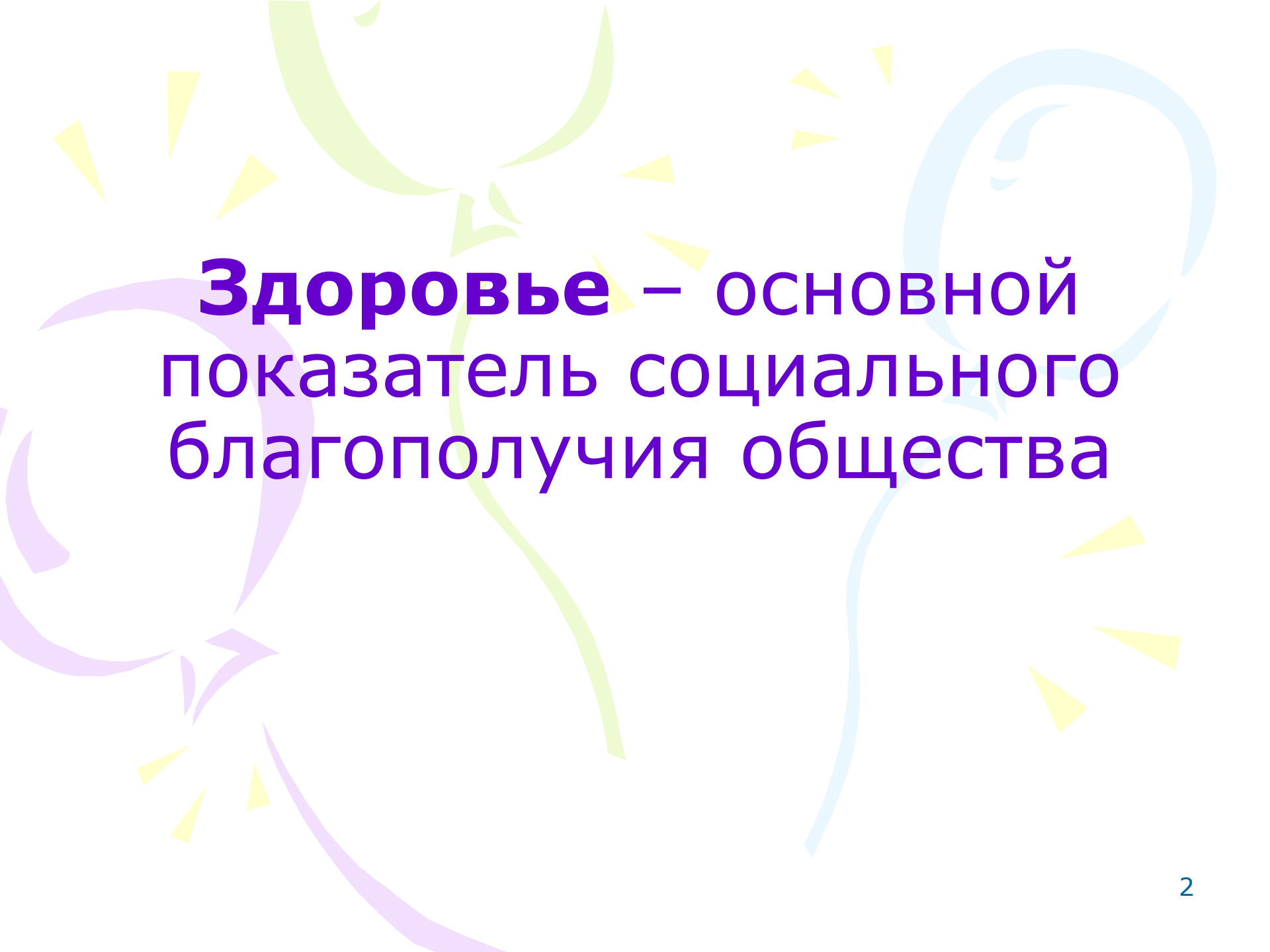
The background features abstract, colorful swirls in shades of purple, green, and blue, interspersed with several yellow triangles pointing in various directions, creating a vibrant and dynamic visual effect.

# Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

The background features abstract, colorful swirls in shades of green, purple, and blue, interspersed with small yellow triangles pointing in various directions.

**Здоровье – основной  
показатель социального  
благополучия общества**



**БОГ ЭСКУЛАП  
(АСКЛЕПИЙ)**



**Дочь  
Эскулапа  
Гигея**



# Здоровье

- Способность человека к оптимальному физиологическому, психическому, социальному функционированию

- Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): **«Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»** (Устав ВОЗ, 1946 год).

- Основатель валеологии И.И. Брехман (1990), определяет здоровье как **«способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации»**.

## Факторы оказывающие влияние на здоровье человека.

- Экология (окружающая среда)—16%
- Генетика (наследственность) — 22%
- Уровень медицинской помощи — 7%
- **Здоровый образ жизни — 52 %**
- Другие факторы — 3 %



## Генетические факторы

### Факторы

### укрепляющие здоровье

Здоровая наследственность.

Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний.

### Факторы

### ухудшающие здоровье

Наследственные заболевания и нарушения.

Наследственная предрасположенность, к заболеваниям.





# Состояние окружающей среды

## Факторы укрепляющие здоровье

Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.

## Факторы ухудшающие здоровье

Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки



# Медицинское обеспечение

## Факторы укрепляющие здоровье

Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.

