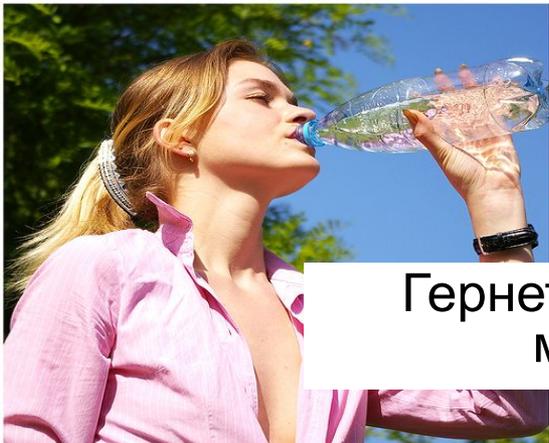
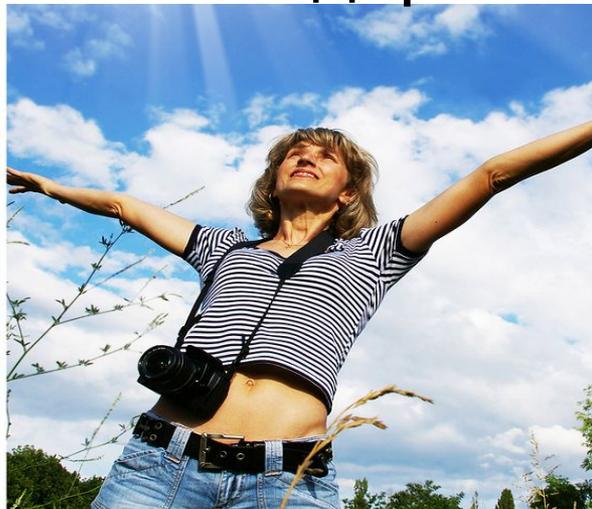




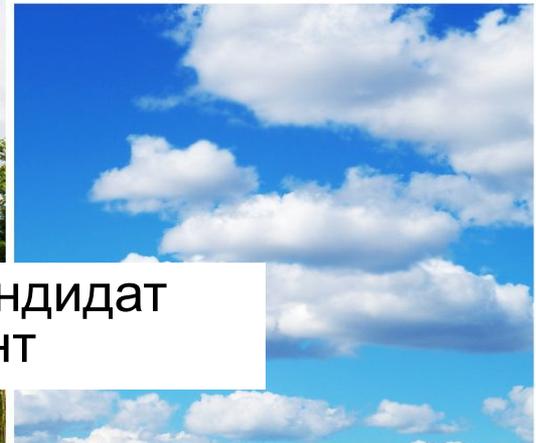
Лекция 1

Введение. Валеология – наука о здоровье.

Понятие здоровья



Гернет Ирина Николаевна, кандидат
медицинских наук, доцент



Valetudo est bonum optimum (Здоровье - высшее благо)

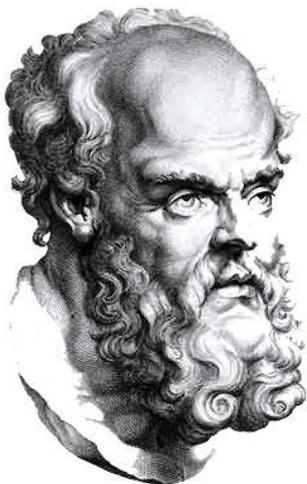
- Валеология есть межнаучное направление познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности.
- Как учебная дисциплина она представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.

Возникновение валеологии как дисциплины (1)

- Глобальная стратегия достижения здоровья, согласно которой основной целью всех стран и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) являлось достижение стабильного здоровья населения планеты к 2000 г., была утверждена еще в 1979 г. на 32-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения.
- Необходимость усиления мер по укреплению здоровья населения в России и во всем мире до настоящего времени остается актуальной. Это связано как с ростом заболеваемости и смертности, так и со снижением трудоспособности людей в результате отсутствия культуры здоровья и эффективных способов контроля результативности программ оздоровления.

