ГБОУ ВПО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М.Сеченова МЗ РФ

Кафедра внутренних, профессиональных болезней и пульмонологии

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:

Методы ознакомления населения с принципами здорового образа жизни с точки зрения врача-терапевта

Выпльнил :ДАННАХ БРАЙТ

Студент лечебного факультета

5 курс

41 группа

МОСКВА 2016

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В английском соответствует как Healthy lifestyle, так и Health promotion (укрепление здоровья).

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Понятие здоровья и здорового образа жизни

Образ жизни — ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья, рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека. В структуру образа жизни с его медико-социальной характеристикой входят:

1) трудовая деятельность и условия труда;

2) хозяйственно-бытовая деятельность (вид жилища, жилая площадь, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность и др.);

3) рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой;

4) социализаторская деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками)

5) планирование семьи и взаимоотношения членов семьи;

6) формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса;

7) медико-социальная активность (отношение к здоровью, медицине, установка на здоровый образ жизни).

Медицинская (медико-социальная) активность включает: наличие гигиенических навыков, выполнение медицинских рекомендаций, участие в оздоровлении образа жизни и окружающей среды, умение оказывать первую доврачебную помощь себе и родственникам, использовать средства народной, традиционной медицины и др.

Повышение уровня медицинской активности и грамотности населения — важнейшая задача участкового врача-терапевта и педиатра (особенно семейного врача). Важной составной частью медико-социальной активности является установка на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

8 доказанных факторов риска ишемической болезни сердца, которая сейчас стала основной причиной смерти во всем мире среди взрослых. К необратимым проблемам с сердцем и сосудами ведут:

- злоупотребление алкоголем
— высокое содержание сахара в крови
— употребление табака
— повышенное артериальное давление'Помоги пропаганде здорового образа жизни'
— излишняя масса тела
— высокий уровень холестерина
— недостаток употребления в пищу фруктов и овощей
— гиподинамия – недостаток физической активности.

71% случаев смерти от рака легких вызваны курением табака. Потребление табака — ежегодно приводит к 1,8 миллиона случаев смерти от рака.

Какие из этих легких тебе больше нравятся?

Избыточный вес, ожирение или физическая инертность — в общей сложности, приводят к 274 000 случаев смерти от рака в год.
Употребление алкоголя — приводит к 351 000 случаев смерти от рака в год.
Передаваемая половым путем инфекция, вызванная папилломавирусом человека (ПВЧ) — приводит к 235 000 случаев смерти от рака в год.

Предотвратимые факторы риска для здоровья (выпивка, курение, ожирение, неправильное питание и т.д.) сокращают ожидаемую продолжительность жизни почти на семь лет во всем мире. И уносят больше жизней, чем любые инфекционные эпидемии! Если Вы не равнодушны к будущему поколению, к своим детям, помогите нам заложить правильную основу для подрастающего поколения, нужно сделать Здоровый Образ Жизни — модным, важным и неотъемлемым атрибутом жизни современного человека.

Формирование здорового образа жизни

это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. ЗОЖ включает следующие компоненты:

1) сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье;
3) формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
4) бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в общественных местах и транспорте;
5) сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы и др.

ЗОЖ зависит от:

— объективных общественных условий, социально-экономических факторов;
— конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;
— системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Формирование здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

В практической деятельности при определении индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни существуют два альтернативных подхода.
Задачей традиционного подхода является достижение всеми одинакового поведения, которое считается правильным: отказ от курения и употребления алкоголя, повышение двигательной активности, ограничение потребления с пищей насыщенных жиров и поваренной соли, сохранение массы тела в рекомендуемых границах. Эффективность пропаганды здорового образа жизни и массового укрепления здоровья оценивается по числу лиц, придерживающихся рекомендованного поведения. Но, как показывает практика, заболеваемость неизбежно оказывается различной при одинаковом поведении людей с разными генотипами. Явный недостаток такого подхода в том, что он может привести к равенству поведения людей, но не к равенству конечного здоровья.

