

***Здоровье и факторы его
обуславливающие.***



План лекции

- Здоровье как критерий адекватности взаимоотношений организма с окружающей средой
- Прямые и косвенные показатели здоровья
- Влияние биологических и социальных факторов на здоровье
- Влияние факторов окружающей среды на здоровье

Классификации типов здоровья

- **Здоровье как состояние организма**
- **Здоровье как свойство морфофункциональных систем организма**
- **Здоровье как совокупность статистических характеристик**
- **Здоровье как процесс развития организма**
- **Здоровье как мера жизненности, способности организма к выполнению биологических и социальных функций**
- **Здоровье как новое качество (категория)**

20 признаков индивидуального здоровья

- Отсутствие болезней или болезненных изменений
- Сохранение и развитие биологических функций
- Согласованность функций организма
- Оптимальное взаимодействие организма со средой и равновесие функций органов со средой
- Адаптируемость, приспособляемость организма
- Максимальная продолжительность жизни
- Обеспеченность способности выполнять различные функции
- Сохранение оптимального психического и психологического благополучия

7 основных критериев индивидуального здоровья

- **Равновесие**
- **Благополучие**
- **Адаптируемость**
- **Вероятность переходов между различными состояниями организма**
- **Гармоничность**
- **Функционирование**
- **Способность функционировать**

Определения понятия «здоровье»

- Здоровье – это оптимально эффективный уровень жизнедеятельности организма, обеспечивающий человеку возможность наиболее интенсивно выполнять свои социальные функции и профессиональные обязанности (Э.И.Стигаева, 1972)
- Норма (здоровье) – состояние организма, при котором он способен полноценно выполнять свои функции (А.Д.Степанов, 1975)
- Здоровье- состояние, при котором человеческий организм не испытывает функциональных физиологических ограничений в своей жизнедеятельности в соответствии с его биологическими возможностями (М.С.Бедный, 1979)

- Индивидуальное здоровье — это обеспеченность со стороны биологических свойств человека возможности выполнения им в настоящем и будущем социальных функций (А.Б.Жорницкий, 1984)
- Здоровье – это нечто большее, чем отсутствие болезней и повреждений. Это возможность полноценно трудиться, отдыхать, выполнять присущие человеку функции, свободно и радостно жить (Ю.П. Лисицин, 1985)
- Здоровье – это такой уровень физического, психического и социального состояния человека, при котором он способен эффективно и длительно участвовать в жизни общества и семьи, испытывая полное удовлетворение и оценивая это состояние как проявление счастья (Е.Г.Жук, 1989)

Определение здоровья, принятое Уставом ВОЗ

- Здоровье... состояние полного физического, духовного и социального благополучия, характеризующееся динамическим равновесием организма с окружающей средой, а также отсутствием в нем болезней и физических дефектов

«Измерение» здоровья

- «...измерение здоровья остается такой же иллюзией, как и измерение счастья, красоты, любви» (Р.Долла)



Формы скрининга

- Направлены на выявление начальных заболеваний или факторов риска их развития, отражая уже довольно далеко зашедшие стадии дезадаптации организма.

Гигиеническая диагностика (гигиенический мониторинг)

Система мышления и действий, имеющих целью исследование **состояния природной** и **социальной** среды, **здоровья** человека (популяции) и установление зависимостей между состоянием среды и здоровьем.

Структура процессов познания в гигиенической диагностике

- **Накопления фактов, т.е. упорядоченной и определенным образом систематизированной системы измерения параметров окружающей среды и здоровья населения**
- **Анализа и обобщения результатов массовых наблюдений**
- **Обоснования гигиенических рекомендаций и проверки их эффективности по критериям общественного здоровья**

Факторы риска

Это **экзогенные** и (или) **эндогенные** факторы, а также их сочетания, снижающие саногенетический и адаптационный потенциал организма, его функциональные резервы и повышающие вероятность возникновения и развития болезни.

