Здоровьесберегающие ресурсы современного общества

Вопросы

1. Понятия «здоровье», «валеология», «санология».
2. Медико-демографические показатели, характеризующие состояние общественного здоровья и среды обитания человека.
3. Факторы риска здоровью.
4. Формирование здорового образа жизни.

Освоение компетенций

- ПК 7.9. Участвовать в санпросветработе среди населения.
- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ЗДОРОВЬЕ –
НЕ ВСЁ,
НО ВСЁ
БЕЗ ЗДОРОВЬЯ –
НИЧТО.

СОКРАТ

СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ – совокупность взаимосвязанных мероприятий, которые содействуют укреплению здоровья.

3 направления в системе здравоохранения:

- государственная медицина
- страховая медицина
- частная медицина

Здоровье (ВОЗ) – состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Здоровье (Голицыно) – это динамическая гармония личности с окружающей средой, достигнутая посредством адаптации.

«Цветок здоровья»

Ответственность
Осмысленность
Открытость

Познание
Принятие
Преображение

Осмысленность

Здоровье — высший смысл!!!

«Задача врача не лечить больного, а заставить природу самого организма справиться с болезнью»

Гиппократ

Здоровыми
Вас сделает
Ваш организм

Образ жизни

Позитивное мышление
Питание
Отказ от вредных привычек
Занятия спортом
Закаливание
Режим труда и отдыха

Роскошь общения с врачом

Индивидуальный подход к каждому пациенту – залог успеха в лечении и профилактике!

Критерии оценки здоровья:

1 – процент валовой национальной продукции

2 – доступность ПМСП

3 – охват населения безопасным водоснабжением

4 – иммунизация населения

5 – квалифицированность обслуживания женщин в период беременности и родов

6 – состояние детей

7 – уровень детской смертности и средней продолжительности предстоящей жизни

8 – уровень грамотности взрослых.

ЗДОРОВЬЕ

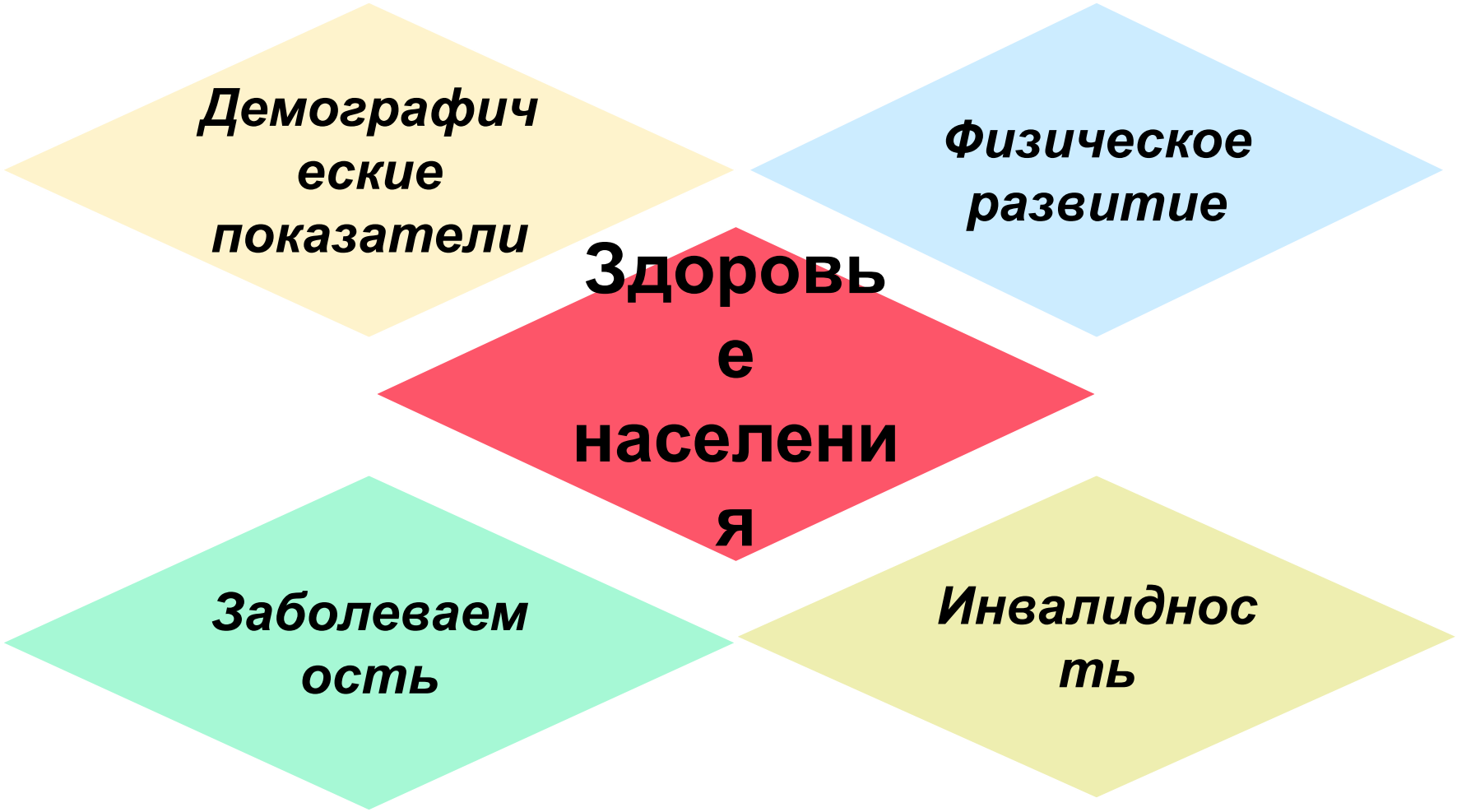
**Единственная красота,
которую я знаю, - здоровье.**

