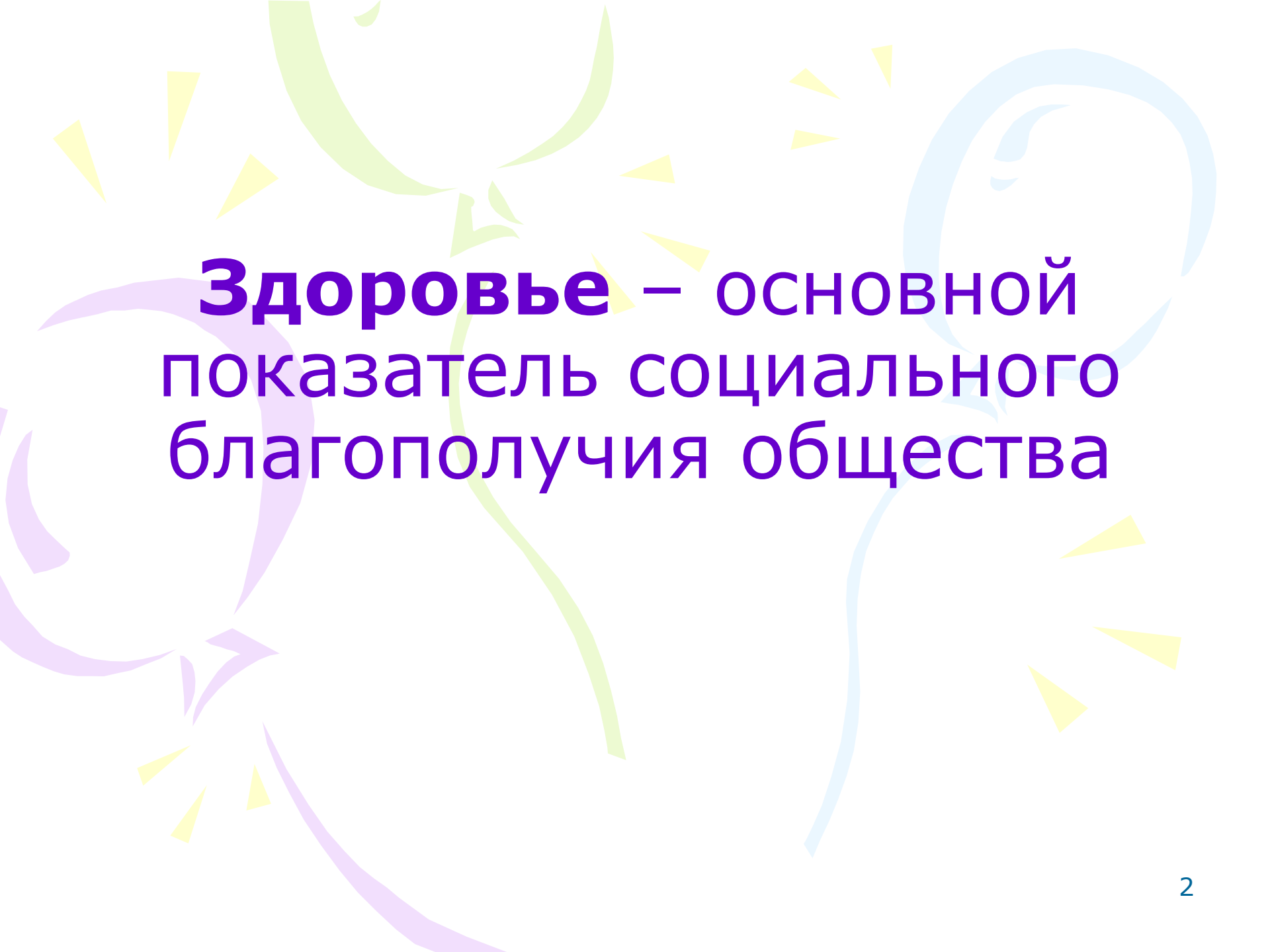
The background features abstract, colorful swirls in shades of purple, green, and blue, interspersed with several yellow triangles of varying sizes, creating a vibrant and dynamic visual effect.

# Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

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

**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.

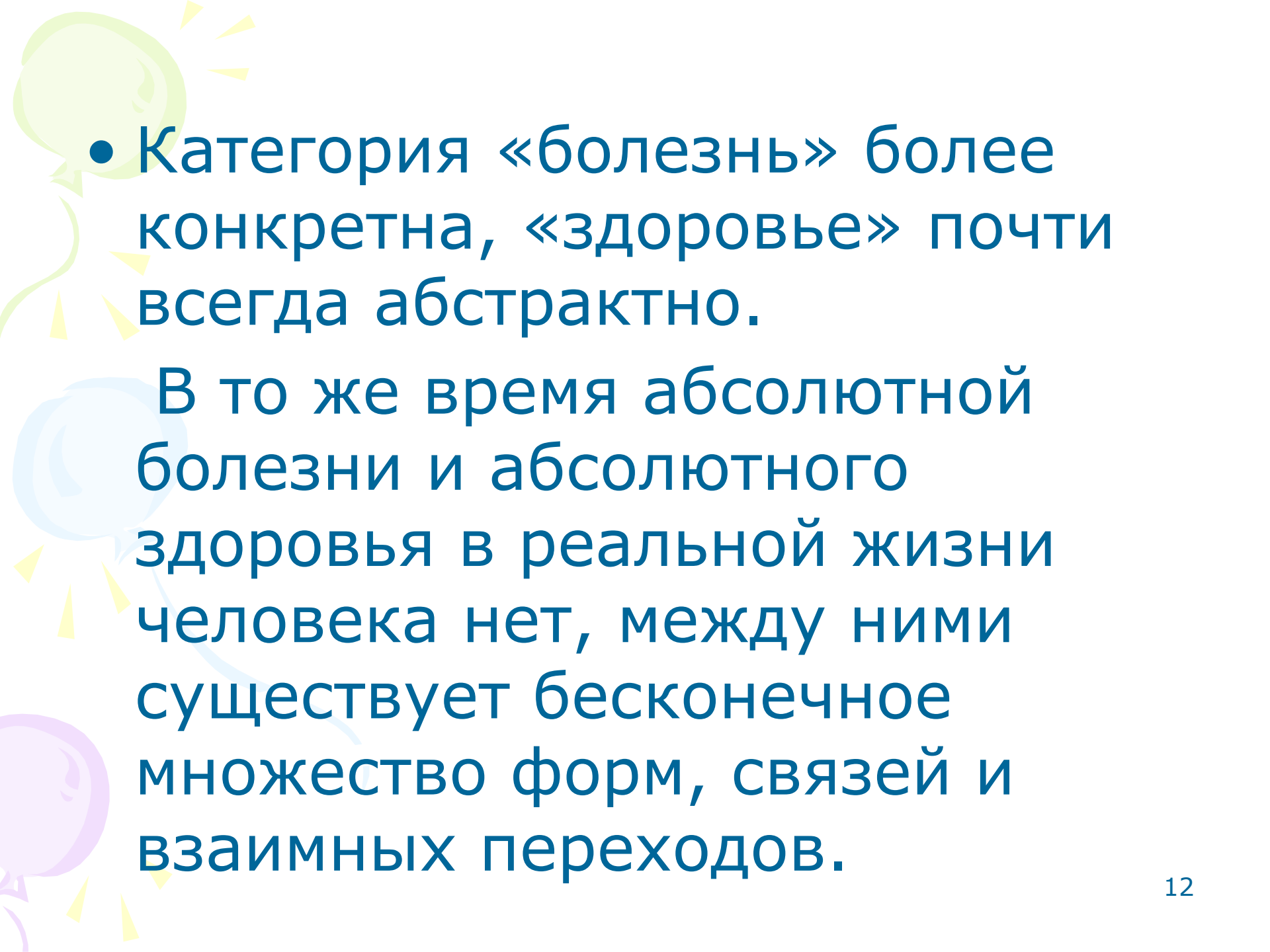