Эндогенные факторы

- Наследственные абберации
- Многоплодная беременность
- Неблагоприятное течение беременности и родов
- Наличие в анамнезе ребенка рахита, анемии, выраженных степеней гипотрофии



Экзогенные факторы

- Климато-географические факторы
- Антропогенные факторы загрязнения окружающей среды
- Социально-гигиенические:
- Здоровье и возраст родителей
- Возраст ребенка при поступлении в ДДУ
- Количество детей в семье
- Неполные семьи
- Доход, образование, профессия родителей



Жизненные факторы

- Материальная обеспеченность
- Уровень культуры
- Жилищные условия
- Питание
- Воспитание детей
- Внутрисемейные отношения
- Обеспечение медицинской помощью

Риск подразделен на:

- Добровольный (вождение автомобиля)
- Вынужденный (вдыхание загрязненного воздуха)
- Естественный (радон)
- Искусственный (синтетические вещества)
- Известный (бытовые моющие средства)
- Экзотический (микроорганизмы, созданные генной инженерией)
- Хронический
- Катастрофический (авария)
- С видимыми преимуществами (красителями для волос)
- Без видимых преимуществ (газообразные выбросы)
- Оправданный (минимальный в данной ситуации)
- Неоправданный (максимальный в данной ситуации)

Факторы, формирующие здоровье населения

- **Наследственные**
- **Эндемические**
- **Природно-климатические**
- **Эпидемиологические**
- **Профессиональные**
- **Социальные**
- **Психозэмоциональные**
- **Экологические**

Доля факторов в формировании здоровья населения

- **20%** - биологические (эндогенные) факторы
- **20%** - антропогенные факторы (загрязнение окружающей среды)
- **60%** - условия и образ жизни



Прямые показатели здоровья

- **Индекс здоровья** – удельный вес детей, не болевших за год ни разу, к общему числу. (в %)
- **Физическое развитие** – совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи и зависимости от окружающих условий, характеризующих процесс созревания и функционирования организма в каждый данный момент времени



Комплексная оценка физического развития

- Определение биологического возраста
- Гармоничности морфофункционального развития
- Типа соматической конституции

Методы изучения заболеваемости

```
graph TD; Title[Методы изучения заболеваемости] --- C[Косвенные показатели здоровья]; Title --- B1[Заболеваемость по обращаемости]; Title --- B3[Заболеваемость по причинам смерти]; C --- B2[Заболеваемость по данным медицинских осмотров];
```

**Косвенные
показатели
здоровья**

**Заболеваемость по
обращаемости**

**Заболеваемость по
данным
медицинских
осмотров**

**Заболеваемость по
причинам смерти**

Факторы, влияющие на заболеваемость работающих

- **Биологические (пол, возраст и др.)**
- **Медико-социальные (состояние здоровья до начала трудовой деятельности, наличие детей, условия проживания и т.д.)**
- **Факторы, влияющие на обращаемость населения за медпомощью (доступность медицинской помощи, отношение к своему здоровью и т.д.)**
- **Производственные факторы (условия и характер производственной деятельности)**

Анализ материалов заболеваемости с ВУТ

- **Частота заболеваемости в случаях (на 100 работающих)**
- **Частота заболеваемости в днях (на 100 работающих)**
- **Средняя продолжительность в днях 1 случая утраты трудоспособности по отдельным болезням (показатель тяжести заболевания и качества врачебной экспертизы)**
- **Частота заболеваемости в лицах (на 100 работающих) и процент больных (отношение числа работающих хотя бы с 1 случаем утраты трудоспособности к общему числу рабочих)**
- **Структура заболеваемости с ВУТ по основным формам и группам болезней**
- **Кратность заболеваний с ВУТ (отношение числа случаев нетрудоспособности рабочих к числу больных)**

Анализ материалов заболеваемости с ВУТ

- Сравнение показателей заболеваемости (в целом и по основным формам болезни) на данном предприятии с показателями других предприятий той же отрасли
- Сопоставление полученных данных с показателями предшествующих лет
- Сравнение данных для цехов одного предприятия
- Выявление ведущих нозологических форм по отдельным цехам
- Изучение структуры заболеваемости
- Изучение профессиональных и возрастно-половых показателей заболеваемости

