

Факторы, влияющие на здоровье человека

Анализ фактора «питание» в Новосибирской области

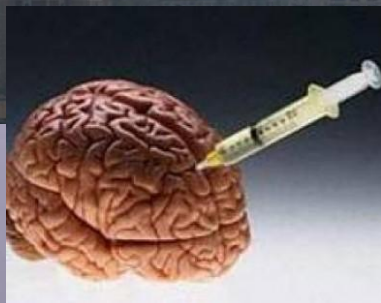
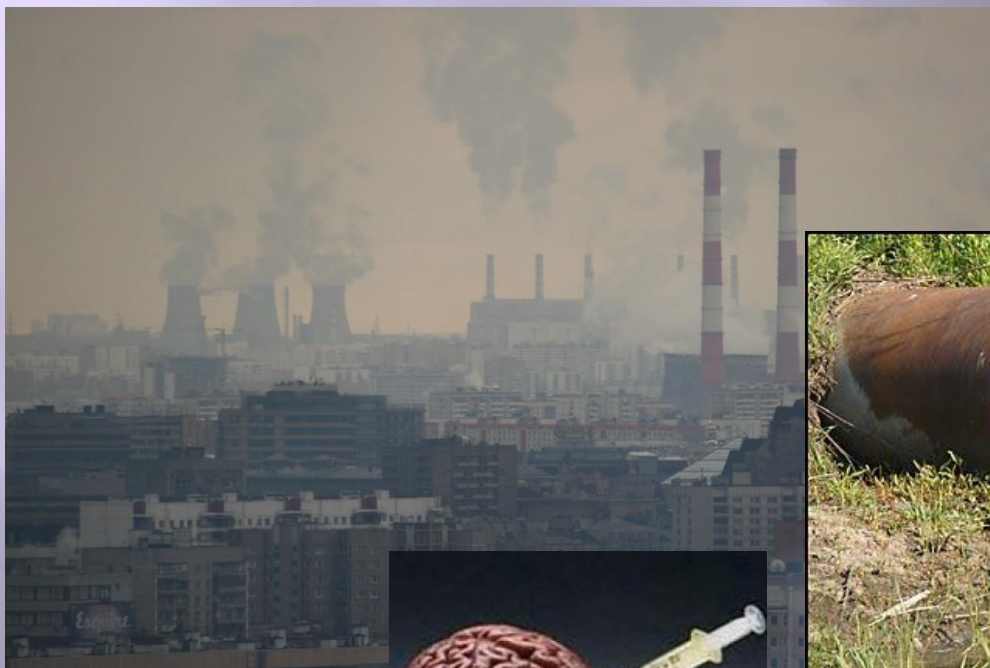


Выполнила: Мурзаханова Альфия
11 «А» класс
Научный руководитель:
Ладыжец В.В

Новосибирск, 2010 г..

Цель доклада

Анализ факторов, влияющих на здоровье человека в Новосибирской области.



Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека

Факторы, влияющие на здоровье	Примерная доля фактора, %	Группы факторов риска
Образ жизни	Более 50%	Курение, употребление алкоголя, Наркотиков, <u>несбалансированное, неправильное питание</u> , вредные условия труда, стрессовые ситуации, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, злоупотребление лекарствами, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень
Генетика, биология человека	18-22	Предрасположенность к наследственным болезням.
Внешняя среда, природно-климатические условия	17-20	Загрязнение воздуха, воды, почвы
Здравоохранение	8-10	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.

Факторы

Факторы, на которые человек
НЕ МОЖЕТ повлиять:

1. АТМОСФЕРНЫЙ ВОЗДУХ
2. РАДИАЦИЯ
3. ВОДОСНАБЖЕНИЕ

Факторы, на которые человек
МОЖЕТ повлиять:

1. ГИГИЕНА
2. ПИТАНИЕ
3. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: курение, алкоголь, наркотики
4. ГИПОДИНАМИЯ
5. БЫТОВАЯ ХИМИЯ
6. СОВРЕМЕННАЯ МОДА



Определения термина «ЗДОРОВЬЕ»

«Это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»
(ВОЗ, 1968г)

«Здоровье - способность организма сохранять свой гомеостаз в условиях адаптации к различным условиям среды».
(Айзман Р. И.)



Холистический подход к оценке здоровья человека определяет положительную концепцию здоровья, которое будет достигнуто в результате сочетания **физического, ментального, социального, морального и духовного благополучия**. Это значит, что организм воспринимается как единое целое, а не набор органов или симптомов, каждый из которых нужно лечить по отдельности.