## Факторы ухудшающие здоровье

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

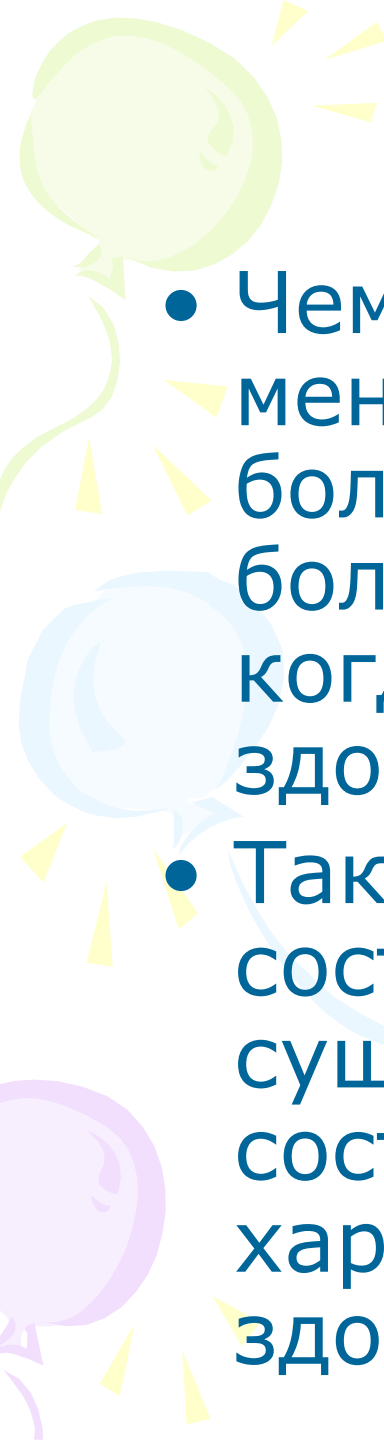


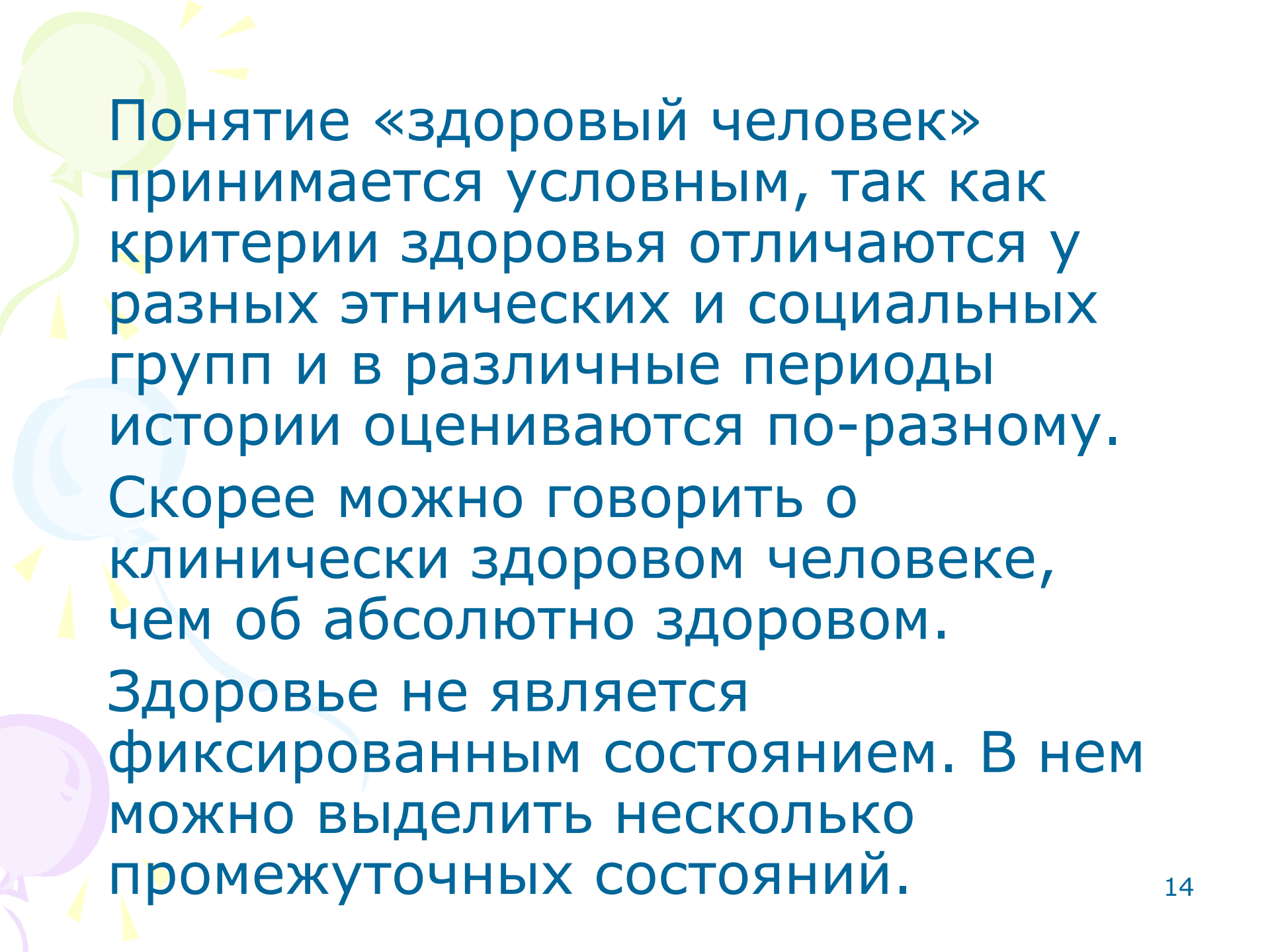
# Показатели здоровья

- 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.