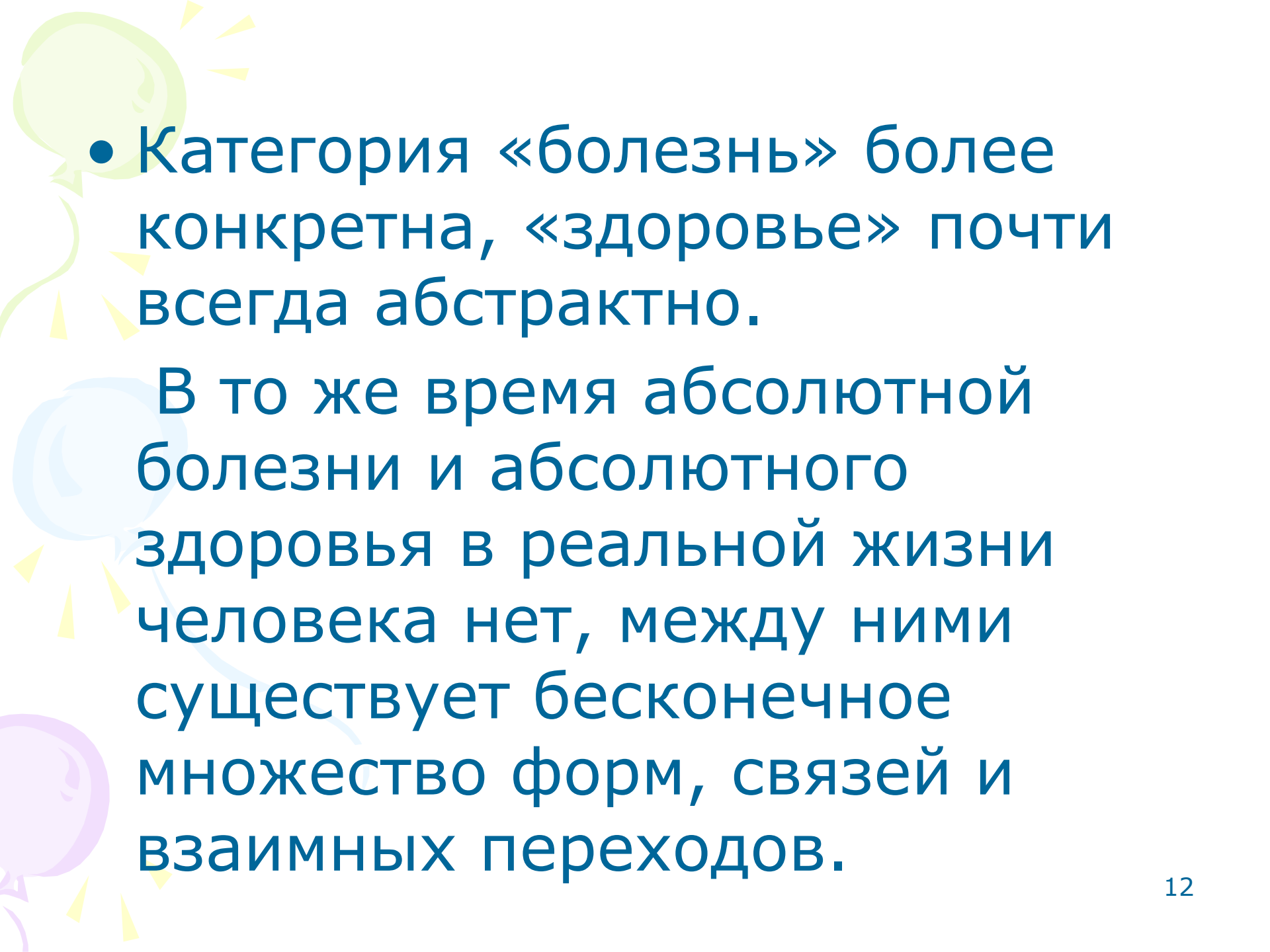
## Факторы ухудшающие здоровье

Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.

