

# ПМ. 01 «Проведение профилактических мероприятий»

---

МДК.01.01 -

Здоровый человек и его окружение

МДК.01.02 -

Основы профилактики

МДК.01.03 -

Сестринское дело в системе ПМСП

---

# Профессиональные компетенции:

---

## □ ПК 1.1

Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.

## □ ПК 1.2

Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.

## □ ПК 1.3

Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

---

**МДК «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ»**  
**Раздел «Зрелый возраст женщин и мужчин»**

---

**Лекция № 1**

**Зрелый возраст**

---

# Периоды жизни взрослого человека

---

## 1. Юношеский возраст

у женщин - от 16 до 20 лет

у мужчин - от 17 – 21 года

## 2. Зрелый возраст

у женщин – от 20 до 55 лет

у мужчин – от 21 – 60 лет

---

---

По окончании периода детства человек вступает в новый относительно стабильный, но имеющий свои особенности период жизни – зрелый возраст, который начинается с юношеского возраста.

В соответствии с конвенцией ООН и семейным кодексом РФ детьми считаются лица, не достигшие 18 лет.

---

---

Юношеский возраст находится на границе двух периодов:

**подростковый – юношеский – зрелый**

Четко установить биологические границы достаточно сложно.

Переход из одного периода в другой происходит постепенно и плавно.

---

# Особенности юношеского периода

---

- Полное завершение формирования морфофункциональных систем организма.

Все органы и системы приобретают черты и свойства , характерные для зрелого организма.

- Прекращение активного роста.
- Окончательно формируется характер, происходит становление личности.
- Наступает возраст гражданской и полной юридической ответственности.

# Основные проблемы юношеского возраста

---

Выбор жизненного пути

 получение образования

 выбор профессии

 выбор спутника жизни

Вредные привычки (изменение социума, повышение нагрузок)

Питание (изменение режима дня, ритма жизни)

~~Двигательная активность (снижение режима двигательной нагрузки)~~



# Период зрелого возраста

---

- Охватывает большую часть жизни человека
- Подразделяется на два подпериода:
  1. **Молодой** – от 20 до 35 лет
  2. **Средний зрелый возраст** - от 35 лет до 55 лет у женщин и до 60 лет у мужчин.

Включает в себя **климактерический период**:

от 45 – 55 лет у женщин

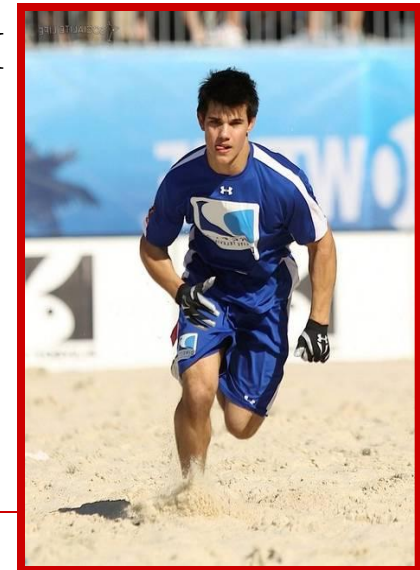
от 50 – 60 лет у мужчин

---

# Молодой зрелый возраст (до 35 лет)

---

- Характеризуется прекращением роста, полным расцветом и устойчивостью всех функций организма
- Наиболее ярко проявляются индивидуальные черты организма и личности



# Средний зрелый возраст

(от 35 до 60 лет)

---

- Значительная перестройка нейроэндокринной системы, влияющая на функционирование практически всех органов и систем организма.
- Появление незначительных изменений в тканях, органах, системах, которые свидетельствуют о начале старения(уже в возрасте 30 – 35 лет возникают первые признаки атеросклероза аорты, 40 – 50 лет – церебрального атеросклероза)

С окончанием этого периода зрелого возраста человек вступает в следующий возрастной период – пожилой.

---

# «Критические периоды» зрелого возраста

---

1. 20 - 25 лет – создание семьи и рождение ребенка.
  2. 30 - 40 лет – становление своего места в обществе , поиск смысла жизни. Кризис «среднего возраста»
  3. 45 - 55 лет (50 – 60 лет для мужчин) - климактерический период.
-

# АФО мужского и женского организма в зрелом возрасте

---

Мужской и женский организм отличаются по половым признакам, которые делятся на первичные и вторичные.

**Первичные половые признаки** — это особенности строения половых органов, которые формируются во время внутриутробного развития.