1.3. Холистическая модель здоровья человека



Факторы, на которые повлиять человек НЕ может

- ❑ 1. АТМОСФЕРНЫЙ ВОЗДУХ
- ❑ 2. РАДИАЦИЯ
- ❑ 3. ВОДОСНАБЖЕНИЕ



Гигиена атмосферного воздуха

- Основные источники загрязнения:
- Автотранспорт;
- Предприятия ТЭК, по производству строительных материалов, черной и цветной металлургии, радиоэлектронной, машиностроительной, химической, легкой и пищевой промышленности, железнодорожный транспорт.



Гигиена водоснабжения

Более 50% всех болезней связано с некачественной водой!

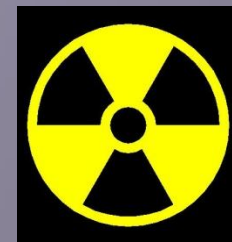
Около 19% проб из водопроводной сети не соответствует требованиям нормативов по санитарно-химическим показателям

Человек выпивает 75 тонн воды за свою жизнь. И можно смело говорить, что качество воды - одна из составляющих качества жизни.



<http://med-pg17g.narod.ru/indexgig2.html>

Влияние радиации на организм человека



Радиация - это излучение (ионизирующее, радиоактивное) и распространение в виде потока элементарных частиц и квантов электромагнитного излучения.

Наиболее неблагоприятными районами Новосибирска являются ОбьГЭС, частично – Первомайский и Калининский районы.

http://www.astronaut.ru/bookcase/books/sharp01/text/12.htm?reload_cool_menus



Факторы, на которые человек МОЖЕТ повлиять

1. ПИТАНИЕ

2. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: курение, алкоголь,
наркотики.

3. Гиподинамия

4. Бытовая химия

5. Современная мода



Питание влияет на продолжительность жизни

На Новосибирском продовольственном рынке более 45% продовольствия не соответствует требованиям качества и медико-биологической ценности (нормам здорового питания).

Ассортимент магазинов проходит санитарно-эпидемиологическую экспертизу на безопасность и допущен к реализации.





Эволюция питания человека



Пищеварительная система человека не изменилась за МИЛЛИОНЫ ЛЕТ		Человек останется человеком??	
Миллион лет до н.э.	10000 лет назад	100 -20 лет назад	Через 100 лет
<p>Древний человек ест продукты собирательства - растительную пищу, изредка - животную пищу - нежирное мясо диких животных</p> 	<p>Человек стал заниматься земледелием и скотоводством. В пище: хлеб, жирное мясо домашних животных и молочные продукты</p> 	<p>Человек ест много жирного мяса и жирных продуктов, сахара, мучных изделий, <u>пищевые химические добавки</u>: консерванты, красители, усилители вкуса, (ГМО), др.</p> 	<p>В питании будет все больше присутствуют продукты с <u>химическими добавками</u>.</p> 

Потребление основных продуктов питания (в кг) в НСО на 1 человека в 2007 году

Наименование продуктов	2007	Физиологическая норма
Мясо и мясопродукты	52	74
Молоко и молочные продукты	279	389
Яйца (в штуках)	299	290
Хлеб и хлебобулочные изделия, мукомольно-крупяные изделия	129	110
Картофель	128	117
Овощи	132	139
Сахар	35	38
Масло растительное	10,1	12,8
Рыба	10	23
Плоды и ягоды	42	-

Динамика распространения заболеваний, связанных с алиментарным фактором в 2004-2008 гг

показатель на 100 тыс. населения

ГОД	2004	2005	2006	2007	2008
Болезни системы пищеварения	9172,0	9062,0	9075,0	9001,0	9309,0
Язвенная болезнь желудка и 12-и перстной кишки	958,0	973,0	990,0	977,0	1182,0
Гастрит	1790,0	1784,0	1740,0	1847,0	1815
Болезни желчного пузыря, желчевыводящих путей	1148,0	1843,0	1774,0	1767,0	1725,0
Заболевания печени	140,0	152,0	175,0	175,0	207,0
Болезни эндокринной системы	3251,0	3452,0	4073,0	4647,0	5752,0
Заболеваемость анемиями	770,0	761,0	774,0	860,0	727,0
Заболеваемость анемиями	63590,4	58940,1	59110,0	56594,0	53852,0
Анемии детей	1800,0	1910,0	1946,0	1941,0	1870,0

Фаст-фуд. Что мы едим?

