией.
- 3) Подавляющее число распространенных заболеваний.
- 4) Немногие формы патологии, возникающие под воздействием экстремально средового фактора.

**Профилактика** - комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний и травм, устранение факторов риска их развития.

### **3 уровня профилактики**

- Первичная профилактика. Задача: улучшить состояние здоровья.
- Вторичная профилактика. Задача: выявление и устранение факторов риска.
- Третичная профилактика. Задача: профилактика заболеваний, предупреждение рецидивов.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



**Правила  
здорового  
образа жизни**

## 3 основных элемента ЗОЖ:

- 1) Культура питания
- 2) Культура движения
- 3) Культура эмоций



***Центры здоровья*** – учреждения, работающие со здоровыми людьми, которые стремятся получить рекомендации врача для повышения качества своей жизни, сохранения и продления своего здоровья.

***Центры профилактики*** – учреждения, которые занимаются предупреждением возникновения заболеваний (например, невынашивания беременности; СПИД/ВИЧ; рака и т.д.).

«Школа здоровья» – это совокупность средств и методов индивидуального и группового воздействия на пациентов и население, направленная на повышение уровня их знаний, информированности и практических навыков по рациональному лечению заболевания, профилактике осложнений и повышению качества жизни.

## Принципы организации работы «школ здоровья»

- Численность пациентов в группе от 6 до 10 человек.
- Цикл обучения в Школе состоит из 6-8 занятий.
- продолжительность обучения пациентов обычно составляет 1-2 месяца.
- периодичность занятий – 1-2 раза в неделю.
- продолжительность занятий 60-90 минут.
- структура занятий:
  - 20-30% – лекционный материал;
  - 30-50% – практические занятия;
  - 20-30% – ответы на вопросы, обсуждение, дискуссия;
  - 10% – индивидуальное консультирование.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**