Гёте

**Существуют тысячи болезней,
но здоровье только одно.**

Берне

Показатели состояния здоровья



Показатели состояния здоровья

- ***Демографические показатели***

  - механическое движение населения (эмиграция, иммиграция)
  - средняя продолжительность жизни
  - рождаемость
  - смертность.

Средняя продолжительность жизни в России составляет, лет

	Общая	Мужчин	Женщин
2010	68.9	63	74.8
2011	69.8	64	75.6
2012	70.2	64.5	75.8
2013	70.8	65.1	76.3
2014	70.9	65.3	76.5
2015	71.4	65.9	76.7
2016	71.9	66.5	77

Поскольку за 2017 год статистики еще нет — рейтинг составлен по данным за полный 2016 год:

Средняя продолжительность жизни в мире

Место	Страна	Средняя продолжительность жизни, лет		
		общая	мужчин	женщин
1	Андорра	82.75	80.4	85.1
2	Япония	82.15	78.7	85.6
3	Сан-Марино	82	78.4	85.6
4	Сингапур	82	79.3	84.7
5	Франция	81	77.7	84.3
6	Австралия	80.7	77.8	83.6
7	Швейцария	80.7	77.8	83.6
8	Швеция	80.7	78.4	83
9	Исландия	80.45	78.3	82.6
10	Канада	80.45	77	83.9
11	Италия	80.05	77	83.1
12	Монако	79.95	76	83.9
13	Норвегия	79.9	76.5	83.3
14	Израиль	79.9	76.5	83.3
15	Испания	79.9	76.5	83.3
16	Лихтенштейн	79.8	76.2	83.4
17	Греция	79.5	76.9	82.1
18	Австрия	79.3	76.3	82.3
19	Мальта	79.25	77	81.5
20	Люксембург	79.15	75.8	82.5
21	Южная Корея	79.1	78.1	80.1
22	Нидерланды	79.05	76.8	81.3
23	Новая Зеландия	79.05	76	82.1
24	Германия	79.05	76	82.1
25	Бельгия	79	75.8	82.2
26	Великобритания	78.75	76.2	81.3
27	Финляндия	78.75	75.2	82.3
28	Иордания	78.6	76	81.2

