

# Факторы, влияющие на здоровье человека

## Анализ фактора «питание» в Новосибирской области

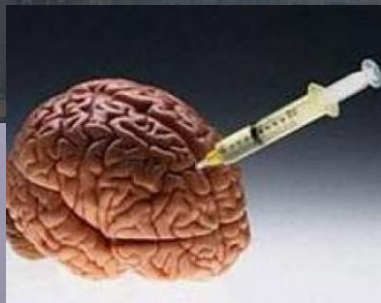
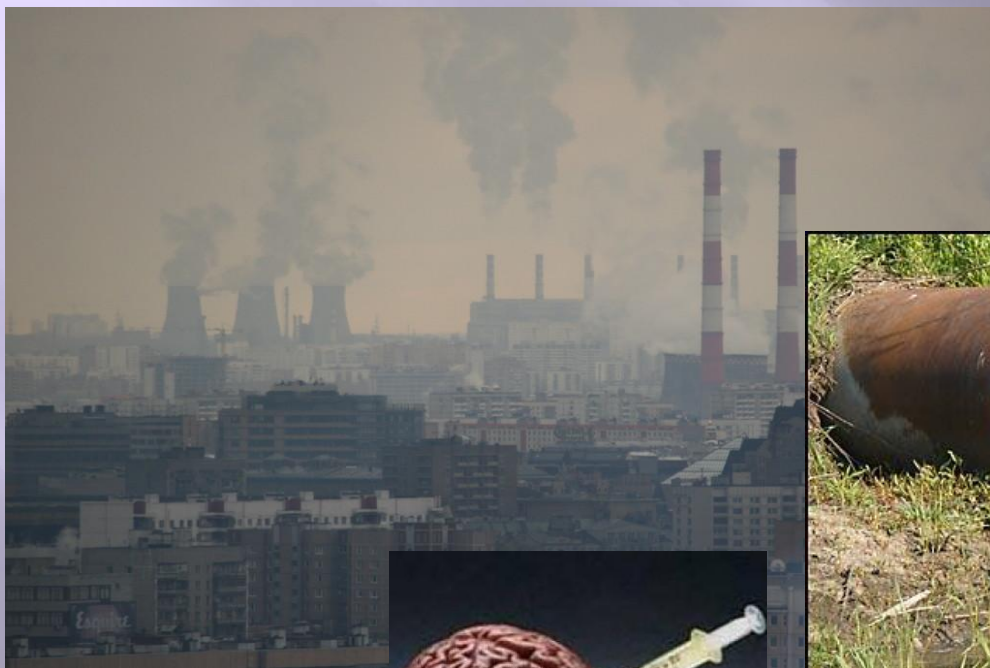


Выполнила: Мурзаханова Альфия  
11 «А» класс  
Научный руководитель:  
Ладыжец В.В

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
<b>Образ жизни</b>	<b>Более 50%</b>	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
<b>Генетика, биология человека</b>	<b>18-22</b>	Предрасположенность к наследственным болезням.
<b>Внешняя среда, природно-климатические условия</b>	<b>17-20</b>	<b>Загрязнение воздуха, воды, почвы</b>
<b>Здравоохранение</b>	<b>8-10</b>	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.**



Wespionage/Flickr

<http://med-pg17q.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](http://www.astronaut.ru/bookcase/books/sharp01/text/12.htm?reload_cool_menus)



# Факторы, на которые человек МОЖЕТ повлиять

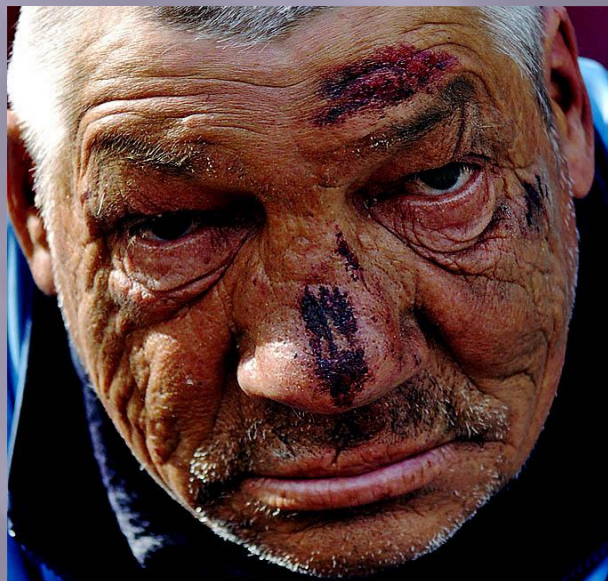
1. ПИТАНИЕ

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 <b>МИЛЛИОНЫ ЛЕТ</b>		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	<b>9309,0</b>
Язвенная болезнь желудка и 12-и перстной кишки	958,0	973,0	990,0	977,0	<b>1182,0</b>
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	<b>207,0</b>
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://antidrugsuz.narod.ru/bad_action.htm)

[http://www.vredno-vsyo.ru/vred\\_narkotikov/39-vred-narkotikov.html](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!