Возникновение валеологии как дисциплины (2)

- В соответствии с различными подходами к оценке здоровья и проведенными исследованиями в этой области в России можно считать здоровыми лишь от 5% до 20% населения. По последним данным ВОЗ ЮНЕСКО коэффициент жизнеспособности населения в России составляет по 5-балльной шкале всего лишь 1,4 балла.
- До относительно недавнего времени вообще не существовало науки о здоровье. В конце XX столетия российский ученый И.И. Брехман одним из первых заострил проблему необходимости разработки основ новой науки и в 1980 г. ввел в обиход термин «валеология» (как производное от латинского valeo – «здоровье», «быть здоровым»).
- С тех пор валеология как научное направление и как учебная дисциплина получает все более широкое признание не только в России, но и далеко за ее пределами.

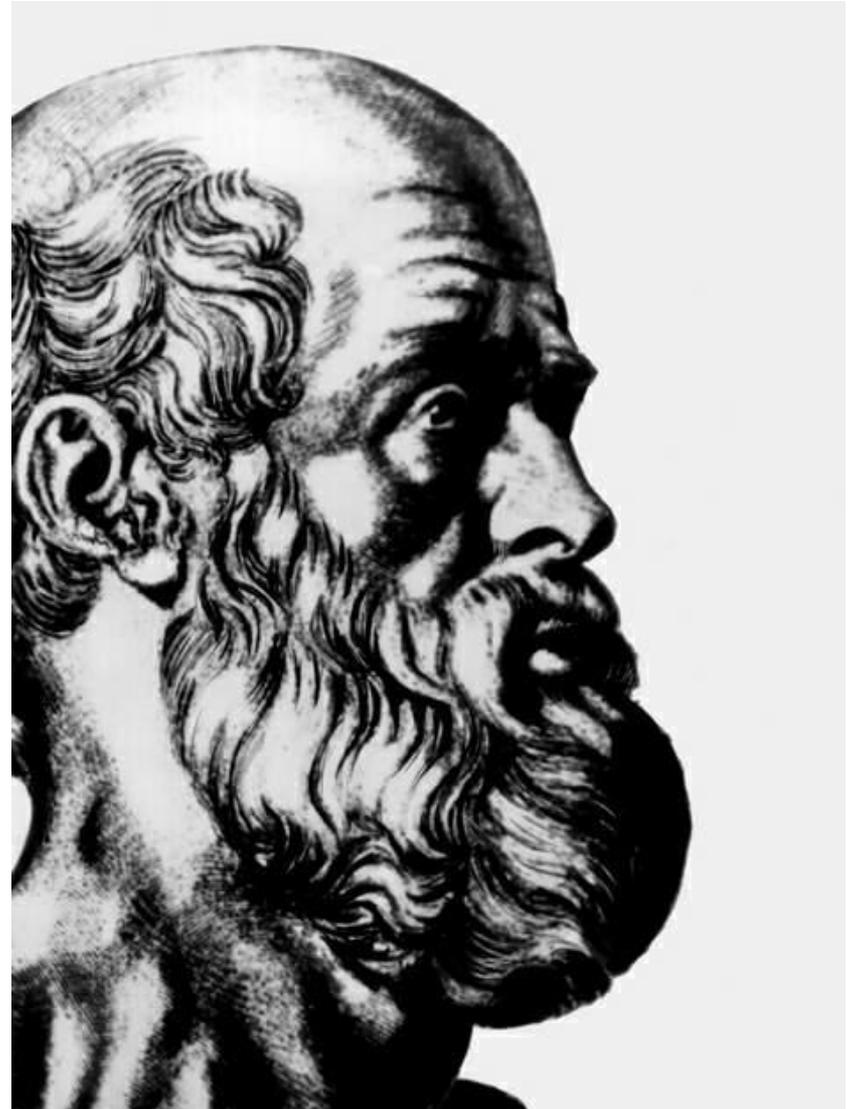


**«Здоровье — не все, но все без
здоровья — ничто»
Сократ**

- **Состояние здоровья позволяет человеку оптимально удовлетворять основные жизненные потребности**
- **Определение понятия здоровья до сегодняшнего дня остается предметом дискуссий среди ученых (Казначеев В.П. и соавт., 1979; Брехман И.И., 1982; Петленко В.П., 1982; Лисицын Ю.П. и соавт., 1988; Войтенко В.П., 1991; Разумов А.И. и соавт., 1996; Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., 2000)**
- **Существует более ста определений понятия здоровья**

Гиппократ

- состояние здоровья является доказательством того, что человек достиг состояния гармонии как внутри себя, так и со своим окружением, и все, что оказывает влияние на мозг, воздействует и на тело.



