Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Департамента здравоохранения города Москвы
«Медицинский колледж № 1»

Изучение факторов, влияющих на здоровье населения.

Основные вопросы

Трусова М.И.

03.10.22

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Факторы, влияющие на здоровье населения

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Здоровье населения обусловлено комплексным воздействием факторов, определяющих образ жизни человека и состояние среды его обитания (атмосферного воздуха, воды, почвы, уровня благосостояния общества и др.)**
- **Принята следующая классификация факторов, определяющих состояние здоровья населения:**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Социально-экономические (образ жизни, условия труда, жилищные условия, материальное благосостояние и т.д.)**
- **Социально-биологические (возраст, пол, наследственность и т.д.)**
- **Эколого-климатические (состояние воздуха, воды, почвы, уровень солнечной радиации и т.д.)**
- **Медико-организационные (качество, эффективность, доступность медико-социальной помощи и т.д.)**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Разделение факторов на данные группы весьма условно, так как человек подвергается комплексному воздействию взаимосвязанных и обусловливающих друг друга факторов**
- **В настоящее время, по мнению известного ученого академика Ю. П. Лисицина, принято считать, что здоровье на 50% и более зависит от условий и образа жизни, на 20%-от состояния (загрязнения) окружающей внешней среды, на 20%-от генетических факторов и на 10%-от состояния здравоохранения**

Факторы, влияющие на здоровье населения

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Одни факторы позитивно влияют на состояние здоровья населения, другие оказывают отрицательное действие.**
- **Факторы, потенциально опасные для здоровья человека, способствующие возникновению заболеваний, называются факторами риска. В отличие от непосредственных причин заболеваний (вирусы, бактерии и т.д.) факторы риска действуют опосредованно, создавая неблагоприятный фон для возникновения, развития болезней.**

Факторы, влияющие на здоровье населения

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Положительные

- РЕЖИМ ДНЯ
- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ЗАКАЛИВАНИЕ
- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- ХОРОШАЯ ЭКОЛОГИЯ

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ

- КУРЕНИЕ
- АЛКОГОЛЬ
- НАРКОТИКИ
- СТРЕСС
- НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА
- ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Факторы, влияющие на здоровье

- **Главная задача государства в целом и здравоохранения в частности заключается в разработке и реализации комплекса профилактических мероприятий по снижению воздействия факторов риска и усилению позитивных факторов, обусловливающих здоровье населения.**

Факторы, влияющие на здоровье

- **Проблема изучения факторов риска возникновения заболеваний, разработка эффективных мер их профилактики должна стать приоритетом в деятельности системы здравоохранения, общества в целом. Анализ данных о причинах заболеваний показывает, что среди лиц в возрасте 25-65 лет наибольшее значение имеют следующие факторы риска:**

Факторы отрицательно влияющие на здоровье

- Курение
- Несбалансированное питание
- Повышенный уровень содержания холестерина в крови (гиперхолистеринемия)
- Избыточное потребление поваренной соли
- Низкая физическая активность
- Избыточная масса тела
- Злоупотребление алкоголем
- Высокое артериальное давление
- Сахарный диабет
- Психологические факторы

Факторы, влияющие на здоровье

- **Курение-эта пагубная привычка способствует возникновению, прежде всего, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. В настоящее время признано, что искоренение привычки курения-одна из наиболее эффективных мер оздоровления населения. Многие страны (США, Финляндия, Исландия, Северная Исландия, Канада и др.) развернули национальную компанию, направленную на борьбу с курением, что привело к значительному снижению курящих и улучшению здоровья.**

Факторы, влияющие на здоровье

- **В одном из исследований, проведенных в США, показано, что число случаев сердечно-сосудистых заболеваний у лиц в возрасте 45-54 лет при выкуривании в день 20 сигарет, по сравнению с некурящими, возрастает в 1,5 раза, более 20 сигарет-в 2 раза. Аналогичные данные получены при анализе смертности (по сравнению с некурящими, у лиц, выкуривающих в день более 20 сигарет, риск смерти более чем в 2 раза выше.**

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ 1

Курение у беременных женщин

Факторы, влияющие на здоровье

- **В последние годы заметно увеличилось число курящих женщин и девушек, хотя курение по ряду причин более вредно для женщин, чем для мужчин. Курение, как и у мужчин, фактор риска сердечно-сосудистых и онкологических и других заболеваний, усугубляет женские проблемы (риск сердечно-сосудистых заболеваний велик у женщин, которые курят, принимают противозачаточные средства).**

Факторы, влияющие на здоровье

- **Курение пагубно влияет на беременность:**
- **у курящих во время беременности женщин рост плода замедляется, и масса тела ребенка при рождении, в среднем, меньше на 200 г., чем у детей некурящих женщин,**
- **курение во время беременности повышает риск развития врожденных заболеваний у детей, риск перинатальной смертности**