Анализ показателей заболеваемости по данным медицинских осмотров

- **Общий интенсивный коэффициент заболеваемости (на 1000 обследованных)**
- **Коэффициент структуры заболеваемости обследованных по состоянию здоровья**
- **Коэффициент распределения обследованных по группам формам болезней**
- **Коэффициент распределения обследованных по состоянию здоровья**
- **Коэффициенты частоты заболеваемости различных качественно однородных групп (по полу, возрасту, профессии, стажу работы и т.д.)**
- **Показатель частоты избыточного выявления данного заболевания**

Профилактика

- **Первичная:** предотвращение возникновения заболеваний
- **Вторичная:** ранняя диагностика заболевания у лиц, уже подвергшихся воздействию или имеющих факторы риска
- **Третичная (реабилитация):** предупреждение ухудшения состояния здоровья: лечение и реабилитация

Академик Ю.Л. Шевченко

Врачи умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем люди других специальностей, занятые умственным трудом. Особенно велика смертность среди хирургов: считают, что после 50 лет более половины умирают от инфаркта миокарда или сосудистых поражений мозга. Американские исследователи пришли к выводу, что если бы удалось продлить жизнь каждого врача даже на 1 год, это было бы равносильно увеличению числа врачей примерно на 7 тысяч.....

Профессиональное выгорание

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

по Г. Селье

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу *профессиональное выгорание* – это *дистресс, или третья стадия адаптационного синдрома* – стадия истощения

Причины профессионального выгорания

- Длительные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве в организации
- **Чрезмерные, невыполнимые требования к работникам**
- Отсутствие объективных критериев для результатов труда
- **Неэффективная система мотивирования и стимулирования персонала**

Профилактика синдрома профессионального выгорания

- **Усиление внимания к проблемам качества жизни и здоровья врачей со стороны общества и государства**
- **Улучшение условий труда врачей и осознанное формирование благоприятного психологического микроклимата в коллективе со стороны работодателя**
- **Обучение всех врачей теоретическим основам и навыкам здорового образа жизни с учетом вероятности формирования у них синдрома профессионального выгорания**
- **В трудовых коллективах, помимо обучения руководителей основам психологии труда необходимо создавать комнаты психологической разгрузки, предоставлять возможность врачам и другим медработникам получать высококвалифицированную помощь профессионального психолога**
- **Формировать у врача активную жизненную позицию и навыки здоровьесберегающих технологий в процессе всей жизнедеятельности**

Врачи должны следовать тем советам, которые они дают пациентам:

- Хорошо и регулярно питаться
- Избегать или контролировать потребление никотина или алкоголя
- Заботиться о своем здоровье
- Отдыхать
- Делать физические упражнения

Возрастная структура МР

- 20-29 лет – 24,5%
- 30-39 лет – 21,3%
- 40-49 лет – 25,0%

Стаж работы МР

- 25 лет и более – 33,4%
- 10-14 лет – 16,4%
- 20-24 года – 15,9%
- 5 – 9 лет – 10,4%

Общий среднегодовой уровень заболеваемости по данным обращаемости составил 1667,4 случая на 1000 работающих МР (среди женщин – 1690,9, среди мужчин – 1384,2 случая).

Основные классы болезней работников здравоохранения

- Болезни органов дыхания (34,6%)
- Системы кровообращения (12,7%)
- Органов пищеварения (10,3%)
- Мочеполовой системы (7,6%)
- Костно-мышечной системы (6,4%)
- Осложнения беременности и родов (4,4%)

Группы здоровья МР

- 1 – 37,6%
- 2 – 17,3%
- 3 – 35,0%
- 4 – 9,5%
- 5 – 0,6%

Факторы, влияющие на здоровье МР

- Организация рабочего места
- Наличие вредных привычек
- Исходный уровень здоровья
- Профессиональные факторы
- Значимость здорового образа жизни для человека
- Социально-экономические факторы
- Проведение диспансеризации и профилактических мероприятий

Благодарю за внимание