V век до н.э. Перикл

- «здоровье — это состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко и не теряя самообладания переносить любые жизненные невзгоды».

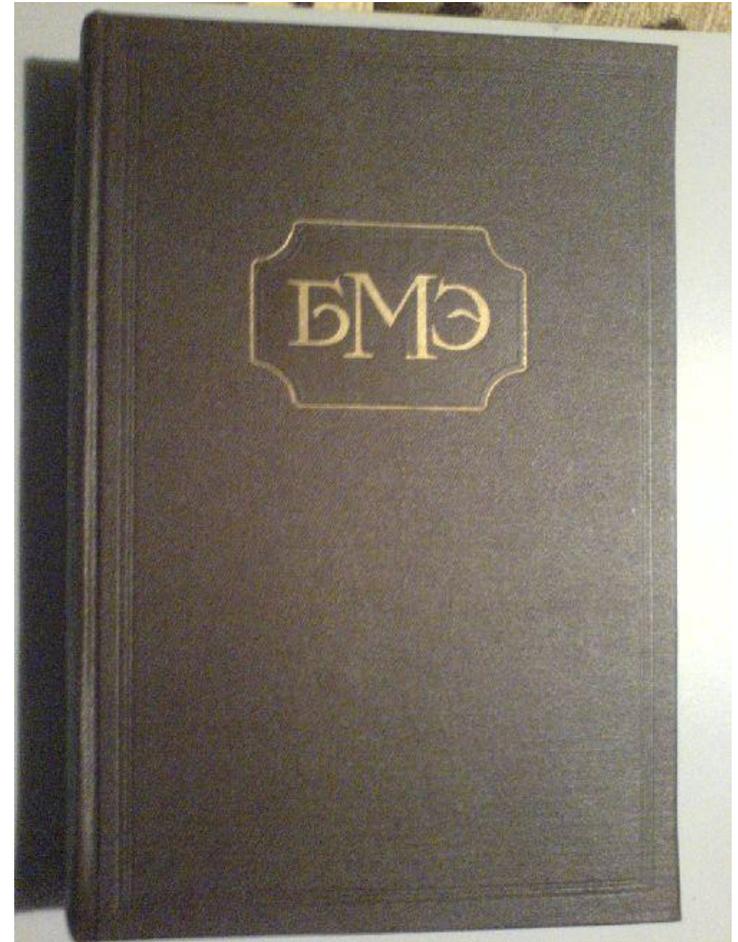


Понятие здоровья



В БМЭ здоровье

- **состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.**





ЗДОРОВЬЕ



- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

(Устав ВОЗ, 1948)

Принято говорить о здоровье:

- физическом
- психическом
- социальном



Физическое здоровье

- совершенство саморегуляции функций организма
- гармония физиологических процессов
- максимальная адаптация к различным факторам внешней среды