Место	Страна	Средняя продолжительность жизни, лет		
29	Босния и Герцеговина	78.3	74.6	82
30	Соединенные Штаты Америки	78.1	75.2	81
31	Кипр	78.05	75.6	80.5
32	Дания	78.05	75.7	80.4
33	Португалия	78	74.6	81.4
34	Ирландия	78	75.3	80.7
35	Албания	77.75	75	80.5
36	Кувейт	77.4	76.3	78.5
37	Коста-Рика	77.25	74.6	79.9
38	Чили	77.05	73.7	80.4
39	Ливия	76.9	74.6	79.2
40	Словения	76.65	72.8	80.5
41	Польша	76.65	73.9	79.4
42	Эквадор	76.65	73.7	79.6
43	Грузия	76.55	73	80.1
44	Чехия	76.5	73.1	79.9
45	Аргентина	76.4	72.6	80.2
46	Уругвай	76	72.7	79.3
47	Куба	75.95	72.6	79.3
48	Саудовская Аравия	75.95	73.9	78
49	Мексика	75.95	73.1	78.8
50	Объединенные Арабские Эмираты	75.8	73.2	78.4
51	Тринидад и Тобаго	75.45	76.8	74.1
52	Парагвай	75.4	72.8	78

Поскольку за 2017 год статистики еще нет — рейтинг составлен по данным за полный 2016 год:

Средняя продолжительность жизни в мире

180	Центрально-Африканская Республика	43.75	43.7	43.8
181	Джибути	43.3	41.9	44.7
182	Намибия	43.1	44.4	41.8
183	Малави	43	43.4	42.6
184	Южно-Африканская Республика	42.45	43.2	41.7
185	Мозамбик	40.9	41.4	40.4
186	Сьерра-Леоне	40.65	38.4	42.9
187	Либерия	40.4	38.9	41.9
188	Лесото	39.95	40.7	39.2
189	Зимбабве	39.5	40.6	38.4
190	Замбия	38.4	38.3	38.5
191	Ангола	37.65	36.7	38.6
192	Свазиленд	32.2	31.5	32.6

Показатели состояния здоровья

- ***Физическое развитие***

4 антропометрические
4 стоматоскопические
4 функциональные

Заболевание – факт возникновения болезни у отдельного человека.

Общая заболеваемость – распространённость болезней среди населения.

Инвалидность – нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма .

Санология (лат. *«sano» - здоровый, оздоравливать*) – наука, изучающая общественное здоровье.

Валеология (лат. «*valeo»-быть здоровым*) – наука, изучающая индивидуальное здоровье.

Здоровье складывается из здоровья каждого человека и общества в целом.

Факторы риска

Факторы риска – факторы, **повышающие** вероятность возникновения заболевания.

Внешние

Внутренние

Внешние факторы риска

Загрязнение среды
Нерациональное питан
Гиподинамия
Стрессы
Курение
Алкоголизм
Наркотики
Злоупотребление лекарствами.

Внутренние факторы риска

Генетические

- Прогерия – это редкое генетическое заболевание, которое проявляется в виде патологического преждевременного старения организма.
- Гемофилия – наследственное генетическое заболевание крови, вызванное врожденным отсутствием факторов свертывания VIII (тип А), IX (тип В). Наследование, сцепленное с Х-хромосомой

Врождённые

Уровни обусловленности здоровья

Уровни обусловленности здоровья

Образ жизни:
Социальные факторы
Поведенческие факторы
50 – 55 %

- ✔ **вредные условия труда**
- ✔ **несбалансированное питание**
- ✔ **стрессы и дистрессы**
- ✔ **гиподинамия и адинамия**
- ✔ **низкий культурный и образовательный уровень**
- ✔ **употребление алкоголя, табака, наркотиков**
- ✔ **чрезмерно высокий уровень урбанизации**

Экология.
Природные факторы
20 – 25 %

- ✔ **загрязнение воды, воздуха, почвы канцерогенами**
- ✔ **повышенный уровень магнитных, радиационных, гелиокосмических и других излучений**
- ✔ **резкие смены атмосферных явлений**

Генетические факторы
15 – 20 %

- ✔ **предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням**

Здравоохранение
10 – 15 %

- ✔ **неэффективность профилактических мероприятий**
- ✔ **низкое качество и несвоевременность оказания медицинской помощи**

Образ жизни – это жизнедеятельность, трудовая активность людей, их поведение в конкретных условиях места, времени и социального устройства