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

[http://www.youtube.com/watch?v=V0e\\_ZN0I13Y](http://www.youtube.com/watch?v=V0e_ZN0I13Y)



# Влияние молодежной моды

## ПИРСИНГ

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

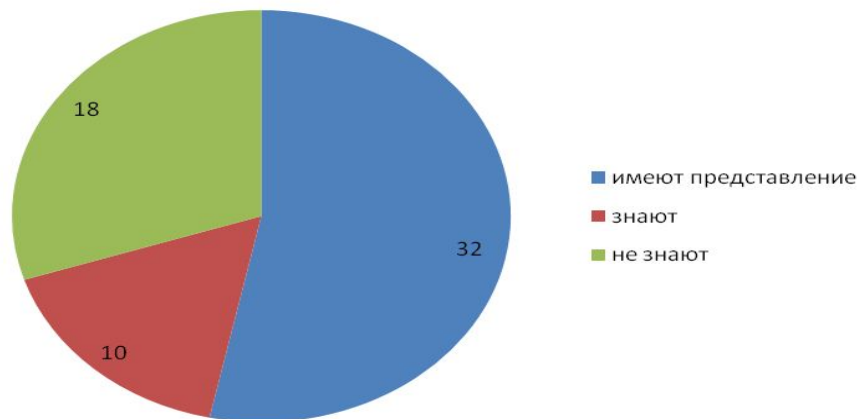
## ОДЕЖДА НЕ ПО ПОГОДЕ

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.

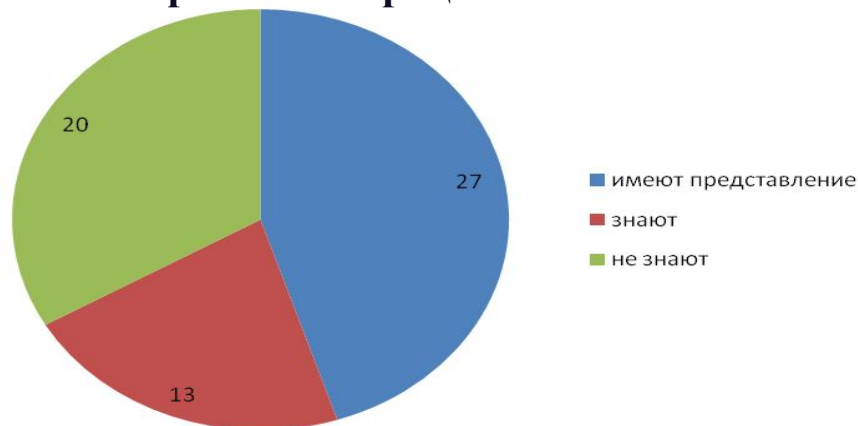


# Анализ знаний учеников гимназии №16 в 2009 году

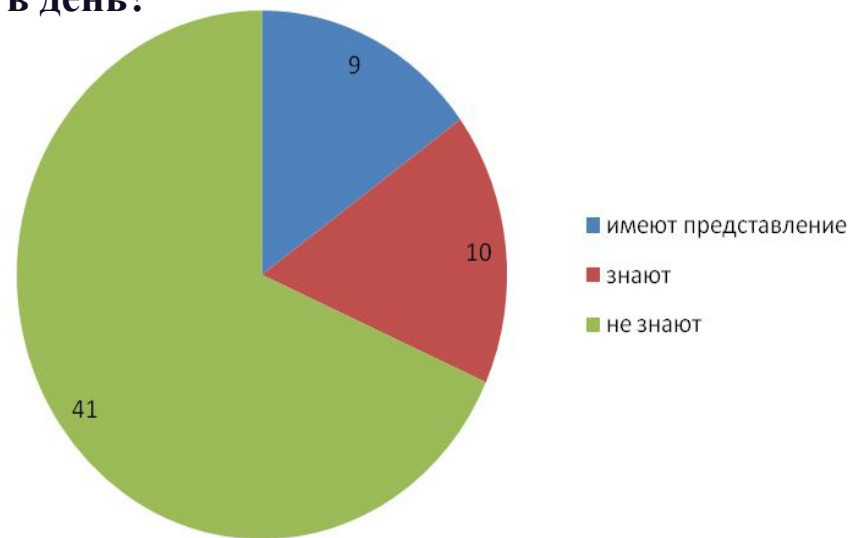
## Что такое здоровье?



## 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!