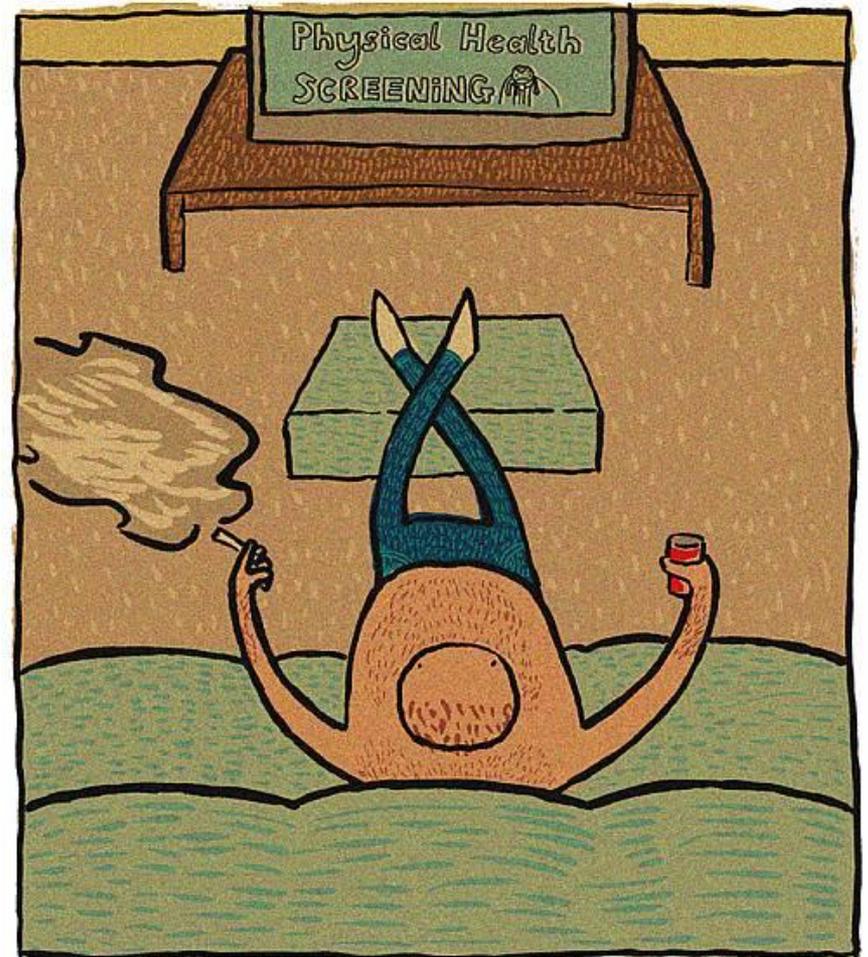


Физическое здоровье формирует здоровый образ жизни

- адекватная двигательная активность,
- рациональное питание,
- соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения,
- умение сочетать отдых и работу, физический и умственный труд

Урбанизация страны и экологические проблемы создают

- неблагоприятную обстановку для дальнейшего развития нашего общества. Физическое здоровье и его постепенное ослабление стало бедой не только России, но и всего мира.



Психическое здоровье

- это состояние индивида, при котором имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться “стратегией жизни человека”.



Психологическое здоровье граждан - залог благополучия страны

- Одной из важных составляющих нормального существования граждан в государстве является их психологическое здоровье. Теоретические основы этого заложены в Конституции России. Практическим воплощением данного положения является профилактика и охрана психического здоровья людей. От этого во многом зависит благополучие страны.



Понятие «психологическое здоровье»

Введено в оборот недавно и по определению представляет собой:

- Состояние душевного комфорта в сложной социальной среде, или коррекцию нарушений психики человека, адаптирующей его к условиям современной жизни.

При этом нужно учитывать, что физическое и психическое здоровье человека являются взаимосвязанной системой. Поэтому некоторые специалисты предлагают ввести более широкое понятие, объединяющее факторы психологического здоровья с физической составляющей жизнедеятельности – **«психосоматическое здоровье»**.

Психическое здоровье человека - специальный доклад, обнародованном в конце 2005 года Еврокомиссией. Его ключевые моменты:

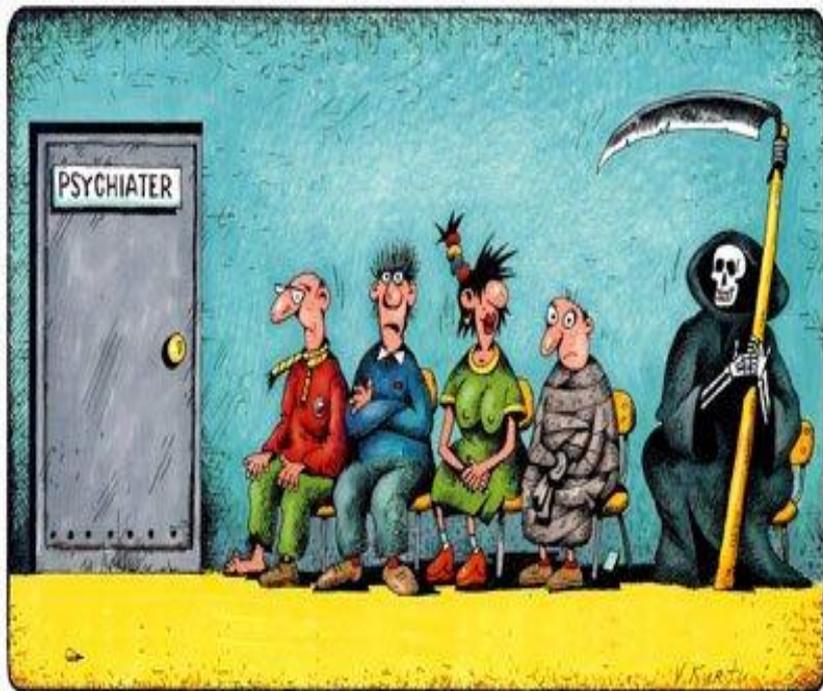
Более 25% населения стран-членов Евросоюза испытывает психические расстройства;