ЗОЖ– это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

Компоненты ЗОЖ:
Формирование и пропаганда позитивных для здоровья факторов

высокая физическая адаптация

рациональное питание

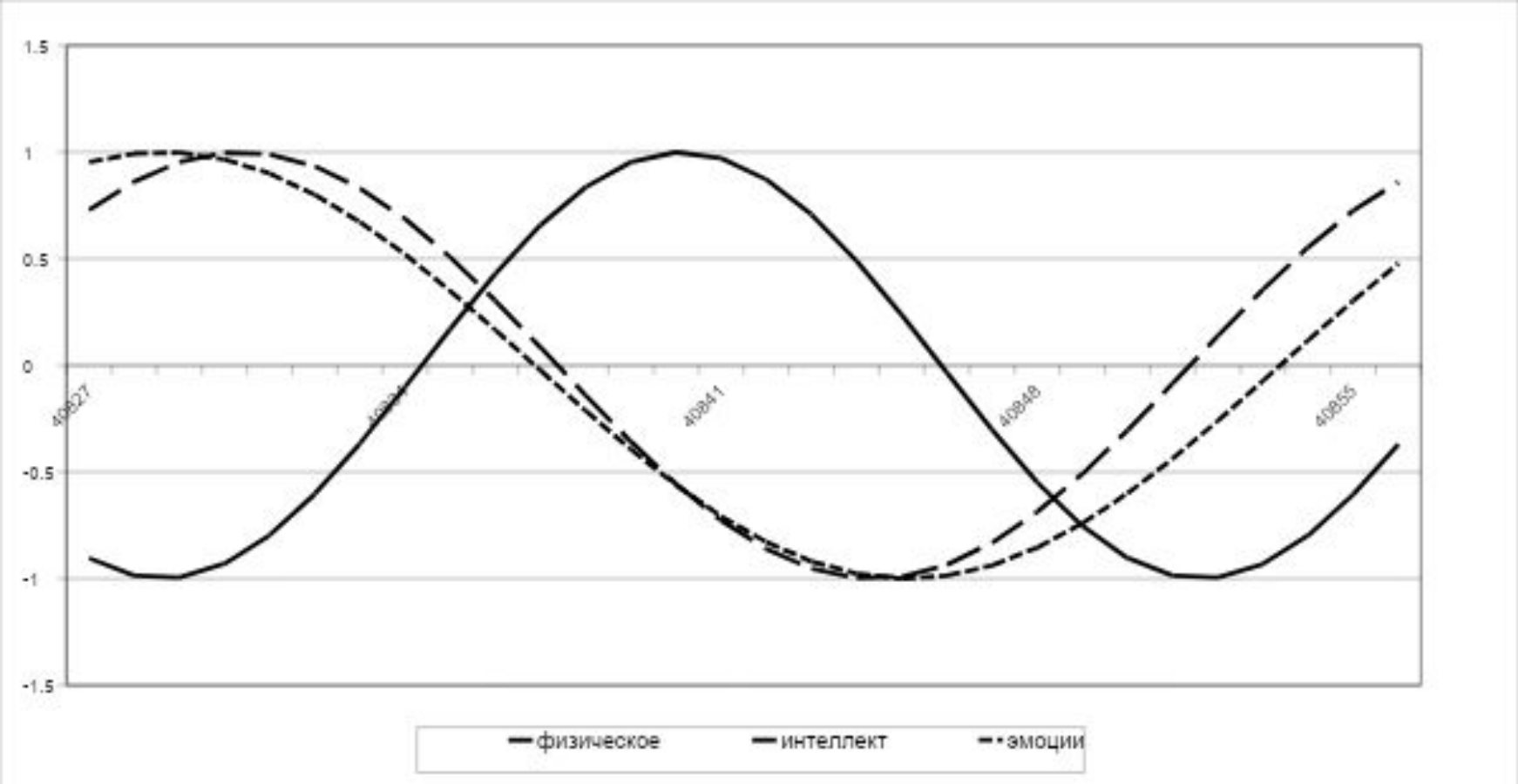
создание нормальных психологических условий на производстве и в быту

своевременная диспансеризация и обращение за медпомощью

соблюдение биоритмов организма

отказ от вредных привычек

Биоритмы – ритмы физиологических процессов, присущие всем живым организмам.



Мелатонин – гормон сонливости – 22 – 24 часа.

Кортизол – гормон пробуждения – 5 – 7 утра.

Мелатонин – гормон **эпифиза** (шишковидной железы), регулятор суточных ритмов, регулирует ритм сна-бодрствования, также известен как **гормон сна**.

Сразу после пробуждения уровень **кортизола (надпочечники) в крови повышается** и продолжают оставаться высокими еще где-то в течение часа. Своего пика показатели кортизола достигают в среднем в промежутке с 8 до 9 утра.