Чем может грозить быстрое питание?

- стремительный набор веса
- инфаркты
- диабет
- снижение иммунитета
- необратимые изменения печени
- повышения уровня холестерина в крови



Гиподинамия как причина избыточного веса

По данным Роспотребнадзора, 75% школьников страдают гиподинамией, выраженное утомление к концу дня и недели отмечается у 40-55% учащихся, у 60% регистрируются изменения артериального давления, как правило, по гипертоническому типу, у 80% отмечаются невроподобные реакции



<http://www.alternativa-mc.ru/gipod>

Влияние бытовой химии

Бытовую химию лучше хранить вне дома, а на балконе или в хорошо вентилируемом месте. Нужно поместить каждую бутылку или банку в полиэтиленовый мешок.



На Западе уже более 10 лет назад отказались от применения в быту порошков, содержащих фосфатные добавки.

<http://www.vredno-vsyo.ru/vred-vozduha/10-vred-bytovoj-ximii.html>

<http://video.ija/user/779087/28849/140546/>

Н а р к о т и к и

НАРКОТИК — действующее на человеческую психику вещество.

Расширяется детская и подростковая наркомания. Число связанных с наркотиками преступлений за последние 10 лет увеличилось в 3 раза.



http://antidrugsuz.narod.ru/bad_action.htm

http://www.vredno-vsyo.ru/vred_narkotikov/39-vred-narkotikov.html

<http://www.youtube.com/watch?v=fqjHBZDrEnU&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=PrN97FqiRwE&feature=related>

Вред от алкоголя

- Данные ВОЗ об алкоголизме в РФ:
- «Русский объём» - **18 л спирта** - более чем вдвое превышает установленную ВОЗ предельно допустимую дозу в 8 л спирта в год на человека, с которой начинается необратимое угасание населения страны.

Из-за пьянства мы теряем до 600 тыс. человек в год (более трети от всех смертей).

По данным ВОЗ, в РФ из-за потребления алкоголя из 100 юношей — выпускников школ 2009 г. до пенсии доживут лишь 40 (для сравнения: в Англии — 90).



<http://www.youtube.com/watch?v=7T8NQpx0BVk> -> видеоролик

<http://www.bydzdorov.ru/18alk.html>

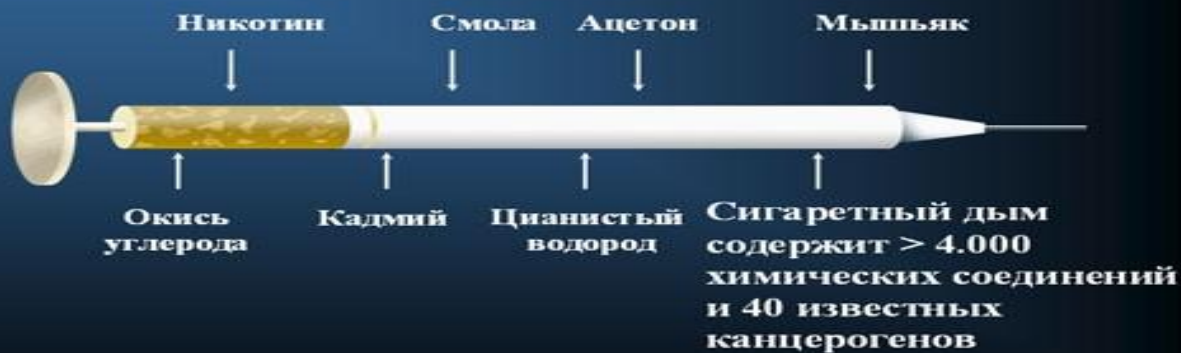
Курение

Сегодня во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год.

Употребление курительных смесей может вызвать различный спектр негативных психических эффектов:

- неспособность сосредоточиться, неконтрольный смех, полная потеря контакта с окружающим миром, отсутствие способности ориентироваться в пространстве!

Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



<http://anti-smoking.ru/articles/3409/>

http://www.youtube.com/watch?v=V0e_ZN0I13Y



Влияние молодежной моды

ПИРСИНГ

повышается риск любых инфекционных заболеваний, с которыми впоследствии очень трудно справиться.