Ежегодно страдают депрессией 4,5% жителей ЕС;

Из-за расстройств психики населения валовой продукт ЕС теряет до 4%.



10 октября - Всемирный день психического здоровья



- Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day) отмечается в мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health). Издаются тематические журналы международных психиатрических организаций, рассылаются обращения в правительственные структуры и органы здравоохранения, призывающие принять участие в международном движении.

Иногда достаточно просто хорошо выспаться,
чтобы восстановить психическое здоровье



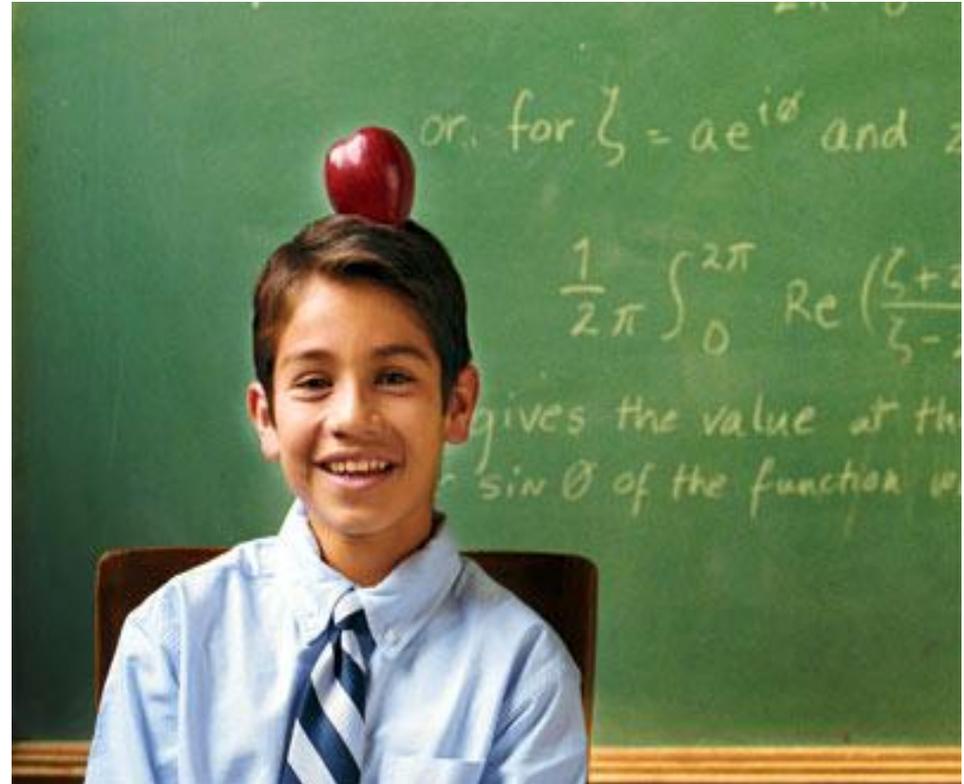
Нравственное здоровье

- К психическому здоровью можно отнести и **нравственное здоровье**: систему ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе;



Социальное здоровье

- отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к окружающему миру.



Социальное здоровье

- это способность человека адаптироваться в природной, техногенной и социальной средах обитания.

Достигается оно умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, сообразуясь со своими возможностями.

Пять групп социального здоровья:

1. Социально здоровые.
2. Социально конформные (обыватели).
3. Социальные невротики (карьеристы).
4. Социальные психопаты (уголовники – потенциальные и состоявшиеся).
5. Социальные идиоты.

Социально здоровые.