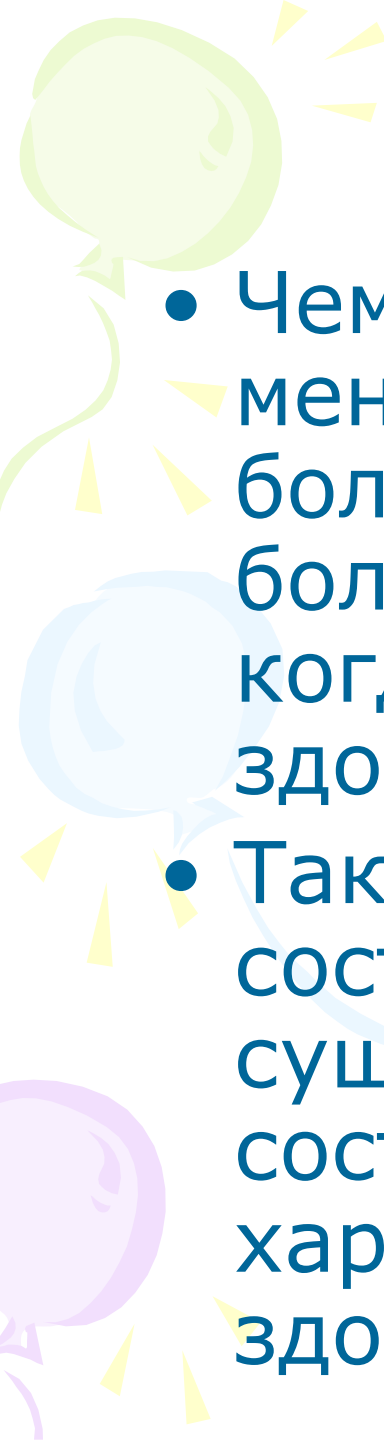


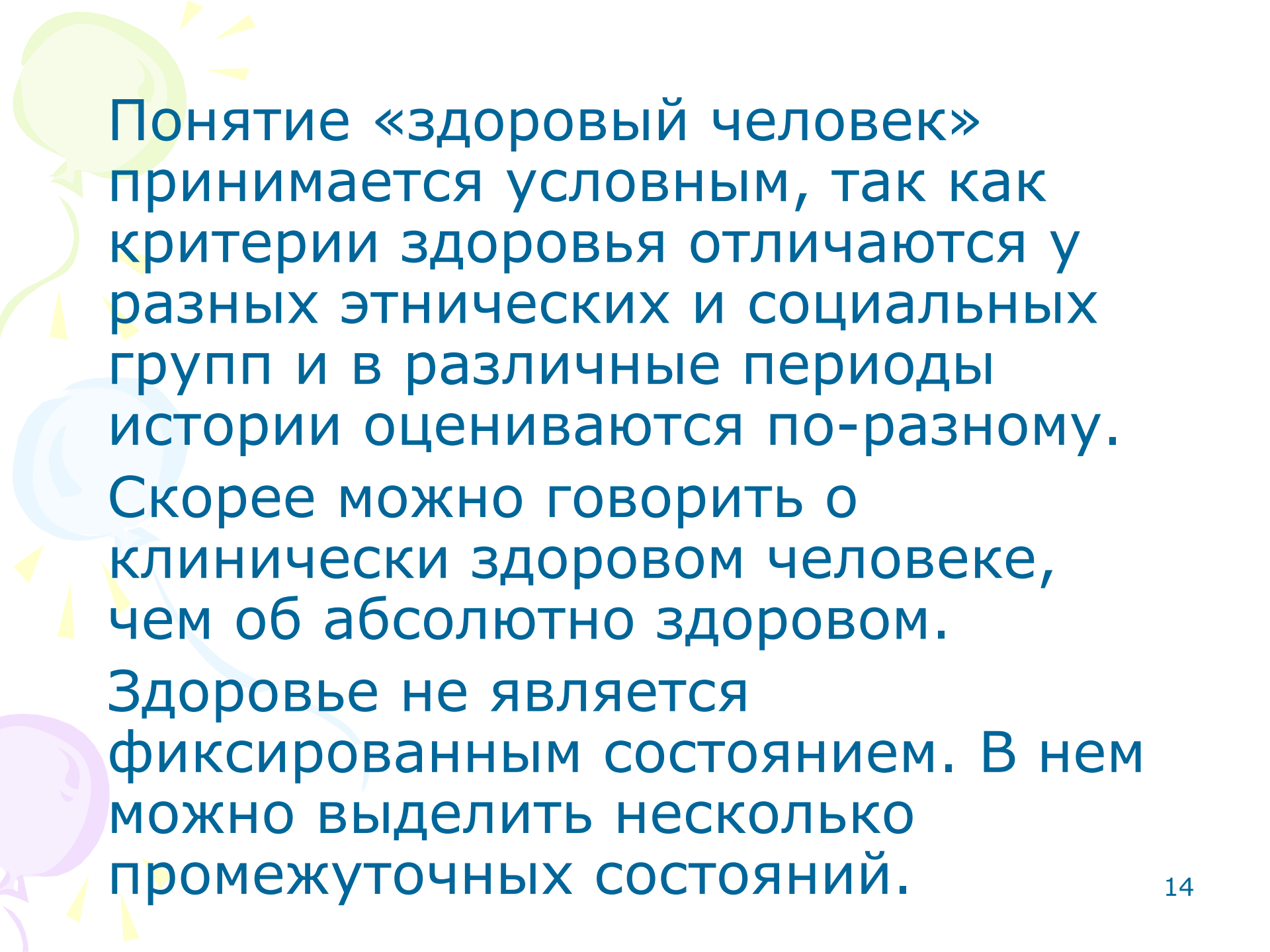
# Показатели здоровья

- Антропометрические
- Физиологические
- Физические
- Демографические

- 
- Категория «болезнь» более конкретна, «здоровье» почти всегда абстрактно.

В то же время абсолютной болезни и абсолютного здоровья в реальной жизни человека нет, между ними существует бесконечное множество форм, связей и взаимных переходов.


- 
- Чем выше уровень здоровья, тем меньше возможность развития болезни, и наоборот: развитие болезни возможно лишь тогда, когда недостаточны резервы здоровья.
  - Таким образом, между состояниями здоровья и болезни существует переходное третье состояние, которое характеризуется «неполным здоровьем» или «предболезнью».



Понятие «здоровый человек» принимается условным, так как критерии здоровья отличаются у разных этнических и социальных групп и в различные периоды истории оцениваются по-разному.

Скорее можно говорить о клинически здоровом человеке, чем об абсолютно здоровом.

Здоровье не является фиксированным состоянием. В нем можно выделить несколько промежуточных состояний.