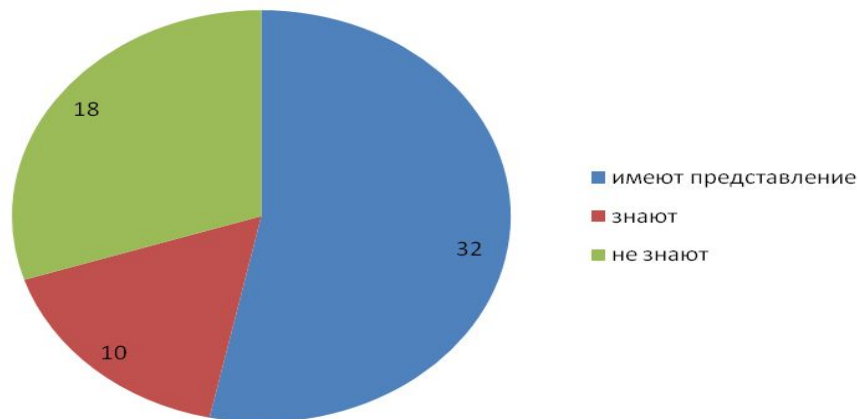
ОДЕЖДА НЕ ПО ПОГОДЕ

Молодые люди и зимой, и летом открывают живот, поясницу; на ногах – холодные кроссовки; коротенькая курточка. Сибирским девочкам такая одежда грозит больными почками и бесплодием! Уже сейчас специалисты говорят, что подобная мода сильно ударит по демографии.

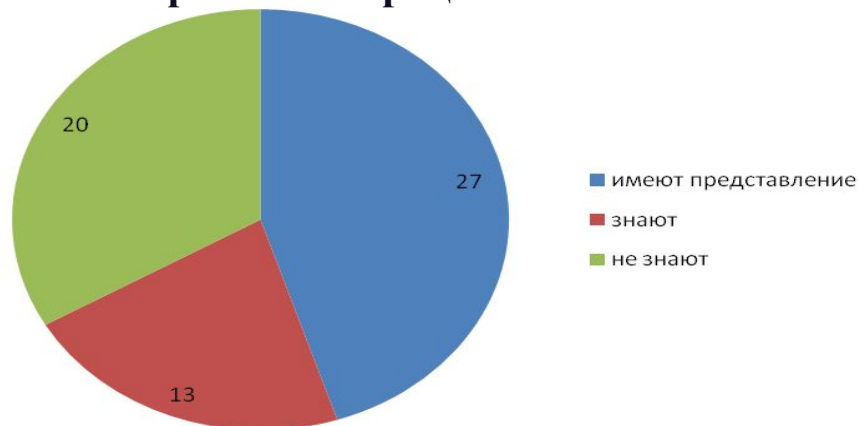


Анализ знаний учеников гимназии №16 в 2009 году

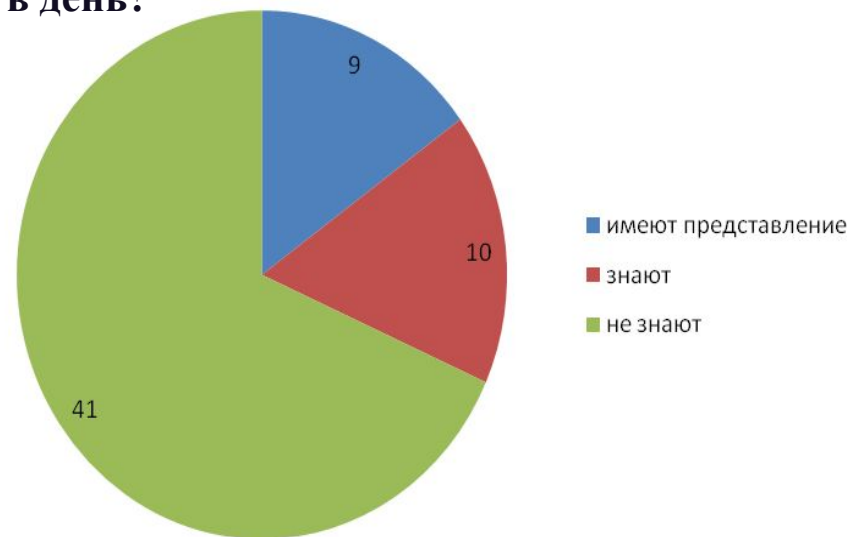
Что такое здоровье?



Что такое правильное рациональное питание?



Сколько калорий человеку необходимо в день?



Заключение

Человеку XXI века крайне важно
понимать, что:
здоровье – это правило,
болезнь – это исключение!