Другой подход имеет совершенно иные ориентиры, и в качестве здорового рассматривается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. Здоровый образ жизни в принципе не может и не должен быть идентичным. Любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое. Для оценки количества здоровья в этом подходе разработана методика, дающая человеку возможность с учетом индекса здоровья и его положения по шкале здоровья самому принимать решение, какое поведение считать здоровым. Итак, в рамках этого подхода здоровый образ жизни определяется, исходя из индивидуальных критериев, личного выбора наиболее предпочтительных мер оздоровления и контроля за их эффективностью. Следовательно, для лиц с большим количеством здоровья любой образ жизни, являющийся для них обычным, будет вполне здоровым. Таким образом, при выполнении общих рекомендаций по формированию здорового образа жизни, человек должен проявлять и творческий подход к своему здоровью.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему , сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Для работника важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности, непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например, настольная лампа

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха).

Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений -на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

РЕЖИМ СНА

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон- это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел.

В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. нельзя спать в верхней одежде. не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом : это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и неспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

Элементы здорового образа жизни

В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;

личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;

закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.

Правильное питание

Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать , решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человек , пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др.

Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Пропаганда "ЗОЖ"

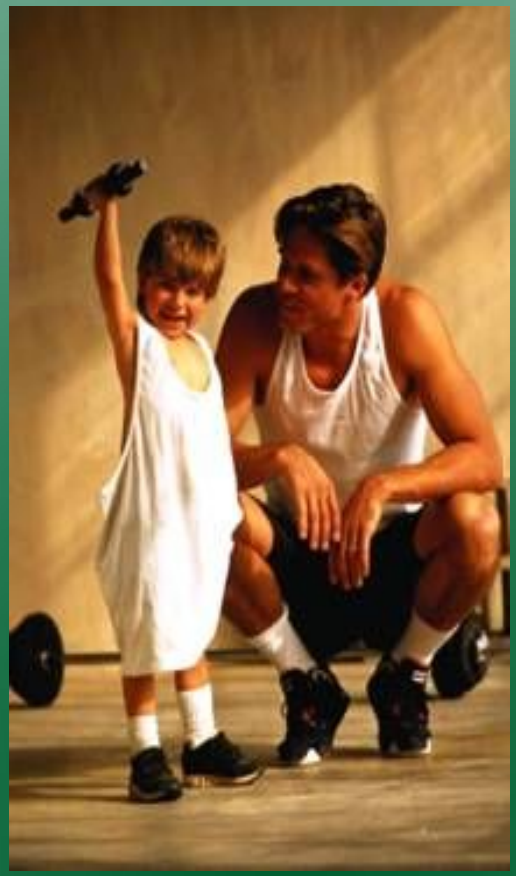
Пропаганда здорового образа жизни. Зачем рассказывать незнакомым людям о вреде курения, алкоголя, наркотиков, вредной еды? Кто они вам - все эти люди на улице?! С одной стороны никто... А с другой стороны - это общество, в котором мы живем. Если оно не влияет на Вас, то может повлиять на ваших детей или друзей. Ведь невозможно отгородиться от общества. Да и ужасно это - жить среди людей, от которых нужно прятаться. Именно поэтому, можно и нужно говорить о здоровом образе жизни, показывать пример окружающим.

Если присмотреться и задуматься, то вокруг идет скрытая реклама "анти-здоровья". Компании тратят миллиарды долларов, чтобы заманить в свои алкогольные и никотиновые сети. Это все преподносится как веселая, запоминающаяся реклама

О вреде никто не рассказывает. Как будто его нет. А есть только утонченный вкус и аромат "избранных". Ну-ну... Конечно, открыть бутылку пива проще, чем пробежать кросс или подтянуться на турнике. А с годами вырабатывается зависимость, от которой не так просто избавиться.

Но читать кому-либо нравоучения - это большая глупость, это не работает! Нужно действовать по другому. Как? А очень просто и эффективно. Всего лишь не стыдитесь своего увлечения здоровым образом жизни, не скрывайте его. Пусть ваши друзья и знакомые знают, что вы посещаете фитнес клуб, пьете протеины, не курите и имеете 6 кубиков вместо большого живота. Рассказывайте о тренировках, приглашайте друзей покататься на великах устроить пробежку и т.д

Мода на здоровье



Принятое определение здоровья дано Всемирной Организацией Здравоохранения в предисловии к Уставу этой организации: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни или немощи, включая способность вести социально и экономически продуктивную жизнь».

В современной России стало модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, у него рождаются здоровые дети, он может обеспечить себе достойную старость

спасибо за внимание