Факторы, влияющие на здоровье

- курение матери оказывает негативное влияние на плод, ускоряет число сердечных сокращений, замедляя дыхание,
- у курящих женщин больше вероятность самопроизвольного аборта, преждевременных родов
- Борьбе с курением как профилактике многих заболеваний должно отводиться важное место.
- Научный анализ показывает, что только в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями 50% успеха может быть обусловлено снижением числа курящих среди населения

Несбалансированное питание

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Несбалансированное питание.** **Правильное, рациональное питание- основа для профилактики многих заболеваний. Основные принципы рационального питания:**
- **Энергетическое равновесие пищевого рациона (соответствие энергозатрат энергопотреблению)**
- **Сбалансированность пищевого рациона по основным компонентам БЖУ, микроэлементы, витамины)**
- **Соблюдение режима приема пищи**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Особую опасность для распространения многих социально значимых хронических заболеваний несет избыточное питание, оно способствует возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, бронхолегочной системы, болезней эндокринной системы и нарушения обмена веществ, опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы и др.**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **И наоборот, есть данные, что увеличение потребления овощей и клетчатки, снижение потребления жиров способствует предотвращению некоторых онкологических заболеваний. Избыточное питание приводит к возникновению факторов риска, как повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолистеринемия), избыточная масса тела, избыточное потребление поавренной соли**

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Повышенный уровень содержания холестерина в крови

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Повышенный уровень содержания холестерина в крови (гиперхолистеринемия). Холестерин относится к группе жиров, он необходим для нормальной жизнедеятельности организма, однако его высокий уровень в крови способствует развитию атеросклероза. Уровень холестерина в крови зависит, в основном, от состава пищи, хотя несомненное влияние оказывает и генетически обусловленная способность организма синтезировать холестерин.**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Наблюдается четкая взаимосвязь между употреблением в пищу насыщенных жиров и уровнем холестерина в крови. Изменение диеты сопровождается изменением уровня холестерина в крови.**
- **В экономически развитых странах более 15% населения имеют повышенное содержание липидов в крови, в некоторых странах этот показатель в 2 раза выше**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **В настоящее время накоплено большое количество неоспоримых доказательств взаимосвязи между повышенным уровнем холестерина в крови и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний!**

Избыточное потребление поваренной соли

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Избыточное потребление поваренной соли. Привычка есть соленую пищу может вызывать развитие артериальной гипертонии. У людей, употребляющих соль не менее 5-6 г. в сутки, с возрастом наблюдается повышение артериального давления. В настоящее время во многих странах люди употребляют соль в количестве, значительно превышающим их физиологические потребности**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Ограничение приема соли сопровождается снижением АД.**
- **Для первичной профилактики гипертонии ограничить содержание в рационе соли до 5 г в сутки, одновременно увеличив долю продуктов, богатых калием (томаты, бананы, грейпфрукты, апельсины, картофель и др.), который ускоряет выведение натрия из организма через почки!**

Гиподинамия

Гиподинамия

Основные признаки:

- Вялость,
- Сонливость
- Плохое настроение
- Раздражительность
- Общее недомогание
- Усталость
- Снижение, либо наоборот
- повышение аппетита
- Нарушение сна
- Снижение работоспособности

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Низкая физическая активность. В экономически развитых странах каждый второй взрослый человек ведет малоподвижный образ жизни, и со дня в день их число становится больше, особенно лиц старшего возраста. Гиподинамия ведет к ожирению, нарушению обменных процессов, что приводит к росту социально значимых заболеваний. Доказано влияние физической активности на частоту и исход сердечно-сосудистых заболеваний.**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Физическая активность тормозит развитие атеросклероза. Низкая физическая активность+неправильное питание=избыточная масса тела.**
- **10-30% населения экономически развитых стран в возрасте 25-65 лет страдают ожирением, избыточное отложение жира приводит к риску кардиологических заболеваний-повышению АД, нарушению липидного обмена, развитию инсулинозависимого диабета и др. Имеются данные, что ожирение отрицательно сказывается на функциях дыхательной и мочевыводящей систем**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **приводит к нарушению менструального цикла, остеоартрозу нижних конечностей, повышает риск развития желчнокаменной болезни, подагры.**
- **Уменьшение избыточной массы тела, поддержание ее на нормальном уровне-задача трудная, но решаемая. Для ее выполнения нужен контроль за количеством, составом пищи, физической активностью.**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Поддержание нормальной массы тела обеспечивается балансом поступающих в организм и утилизируемых калорий, сгоранию калорий способствует физическая нагрузка. Уменьшать массу тела рекомендуется постепенно, избегая экзотических диет, так как они обычно приносят временный успех, питание должно быть сбалансированным, пища-низкокалорийная, продукты должны быть разнообразными, привычными, доступными, прием пищи приносить удовольствие.**