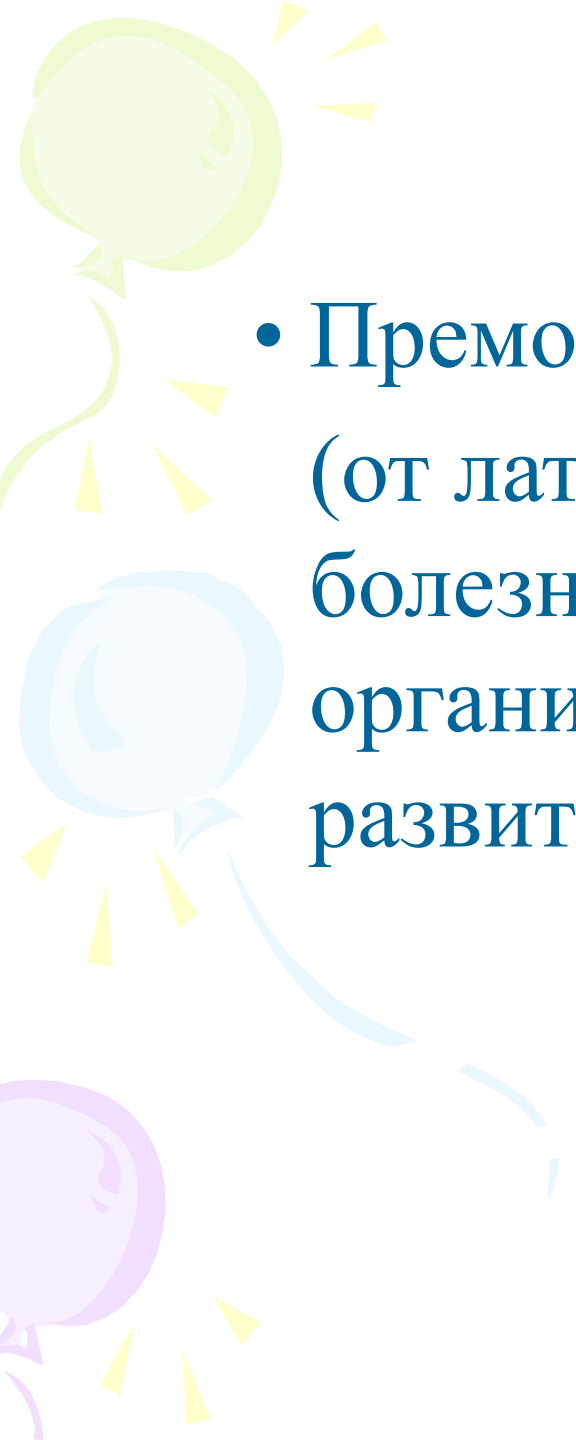
**I. Абсолютное здоровье** –  
теоретический критерий,  
который является точкой при  
изучении процессов,  
происходящих в организме.

## II. Клиническое здоровье подразделяется на две стадии:

- Компенсаторная стадия – когда за счет привлечения внутренних резервов организм поддерживает состояние гомеостаза. На этой стадии устанавливается динамическое равновесие, при котором происходит изменение физиологических показателей в границах нормы. При этом организм обладает высокой адаптивной способностью.
- Дезадаптация – когда внутренних резервов организма недостаточно для поддержания гомеостаза. В результате продолжительного влияния неблагоприятных факторов на организм человека происходит нарушение адаптационных механизмов и



- **III. Предболезнь** – это состояние накопления дезадаптационных изменений в организме. Предболезнь является промежуточным состоянием между здоровьем и болезнью. На этой стадии происходит мобилизация защитных сил организма, направленных на компенсацию возможных нарушений, срыв адаптационных и компенсаторных реакций, стойкое снижение антиоксидантного статуса, развитие иммунодефицитных состояний, а также могут развиваться устойчивые нарушения метаболизма.

- 
- Преморбидное состояние -  
(от лат. praе - перед и morbus -  
болезнь - **предболезнь**) - состояние  
организма, предшествующее  
развитию болезни


# Предболезнь

- Обозначает начальную, бессимптомную стадию развития патологических изменений, резко повышающих чувствительность организма к определённым патогенным влияниям. (понятие (и термин) ввели Ф.А.Андреев и другие авторы для преодоления терминологических трудностей)
- Самой общей характеристикой понятия "предболезнь" является то, что само по себе это состояние, хотя и патологическое, ещё не нарушает здоровья; оно только несёт в себе объективные предпосылки для его нарушения.