Нейробиолог Стивен Миллер считает, что употреблять напитки с кофеином лучше всего после пика выработки кортизола. Тогда он будет помогать дальнейшему производству гормона.

Для повышения активности мозга рекомендуется:

1 – время для пробуждения 6 – 8 часов;

2 – установить для себя режим дня, и **в будни** и **в выходные** ложиться и вставать в определённое время;

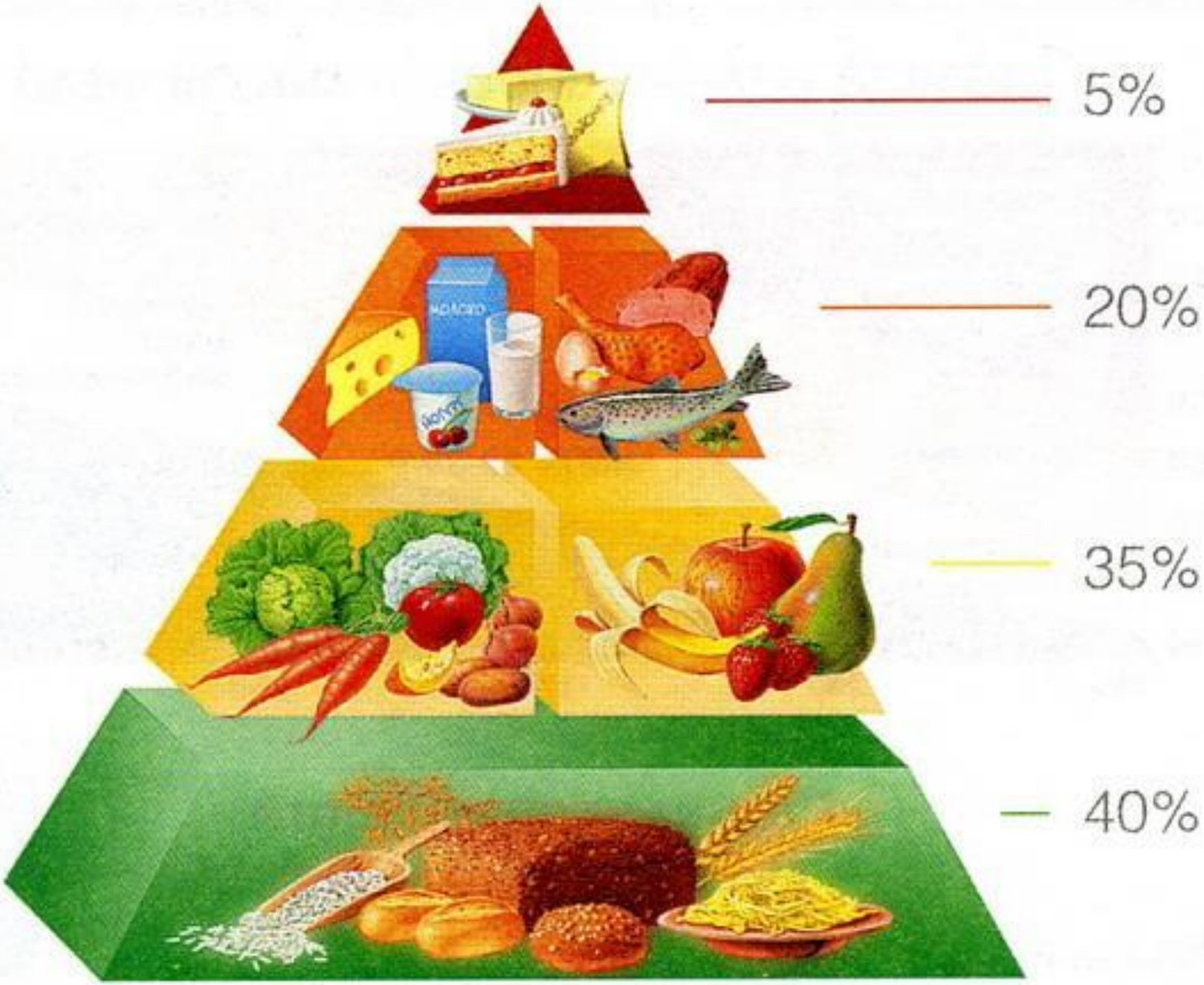
3 – больше употреблять витамины В1, В2, В3, кальций и магний, соблюдать диету, включающую льняное и облепиховое масло, семечки тыквы, орехи, овёс, рис, помидоры, курагу.