**Вторичные половые признаки** — формируются в процессе полового созревания.

Организмы женщины и мужчины отличаются не только по половым признакам, но и в строении и функционировании органов и систем.

---

# Нервная система

---

- У женщин несколько лучше развито **левое полушарие**, отвечающие за абстрактное мышление, математические расчеты, интерпретацию символических понятий, обеспечивающие функцию речи.

**У женщин лучше развиты вербальные способности.**

- У мужчин – **правое**, контролирующее восприятие формы, пространства, интерпретацию зрительных образов.

**Мужчины лидируют в пространственной ориентации.**

---

# Нервная система

---

**Мышление** у женщин **более обобщенное**, а мужчин – **логическое**: для принятия решений им нужно пройти ряд последовательных этапов.

Мужчина, как правило, может сосредоточиться на решении только одной задачи, тогда как женщины чаще всего решают несколько задач одновременно.

Причина в устройстве мозга: у женщин больше нейронных волокон, соединяющих правое и левое полушария.

Мужчины лучше абстрагируются от внешних раздражителей.

---

# Кожа и подкожно-жировая клетчатка

---

У **женщин** кожа тоньше, потовые железы функционируют менее активно.

**Подкожно-жировая клетчатка** у женщин преимущественно откладывается в области молочных желез, бедер, ягодиц.

**Волосы** у мужчин, как правило толще и жестче, рост наблюдается практически по всему телу.





# Костно - мышечная система

---

Имеет ярко выраженные половые отличия.

- **Череп** у мужчин крупнее, чем у женщин. У женщин лучше развит мозговой отдел черепа, у мужчин лицевой, черты лица более грубые.
  - **Скелет** у мужчин более массивный, кости толще и рельефнее, более длинные конечности, грудная клетка длиннее и шире, чем у женщин.
  - Женский **таз** шире и короче, все его размеры и объем больше, а кости тоньше, чем у мужчин.
  - Мышцы лучше развиты у мужчин, выше выносливость и мышечная сила. *(Зависит от интенсивности занятий спортом и профессии).*
-

# Дыхательная система

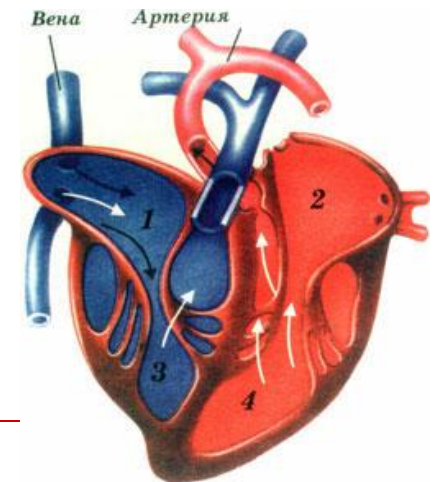
---

- **Гортань** у женщин расположена несколько выше, чем у мужчин, ее диаметр на  $1/3$  больше.
  - У мужчин пластины щитовидного хряща соединяются под прямым углом, образуя «**адамово яблоко**»
  - **Трахея** у женщин расположена несколько выше, чем у мужчин.
  - Дыхательная поверхность легких больше у мужчин.  
**ЖЕЛ** у мужчин больше на 20 -25% выше, чем у женщин.
-

# Сердечно - сосудистая система

---

- Размеры сердца у мужчин в среднем на 10-15% больше, чем у женщин.
- Масса сердца больше у мужчин.
- ЧСС у мужчин на 10-15% ниже, чем у женщин.  
*(зависит от уровня физической активности, тренированности, времени суток...)*
- АД несколько ниже у женщин.
- ОЦК несколько выше у мужчин.



# Система пищеварения

---

- В целом строение и функции органов пищеварения у мужчин и женщин не отличаются.
  - Длина пищевода, объем желудка, размеры и масса печени у женщин несколько меньше, чем у мужчин.
-

# Система кроветворения

---

- На систему крови оказывают влияние половые гормоны, в первую очередь андрогены, это обусловлены половые различия в содержании гемоглобина и эритроцитов.
  - У мужчин содержание гемоглобина и эритроцитов несколько выше.
-

# Мочевая система

---

- Объем мочевого пузыря у женщин несколько меньше, чем у мужчин.
  - Мочеиспускательный канал у женщин значительно короче (2,5 – 4 см.).
  - Строение мочеиспускательного канала мужчины сложнее. Его длина от 16 до 23 см.
-