- **IV. Болезнь**

Состояние «предболезнь» является первой стадией болезни (Адо А. Д., 1973). Оно переходит в стадию собственно болезни, которая характеризуется наиболее выраженными общими и местными проявлениями, свойственными каждому конкретному заболеванию.

The slide features a decorative background with three balloons: a green one at the top left, a light blue one in the middle left, and a purple one at the bottom left. Each balloon has yellow streamers and small yellow triangles around it, resembling a party or celebration theme.

# Влияние экологических факторов на здоровье человека

- Оценка уровня комфортности среды для населения
- Показатель деградации окружающей среды



# «НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ШУМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»



# Что такое шум ?



- Шум — беспорядочное сочетание различных по силе и частоте звуков.
- Шум — громкие звуки, слившиеся в нестройное звучание.
- Шум это явление всепроникающее и негативно воздействующее на организм человека в совокупности с другими факторами (вредными примесями в воздухе и воде, электромагнитным излучением, напряженностью труда и т.д.).



# Источники шума

- Работа бытовых приборов: телевизор, магнитофон, стиральная машина, радио; транспорт железнодорожный, авиационный, автомобильный;
- Строительные работы;
- Природные явления: гром, цунами, землетрясение, обвалы;
- Музыка;
- Шелест листвы;
- Шепот, разговор;
- Течение воды из крана;
- Крики, визг;



# Физические характеристики шума

Уровень шума измеряется в единицах звукового давления — децибелах (дБ);

• Болевой порог	160дБ
• Ракетный двигатель	140дБ
• Громкая музыка	120дБ
• Дробильная машина	110дБ
• Пресс, метро	100дБ
• Уровень шума, вредный для слуха	90дБ
• Товарный поезд(на расстоянии 33 м)	80дБ
• Пылесос (на расстоянии 3м)	70дБ
• Автомобильное движение на автострате	60дБ
• Разговор	40дБ
• Шелест листвы	10дБ
• Громкий разговор в классе	40дБ
• Хлопанье в ладоши на представлении	88дБ
• «Ура»- хором	100дБ
• Девчачий визг	127дБ

# Воздействие шума проявляется

- На слуховой аппарат человека;
- На нервную систему человека;
- На сердечнососудистую систему;
- На репродуктивную функцию

