

Министерство здравоохранения Республики Мордовия



УДПО Республики Мордовия «Мордовский республиканский центр повышения квалификации специалистов здравоохранения.»

# Тема : «Формирование здорового образа жизни: подход с точки зрения факторов риска.»



*Здорово  
быть здоровым!!!*

Преподаватель высшей категории  
Н.И.Милешина



# Здоровье - одно из основополагающих прав человека

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- социально-экономические, включая состояние системы здравоохранения;
- среда обитания;
- образ и стереотипы жизни людей



*Укрепление здоровья* – процесс,  
позволяющий индивидууму  
повысить контроль над  
состоянием собственного  
здоровья, улучшить его





# Укрепление здоровья

- усиление ответственности индивидуума за свое здоровье;
- упрочнение и расширение партнерских связей и контактов в интересах укрепления здоровья;
- обеспечение необходимой для здоровья инфраструктуры



# Механизм реализации программ укрепления здоровья

- сообщение информации;
- привитие навыков





# Мероприятия по укреплению здоровья

- индивидуальные;
- групповые



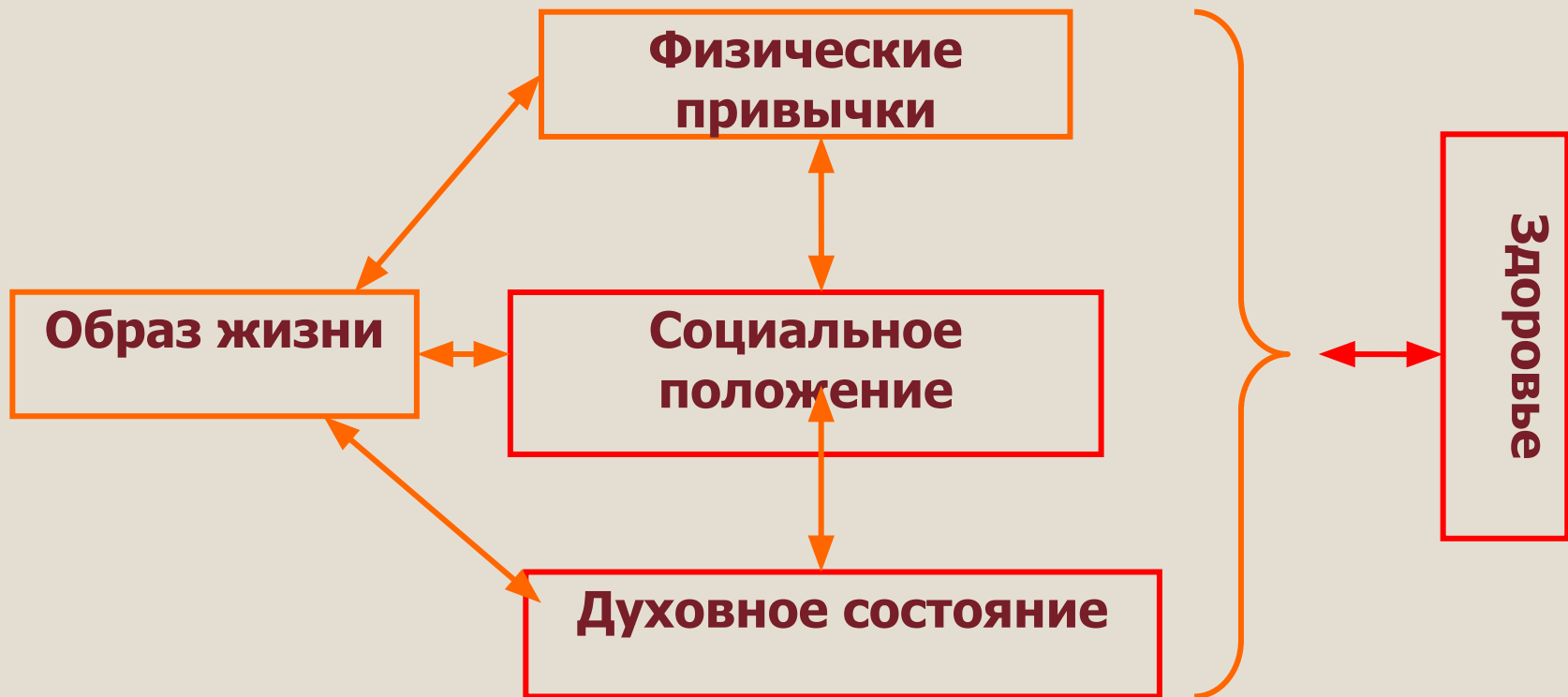


*Здоровье* – состояние полного физического, социального и душевного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов





# Влияние образа жизни на здоровье



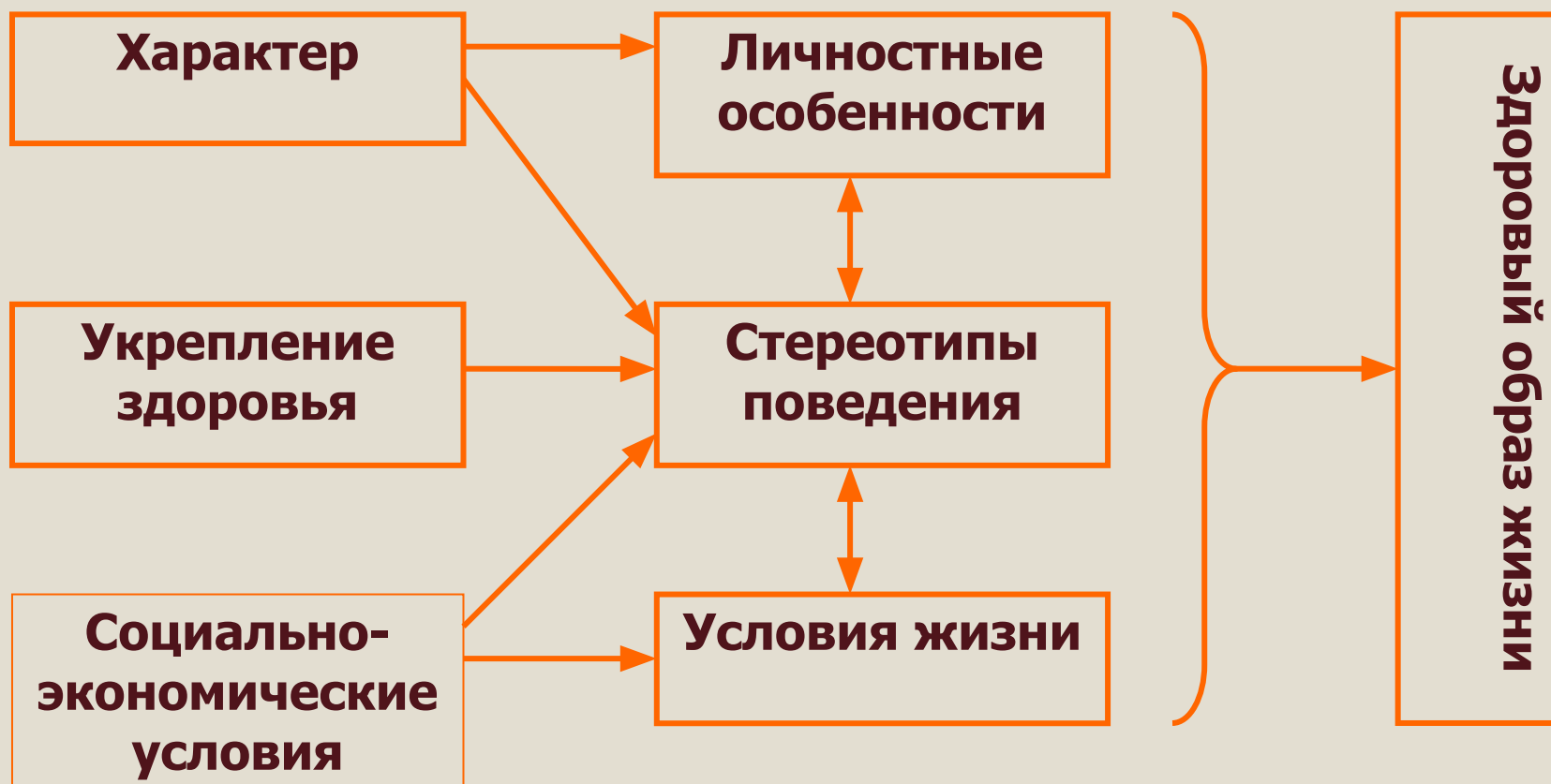




*Здоровый образ жизни –*  
способ жизнедеятельности,  
направленный на сохранение и  
улучшение здоровья людей



# Факторы, оказывающие влияние на здоровый образ жизни





*Качество жизни* – комплекс индивидуальных восприятий людьми их положения в жизни в контексте существующей культуры и системы ценностей



# Требования к программам укрепления здоровья

- предупреждение или замедление развития болезней;
- повышение качества жизни





*Фактор риска* – модель поведения или другие состояния, связанные с повышенной вероятностью развития определенной болезни, ухудшением здоровья



***Первичная профилактика*** –  
проводимая для здоровых лиц с  
целью предотвращения  
развития возможных болезней



*Вторичная профилактика* –  
проводимая для лиц, имеющих  
факторы риска, с целью  
предотвращения развития  
определенной болезни



## *Третичная профилактика –*

проводимая для лиц, имеющих хроническое заболевание, с целью уменьшения числа рецидивов, их продолжительности, тяжести, замедления сроков прогрессирования заболевания





**«Всё имеет смысл, пока мы  
здоровы!»**