Надо питаться,
чтобы жить,
а не для того жить,
чтобы питаться.

Рациональное питание – физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей

Жиры и сладости
употреблять время от времени
Молоко и молокопродукты
2-3 вида ежедневно
Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи
2-3 блюда ежедневно
Овощи
3-5 видов ежедневно
Фрукты
2-4 вида ежедневно
Крупы, злаки, мучные изделия
4-5 и более блюд ежедневно
ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Принципы рационального питания

- Соответствие энергоценности пищи энергозатратам человека
- Сбалансированность
- Правильный режим питания
- Разнообразие пищевых продуктов
- Умеренность в еде

Ничего лишнего. ***Гален***

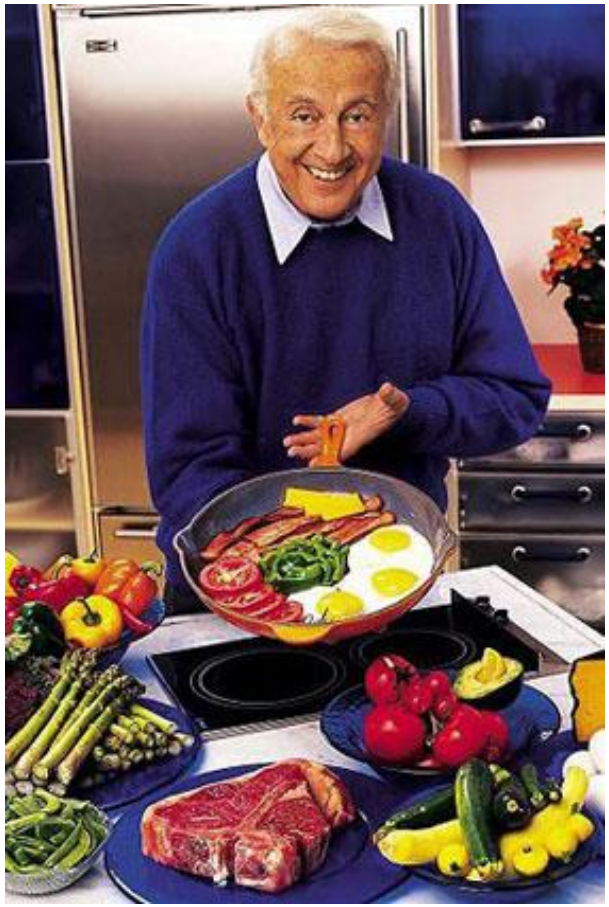
Суточную энергетическую ценность рациона обеспечивают:

Белки 10- 15%,

Жиры 30-35%,

Углеводы

50-60%.



фрукты
и овощи
хлеб, картофель,
рис, макароны
мясо, рыба,
яйца, бобовые
молоко и
молочные продукты
еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Белок ограничивают при недостаточности функций почек и печени.

Специфическая функции белков в организме:

- Пластическая;
- Каталитическая;
- Защитная;
- Транспортная;
- Энергетическая;
- Генетическая.

Поддержание уровня глюкозы в крови
Повышение инсулина в крови
Подавление кортизола в крови
Поддержание иммунной функции
ПРИЕМ УГЛЕВОДОВ

Продукты

Зима

Согревающие

Ячмень Орехи Овёс
Яйца Укроп
Редька Пшеница
Баранина

Лето

Охлаждающие

Картофель Свёкла
Капуста Фасоль
Курятина Редис
Цитрусовые Изюм
Морковь Гречка
Рыба Горох
Телятина