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ 1

Злоупотребление алкоголем

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Злоупотребление алкоголем-одна из самых острых проблем здоровья в большинстве стран. Проблемы пьющего:**
- **Ослабление самоконтроля, из-за острого алкогольного опьянения, приводящее к нарушению правопорядка, несчастным случаям**
- **Отравление алкоголем, суррогатами**
- **Появление последствий длительного применения алкоголя (риск социально-значимых заболеваний, снижение умственных способностей, преждевременная смерть)**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **В Росси от отравления алкоголем ежегодно погибают более 25 тыс. человек, чрезмерное употребление алкоголя способствует развитию острых и хронических заболеваний. Во многих странах в последние десятилетия возросла смертность от цирроза печени, существуют доказательства влияния алкоголя на повышение АД. Алкоголь –причина смертности вследствие несчастных случаев и травм.**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Злоупотребление вызывает социальные проблемы: преступность, жестокость, разрушение семьи, отставание в учебе, проблемы на работе, самоубийства и т.д. Проблемы затрагивают и семьи, окружающих, общество, экономический ущерб 0,5-3% валового национального продукта.**

Повышенное артериальное давление

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Повышенное артериальное давление. Примерно, каждый пятый человек в экономически развитых странах имеет повышенное АД, однако большая часть населения не контролирует свое состояние. Гипертония-«молчаливый, таинственный убийца» (Врачи Американской ассоциации сердца). Опасность артриальной гипертонии состоит в том, что это заболевание у многих протекает бессимптомно и они чувствуют себя здоровыми людьми!**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **В медицине есть понятие «закон половинок»: из всех лиц с артериальной гипертонией половина не знает о заболевании, из тех, кто знает, лечится только половина, из тех, кто лечится только 50% эффективно!**
- **Длительное повышение АД оказывает отрицательный эффект на многие органы, системы организма человека, но больше страдают сердце, головной мозг, почки, глаза.**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Артериальная гипертония-один из основных факторов риска ИБС, кроме того повышенное АД увеличивает риск смерти от заболеваний, обусловленных атеросклерозом.**
- **Профилактика и лечение гипертонии должны стать основной частью комплекса мер, направленных на борьбу с факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний (курение, гиперхолистеринемия, гиподинамия, избыточная масса тела и др.)**

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ 1

Факторы, влияющие на здоровье населения

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Сахарный диабет-тяжелое заболевание, фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний и других, приводящих к инвалидности. В развитии сахарного диабета важную роль играет наследственная предрасположенность, поэтому лица, у которых в семье есть больные сахарным диабетом, регулярно должны проверять содержание сахара в крови**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Больные сахарным диабетом должны стараться избавиться от других факторов риска неинфекционных заболеваний, таких как избыточная масса тела, гиподинамия, что будет способствовать легкому течению сахарного диабета. При этом особенно важными факторами становятся отказ от курения, нормализация АД, рациональное питание. Правильное, своевременное лечение по поводу основного заболевания будет препятствовать развитию других сопутствующих заболеваний. В большинстве стран мира действуют специальные программы, помогающие бороться с сахарным диабетом.**

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Стресс

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Психологические факторы-в последнее время возросла их роль в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, иных заболеваний. Доказана роль стрессов, усталости на работе, чувства страха, враждебности, социальной незащищенности в развитии сердечно-сосудистых заболеваний.**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Каждый из перечисленных факторов сам по себе оказывает существенное влияние на развитие и исход заболеваний, а их совместное воздействие, тем более, во много раз увеличивает риск патологии. Для предотвращения негативного влияния факторов риска необходима разработка и реализация комплекса государственных мер по профилактике заболеваний, снижению или устранению причин, способствующих их возникновению.**

Факторы, влияющие на здоровье населения

- **Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан закреплен приоритет профилактических мер в укреплении и охране здоровья. Профилактика заболеваний должна быть главным принципом отечественного здравоохранения!**

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Пропаганда зож

Ура физкультуре и спорту!!!!!

Контрольные вопросы

- Дайте определение научно-исследовательской деятельности.
- Перечислите основные компоненты исследования.
- Расскажите о структуре и содержании исследовательской работы

Контрольные вопросы

- Расскажите о видах, формах предоставления результатов исследовательской деятельности.
- Расскажите о целях, задачах исследовательской деятельности.
- Перечислите виды, формы исследовательской деятельности

Критерии оценки

- Все правильно – отлично
- Один неправильный ответ – хорошо
- Два неправильных ответа -
- удовлетворительно
- Три неправильных –
- неудовлетворительно.
- При несвоевременном ответе и признаках списывания – оценка снижается на один балл

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ 1

Спасибо за внимание!