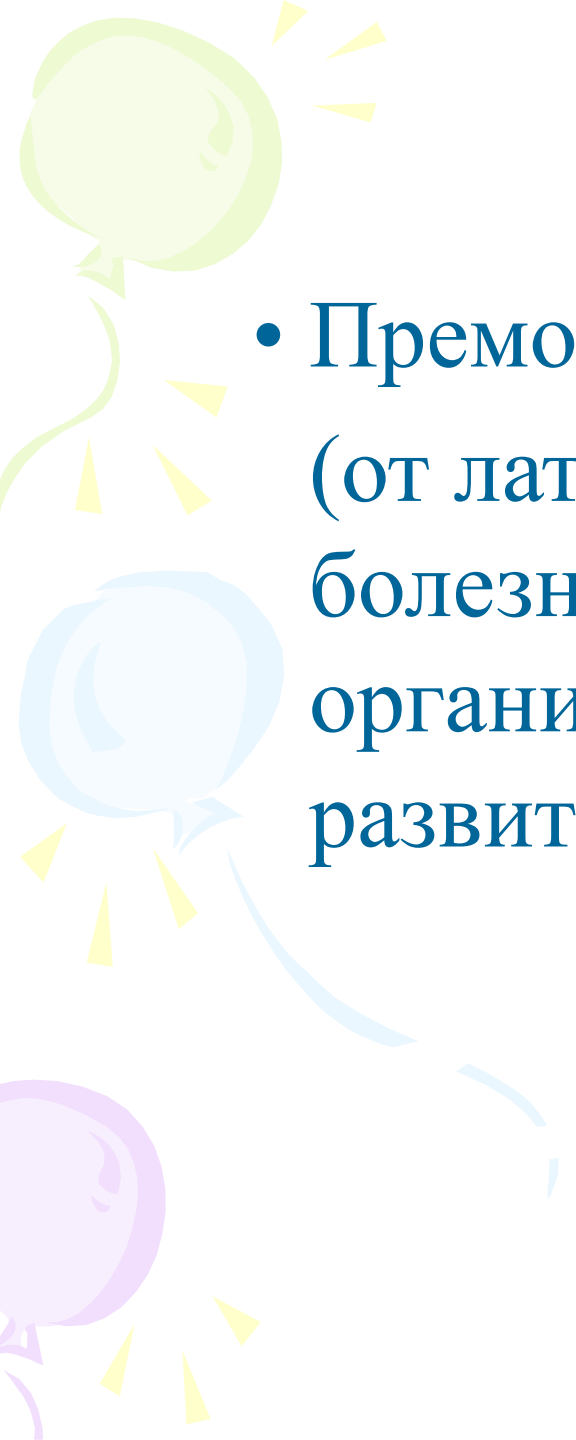
**I. Абсолютное здоровье** –  
теоретический критерий,  
который является точкой при  
изучении процессов,  
происходящих в организме.

## 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 background features a light green balloon in the top left, a light blue balloon in the middle left, and a light purple balloon in the bottom left. Yellow streamers and triangular shapes are scattered around the balloons.

# 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);

• <b>Болевой порог</b>	160дБ
• Ракетный двигатель	140дБ
• Громкая музыка	120дБ
• Дробильная машина	110дБ
• Пресс, метро	100дБ
• <b>Уровень шума, вредный для слуха</b>	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
• <b>Девчачий визг</b>	<b>127дБ</b>