Закаливание

повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды

Виды

- активное
- пассивное

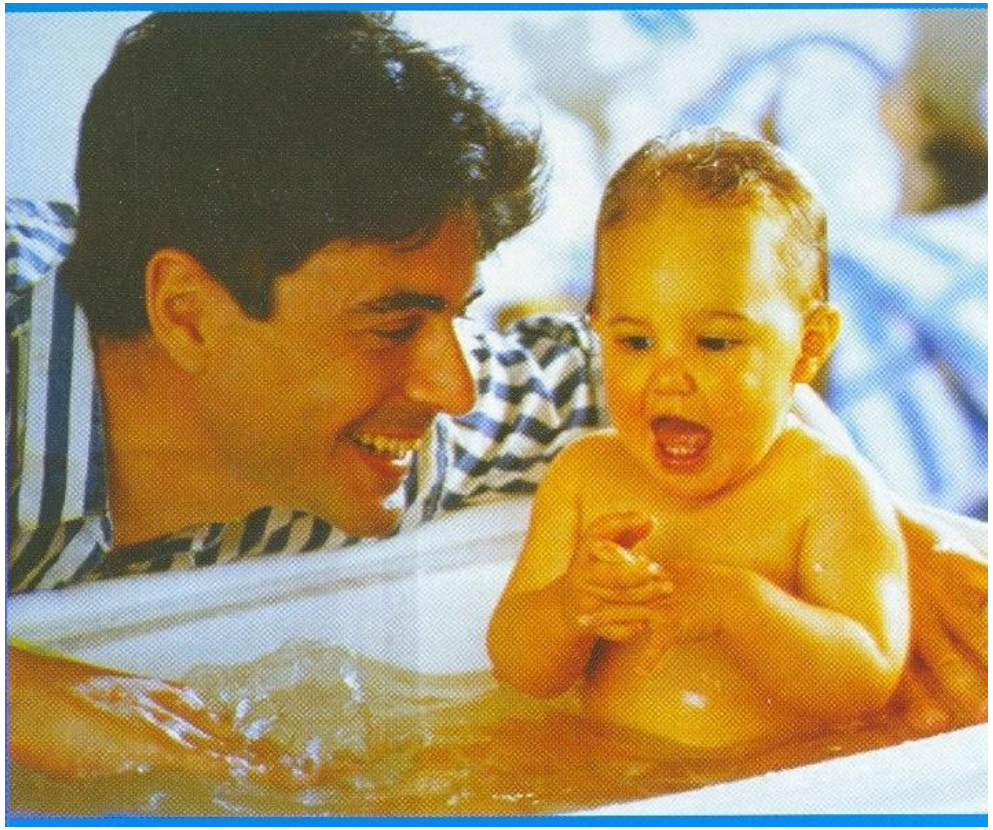
Методы

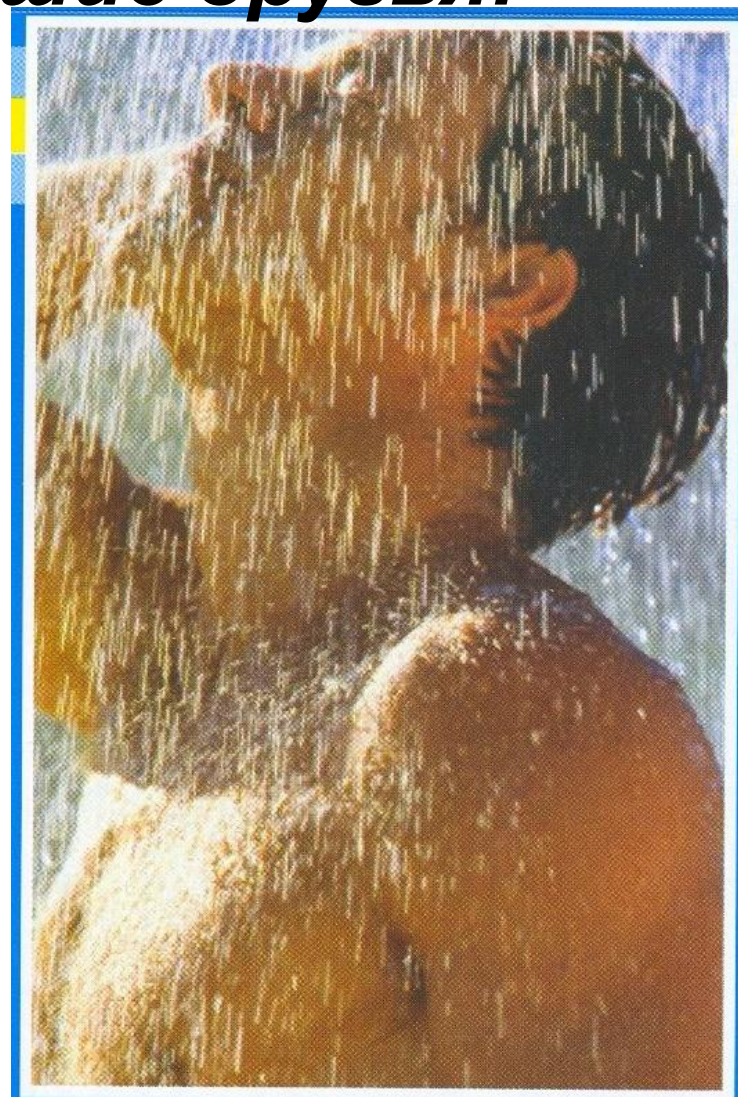
- общее
- местное

Средства

- Солнечные ванны
- Воздушные ванны
- Водные процедуры

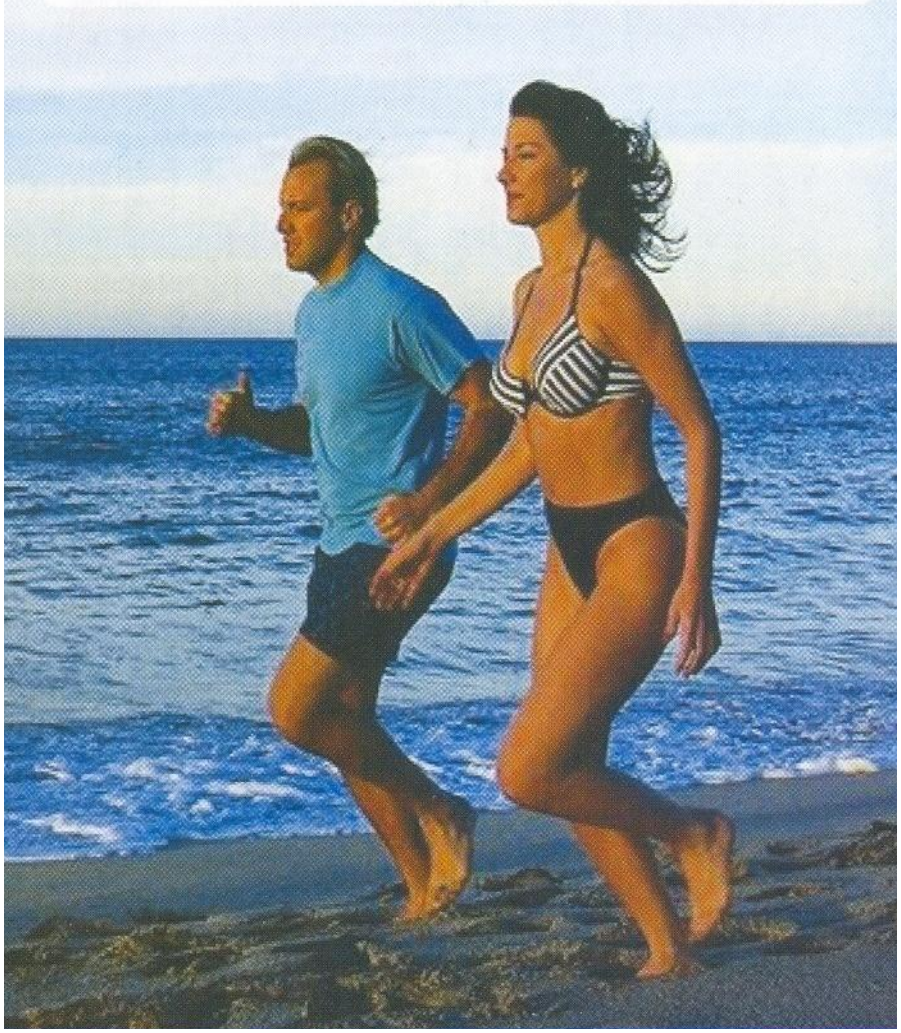
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!





На стене форума в Элладе высечено:

Если хочешь быть
сильным –
бегай,
Если хочешь быть
красивым –
бегай,
Если хочешь быть
умным –
бегай.



Функция строит орган

Жан-Батист Ламарк

В гармонии с природой

Природа не брат
и не сестра,
а отец и мать
человечества
(нельзя
господствовать
над отцом
и матерью)

Положительные эмоции, улыбка, хорошее настроение!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !