

ЗДОРОВЬЕ, З.О.Ж. В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ.



- По определению ВОЗ здоровье - это состояние полного физического (телесного), душевного и социального благополучия.
- Здоровье - способность человека выполнять присущие ему биологические и социальные функции без потерь даже в условиях перегрузок; характеризуется также его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных ощущений.
- Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого. Какой бы не была совершенной медицина, она не может избавить каждого от болезней. Человек - сам творец своего здоровья.
- Здоровье - важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности, активное долголетие, самоутверждение, познание окружающего мира.

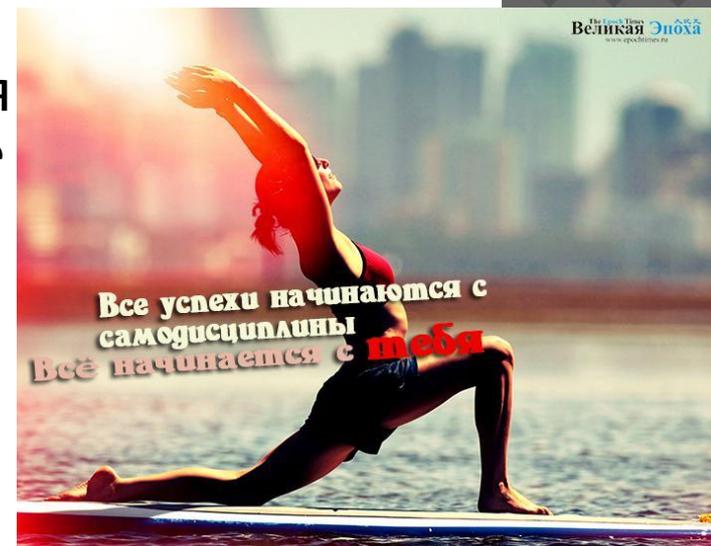


Здоровый образ жизни - это образ жизни, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное (духовное), психическое и физическое здоровье.



СУЩЕСТВУЕТ 3 ВИДА ЗДОРОВЬЯ:

- **Физическое** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех систем и органов человека. Организм человека система саморегулирующаяся.
- **Психическое здоровье** - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых качеств.
- **Нравственное здоровье** - определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека в определенном обществе.



ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ:

- сознательное отношение к труду;
 - овладение сокровищами культуры;
 - активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни в обществе.
-
- ❖ Гармония психофизических сил повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизнедеятельности.



ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- плодотворный труд;
- рациональный режим труда и отдыха;
- искоренение вредных привычек и пристрастий;
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание, личная гигиена и т. д.





- Модели здорового образа жизни для различных возрастных групп пациентов: детей, женщин, мужчин, пожилых людей имеют свои особенности. Необходимо учитывать физиологические и психологические особенности организма в разных возрастах. Давайте определимся, существуют ли методы определения «физического здоровья».



- «Нормальное» физическое состояние - это прежде всего сравнение с эталоном человека, как вида (кроме это и нормальное функционирование органов и систем).



- **Объективно** - уже в период новорожденности ребенок имеет в наличии все присущие человеку признаки.



◆ Далее приводится антропометрия:

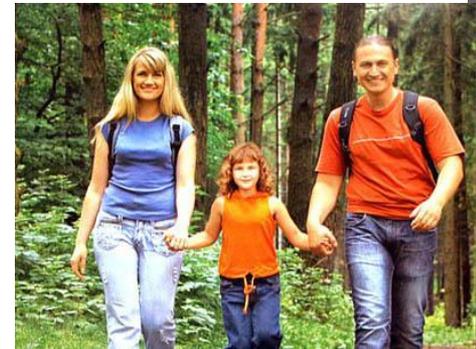
- измеряется рост, вес, окружность груди, головки, соотносятся в формуле и определяется соответствие «норме», выявляется гипо- и гипертрофия, что учитывается при определении исходного состояния здоровья и антропометрические измерения и их соответствии и отклонение от нормы проводятся при всех профосмотрах на протяжении всей жизни.
- Кроме указанных выше в более зрелом возрасте измеряется окружность талии (ОТ), проводится импедантметрия - определяется уровень жира.



- Нормальное функционирование органов и систем организма можно подтвердить лабораторными и инструментальными методами. Это общеизвестно...
- И при проведении профилактических мероприятий мы обязательно проводим в каждой возрастной группе наиболее информативные обследования для выявления нарушений в состоянии здоровья. При продолжении научных исследований будет расширяться, углубляя степень исследований здоровья.
- Для определения психического здоровья кроме наблюдения за пациентом в повседневной жизни при стрессовых ситуациях, проводится обследование специалистами с проведением различных тестовых исследований в различные периоды жизни пациента, что также предусмотрено при профилактических осмотрах.



- **Укрепление здоровья** - процесс, позволяющий повысить контроль за своим здоровьем, а также улучшить его.
- **Состояние здоровья населения** - это общественное достояние, залог успешного развития страны по всем направлениям. Именно поэтому для успешного укрепления здоровья необходимо выявить факторы, которые могут неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья пациента, так называемых *факторов риска!*



- **Факторы риска** - это элементы социальной и природной среды, особенности поведения людей, состояние внутренних систем организма, которые в определенных условиях могут привести к возникновению и развитию заболеваний.

Существует 4 группы факторов риска:

- 1. генетические - 15-20%;
- 2. состояние окружающей среды - 20-25%;
- 3. медицинское обеспечение - 8-10%;
- 4. условия жизни и образа жизни - 50-55 %.



ФАКТОРЫ РИСКА ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА:



1. МОДИФИЦИРУЕМЫЕ - (видоизменяемые, управляемые):

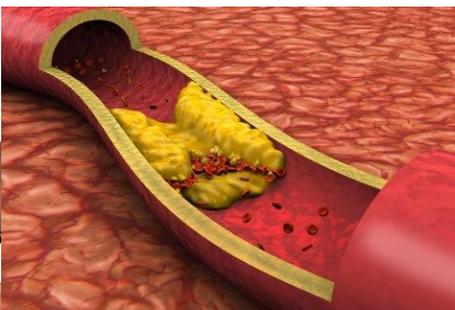
- ⊙ - поведенческие и социальные (курение, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, наркотизация, низкая физическая активность, материальный и социальный статус, деторождение);
- ⊙ - биологические, патофизиологические и патобиохимические (повышенный уровень АД, холестерина, глюкозы, ожирение, нарушение системы гемостаза, повышенный уровень мочевой кислоты и др.).

2. ЛИЧНОСТНЫЕ - немодифицированные:

- ⊙ - пол;
- ⊙ - возраст;
- ⊙ - генетическая предрасположенность к заболеваниям.

- Точные сведения о распространенности факторов риска практически недоступны, вследствие отсутствия мониторинга. Но по данным многих исследований в экономически развитых странах наибольшее распространение у лиц в возрасте от 25 до 65 лет имеют следующие основные факторы риска:

1. высокое артериальное давление;
2. повышенный уровень содержания холестерина в крови (гиперхолестеринемия);
3. курение;
4. несбалансированное питание;
5. избыточная масса тела и ожирение;
6. низкая физическая активность;
7. злоупотребление алкоголем;
8. психологические факторы (например, частые стрессы, плохой микроклимат дома и на работе).



ЧТО СЧИТАЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ ЗДОРОВЬЯ:

- 1. Устойчивость к действию повреждающих факторов (реакция Манту, например, иммуннограмма, титр антител и др. исследования);
- 2. Показатели роста и развития в пределах средне статистической нормы (например, антропометрия и сравнение по специальным таблицам, импедантметрия и др.).
- 3. Функциональное состояние всех органов и систем в пределах среднестатистических норм (функциональные методы обследования, инструментальные исследования).
- 4. Наличие резервных возможностей организма.
- 5. Отсутствие каких-либо заболеваний или дефектов развития (опрос, осмотр, анамнез).
- 6. Высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивированных установок (обследование психолога, психиатра, тестирование).



- В развитых экономических странах уровень здоровья определяется не только и не столько уровнем заболеваемости - при недостаточной диагностике отмечается низкая заболеваемость, основные показатели - это уровень смертности, инвалидности, количество общественного продукта, произведенного на душу населения.
- Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.
- К сожалению, многие люди не соблюдают простейших, обоснованных наукой норм жизни, тем самым укорачивая свою жизнь! Охрана собственного здоровья - обязанность каждого гражданина и не надо перекладывать это на государство, медиков. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления своего здоровья и его сохранения, пользуясь одним из компонентов первичной профилактики - формировать здоровый образ жизни.



- ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ? (Определение ВОЗ) Это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до старости охранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



- *Медицинские сестры должны информировать население о здоровом образе жизни, мотивируя пациента соблюдать его для сохранения собственного здоровья.*

Методы работы среднего медработника:

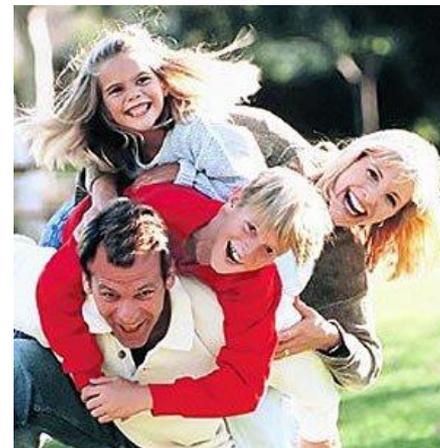
1. Информировать население о факторах, наиболее вредно воздействующих на различные составляющие здоровья, какие заболевания они могут вызывать;
2. Информировать о способах, способствующих сохранению здоровья, таких как
 - - личная гигиена;
 - - рациональное питание;
 - - физическая культура, физическая активность, медико-социальная активность;
 - - гигиена половой жизни.
3. Информировать о мерах по профилактике факторов риска, методах борьбы с ними, а также обучать население этим методам. Для информированности населения, то есть пропаганды здорового образа жизни используют различные формы:
 - 1) Вербальные формы пропаганды - лекции, беседы, теле и радио выступления.
 - 2) Печатные формы - санитарные бюллетени, газетные и журнальные публикации, брошюры, буклеты, листовки, памятки, социальная реклама, плакаты, рисунки, диаграммы.
 - 3) Наглядные формы - фотографии, слайды, муляжи, макеты.



- Медицинские сестры, работая под руководством врача продолжают воспитательную работу с пациентом, определяя тематику и объем информации по здоровому образу жизни, используя указанные формы пропаганды, а также участвуют в выполнении мероприятий первичной, вторичной и третичной профилактики. Но для того, чтобы грамотно участвовать во всей этой работе медицинские работники (в данном случае - медсестры) должны сами знать научно-обоснованные методы профилактики заболеваний и здорового образа жизни.



- **Методы и способы укрепления здоровья населения многообразны и зависят от вида факторов риска здоровья и какие заболевания из вызывают, от пола и возраста пациента, это будет изложено в общих методах:**
- 1. Пропаганда ЗОЖ.
- 2. Проведение социологических опросов и скринингов по выявлению факторов риска.
- 3. Обучение населения мероприятиям снижения действия или искоренения факторов риска.
- 4. Проведение всех видов профосмотров.
- 5. Диспансеризация работающего и неработающего населения.
- 6. Проведение лечения острых и обострений хронических болезней и реабилитационных мероприятий.

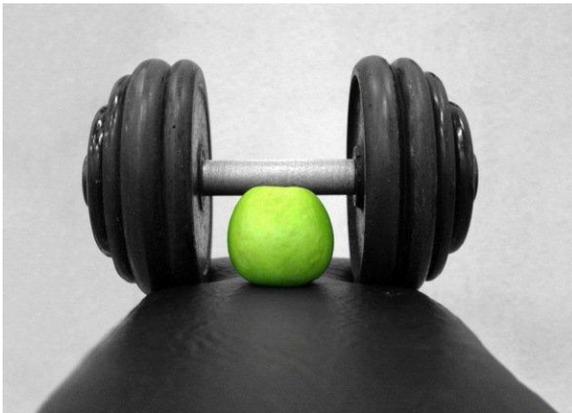




- ЗОЖ - это выработка у людей цепочки взаимосвязанных навыков и привычек. В детстве при сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания условий здорового быта и учебы.

Комплекс привычек ЗОЖ вырабатывается легко и закрепляется на всю жизнь. Но в условиях массовой бедности многие элементарные условия, необходимые для поддержания ЗОЖ утрачиваются, становятся недоступными. И добиться автоматического выполнения правил в сфере быта и личной гигиены трудно.

- Модели ЗОЖ для каждого возраста различны и связаны они с тем, что наиболее важно для данного возраста, данного пациента с учетом наследственных факторов риска, социального положения, образа быта и жизни.
- По итогам профилактических осмотров населения (100%) диспансеризации детей, работающего населения и др. виды профосмотров определяется состояние здоровья.



5 ГРУПП ЗДОРОВЬЯ:

- ❑ 1. лица, практически здоровые (им рекомендуется соблюдать здоровый образ жизни);
- ❑ 2. лица с наличием риска развития заболеваний (эти пациенты нуждаются в профилактических мероприятиях, предупреждающих вредное воздействие факторов риска или их устранение); с 3-больные лица.
- ❑ 3. лица, нуждающиеся в дообследовании или лечении в амбулаторных условиях;
- ❑ 4. лица, нуждающиеся в дообследовании и лечении в стационарных условиях;
- ❑ 5. лица, нуждающиеся в высокотехнологичной медицинской помощи. Эти результаты записываются в «Паспорт здоровья».