человека



# Человек

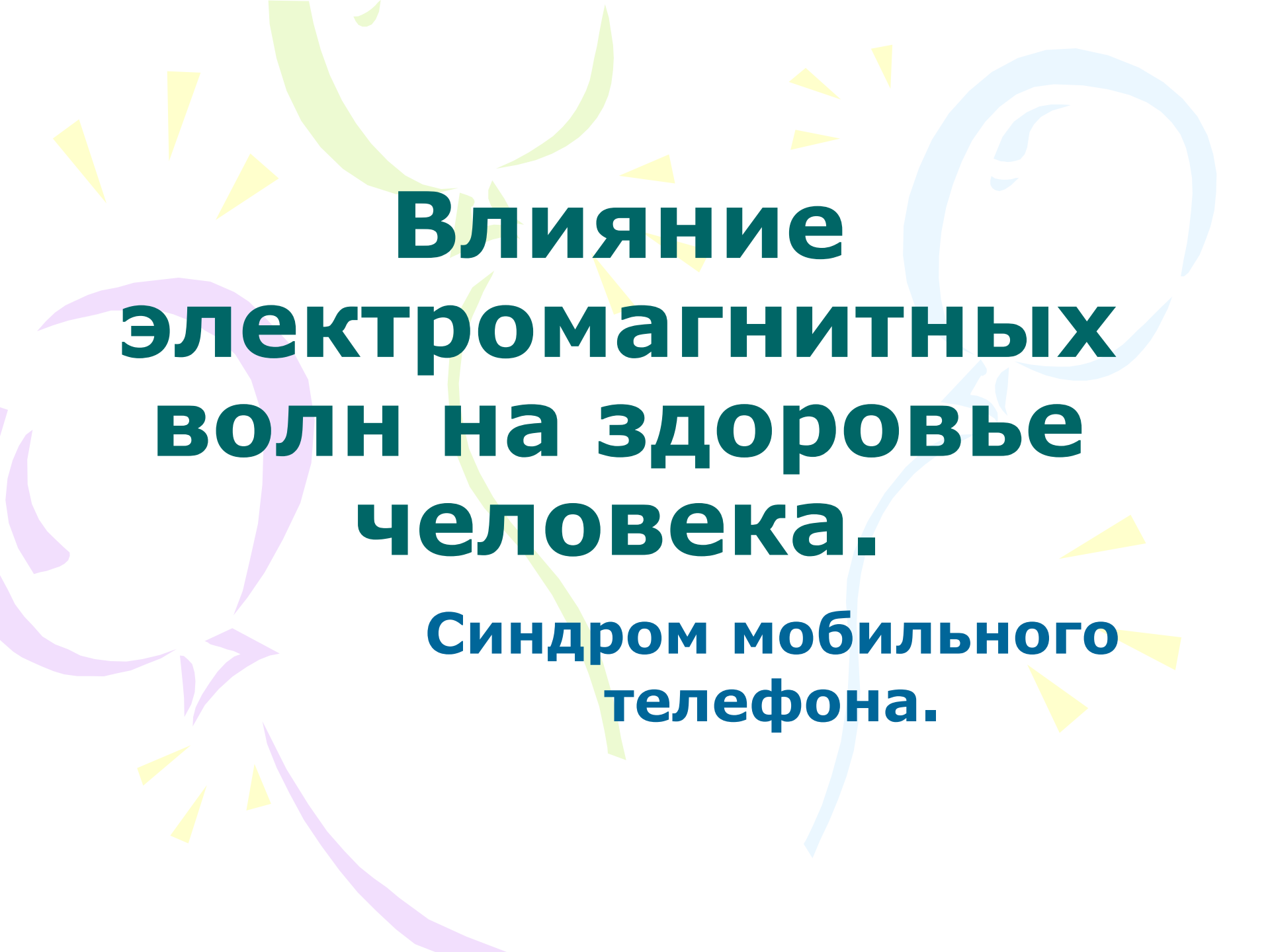
## Становится

- Раздражительным, нервным, слабым, забывчивым;
- Тревожным, испуганным, плохо видит, ухудшается интеллектуальная деятельность;
- Быстро утомляемым;

## Приобретает

- Гипертоническую болезнь;
- Бессонницу;
- Неправильный обмен веществ;



The background features several large, overlapping, colorful swirls in shades of green, purple, and light blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble stylized sun rays or sparks.

# **Влияние электромагнитных волн на здоровье человека.**

**Синдром мобильного  
телефона.**

# Электромагнитные волны.

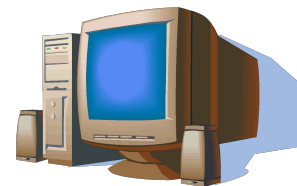
- Электромагнитные волны-это волны, в которых электрическое и магнитное поля совершают синхронные гармонические колебания.




# Основные источники электромагнитного поля (излучения):



- Электротранспорт (трамваи, троллейбусы, поезда,...)
- Линии электропередач (городского освещения, высоковольтные,...)
- Электропроводка (внутри зданий, телекоммуникации,...)
- Бытовые электроприборы
- Теле- и радиостанции (транслирующие антенны)
- Спутниковая и сотовая связь (транслирующие антенны)
- Радары
- Персональные компьютеры





# Влияние электромагнитного излучения мобильного телефона

- Термический эффект
- Нетермический эффект





Особо чувствительными к действию электромагнитных полей являются системы организма: нервная, эндокринная, иммунная, половая.

Имеются данные о возникновении психических расстройств у людей, в течение 5 лет и более систематически подвергавшихся воздействию электромагнитного поля напряженностью, близкой к предельно допустимой