# Воздействие шума проявляется

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

человека



# Человек

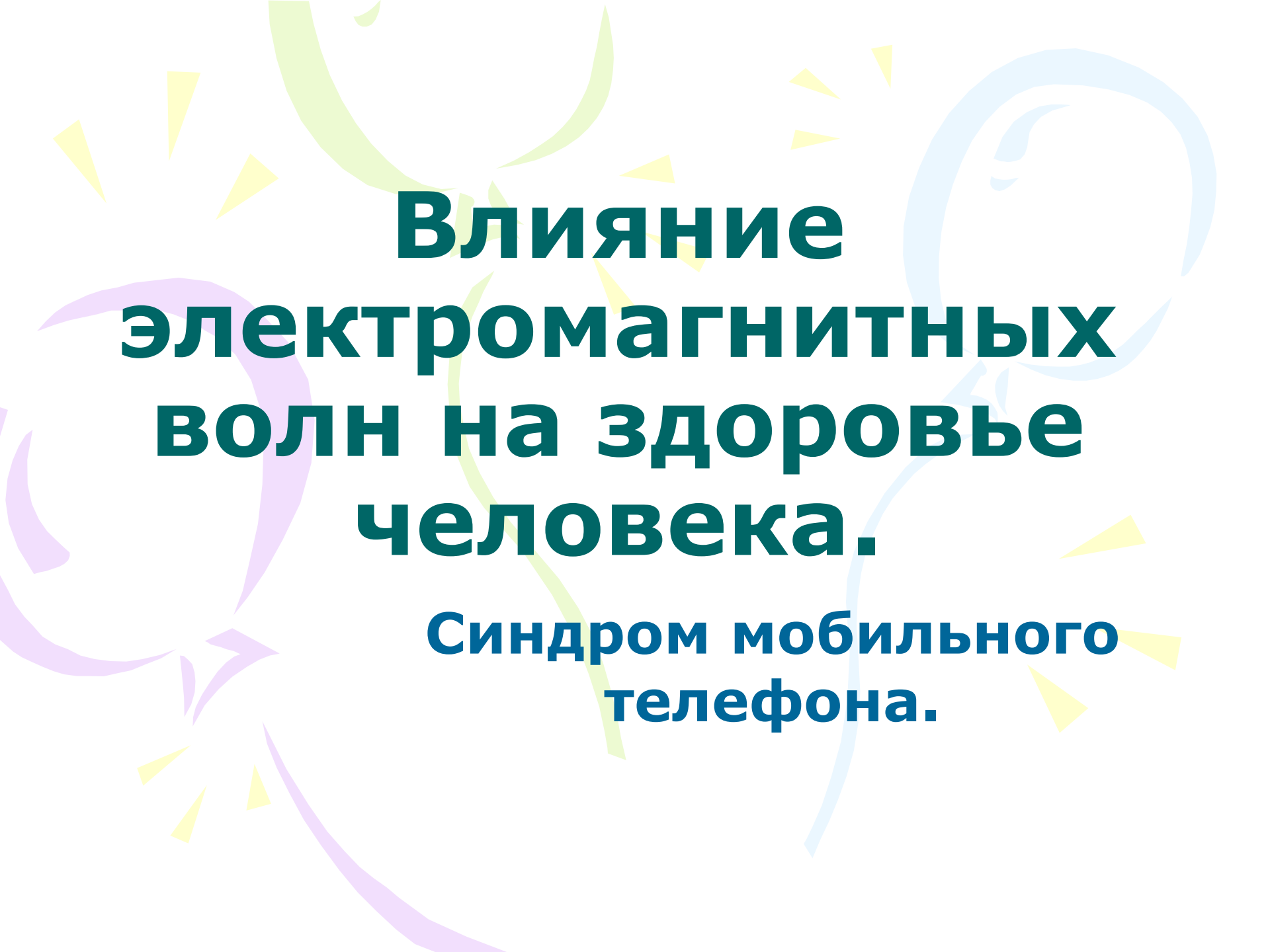
## Становится

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

## Приобретает

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



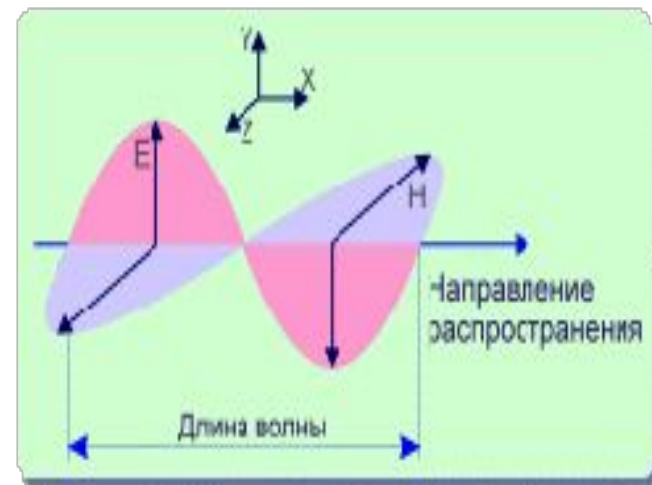


# **Влияние электромагнитных волн на здоровье человека.**

**Синдром мобильного  
телефона.**

# Электромагнитные волны.

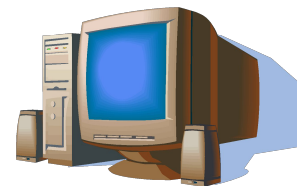
- Электромагнитные волны-это волны, в которых электрическое и магнитное поля совершают синхронные гармонические колебания.




# 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