- Эту группу представляют люди, исповедующие систему идеалов, которая не позволяет им совершать противоправные либо безнравственные поступки, наносящие вред другим людям. Эта группа самая малочисленная. Находят удовлетворение в творчестве. Как правило, хорошие профессионалы, способные постоянно совершенствовать своё мастерство. Толерантны к любым точкам зрения. Испытывают отвращение ко всем видам насилия, жестокости, несправедливости. Исповедуют противление злу ненасилием.

Социально конформные (обыватели).

Наиболее распространённый тип, предрасположенный к социальным болезням. Его представляют люди, некритично принявшие правовые и нравственные нормы общества и готовые, по корыстным мотивам, нарушить эти нормы, если уверены в том, что их непосредственное социальное окружение закроет глаза на их проступки. Находят удовлетворение в достижении запланированного уровня социального благополучия. Толерантны ко всему, что не касается их лично.

Социальные невротики (карьеристы).

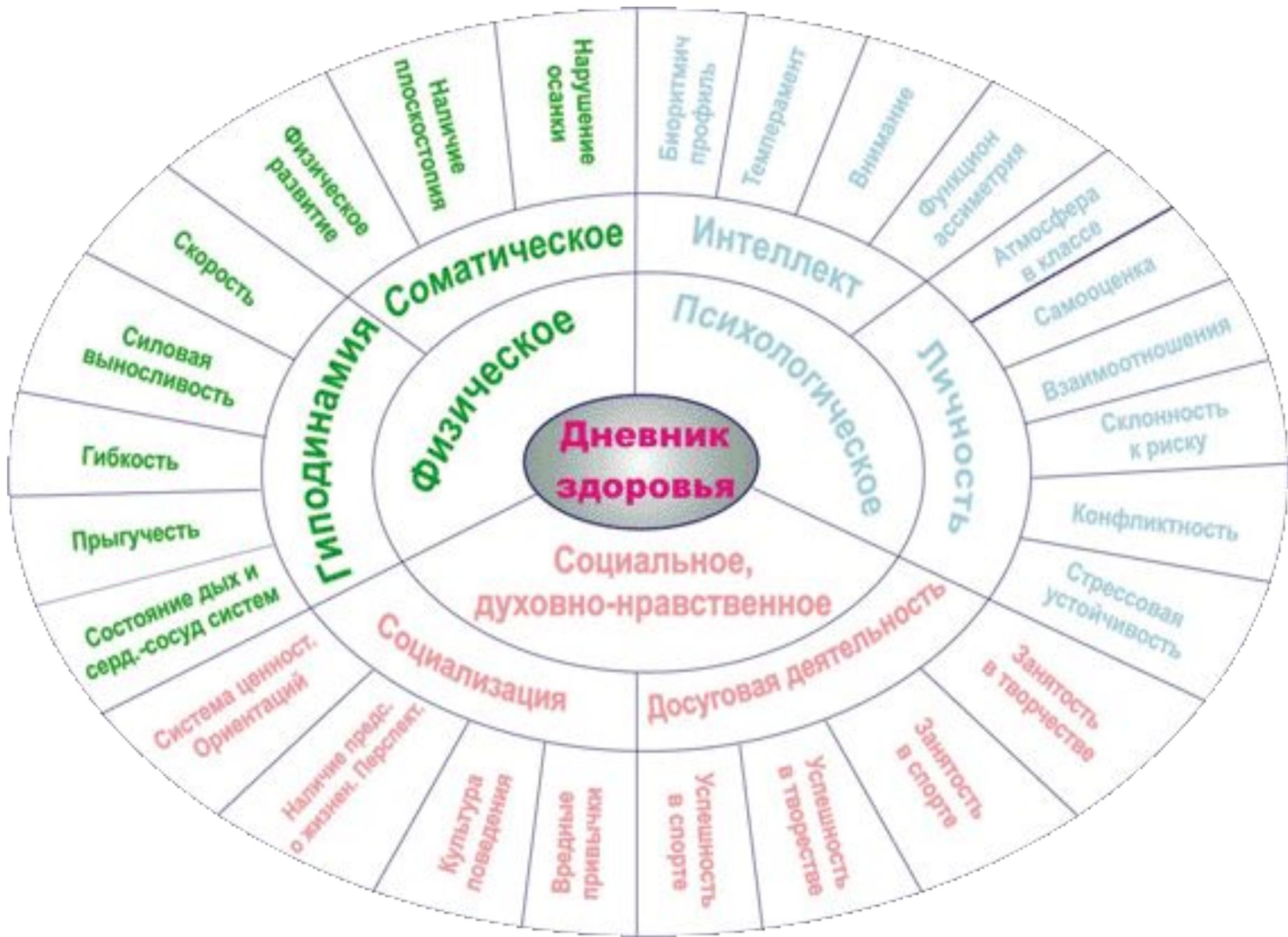
- Это люди, поражённые социальным недугом стремления к высокой должности, учёной степени, дружбе с высокопоставленными или знаменитыми лицами. Довольно многочисленная категория. При возникновении социальной фрустрации могут прибегать к наркотикам, алкоголю, находить удовлетворение в действиях, оскорбляющих личность.

Социальные психопаты (уголовники – потенциальные и состоявшиеся).

Лица с «перевернутыми» ценностями: всё, что значимо в социуме, отвергается ими, и, напротив, они принимают как норму своего образа жизни то, что обществом порицается. Воры, мошенники, грабители и проч.

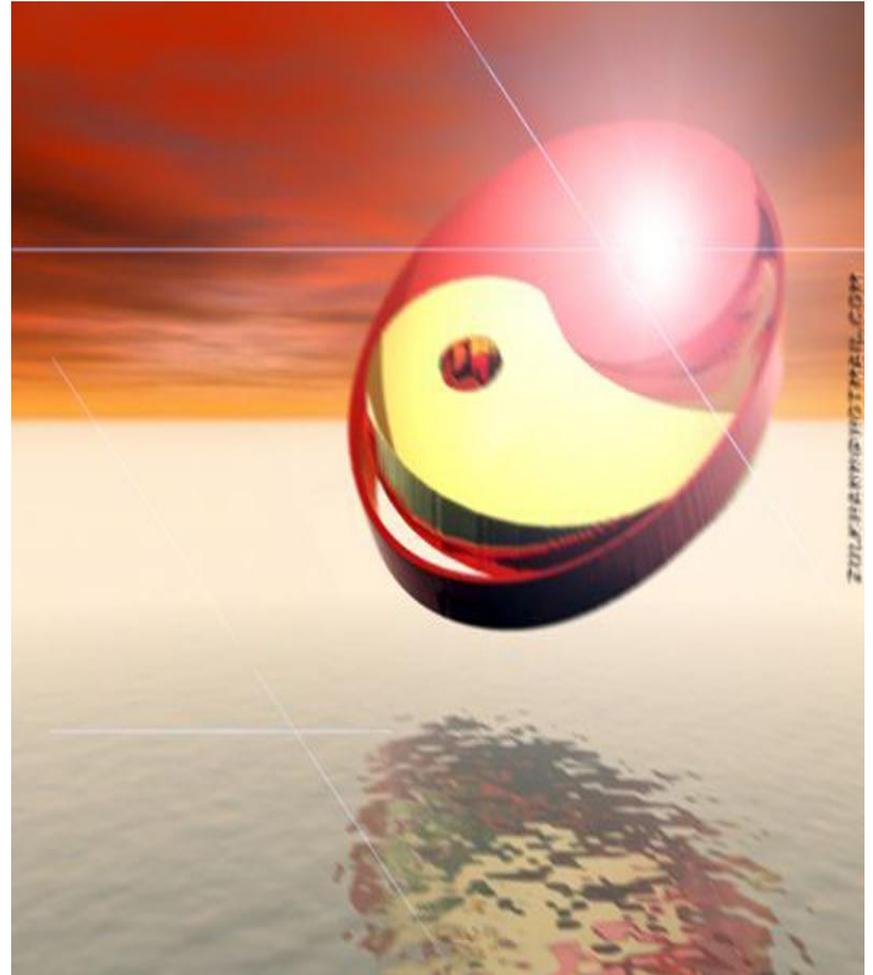
Социальные идиоты.

- Люди, достигшие высокого положения в обществе или государстве, или сосредоточившие на банковских счетах огромные денежные суммы, в результате чего стали невосприимчивы к проблемам других людей, к проблемам страны, мира. Единственное стремление – укреплять собственное финансовое и властное положение, либо – как минимум – сохранить *status quo*.



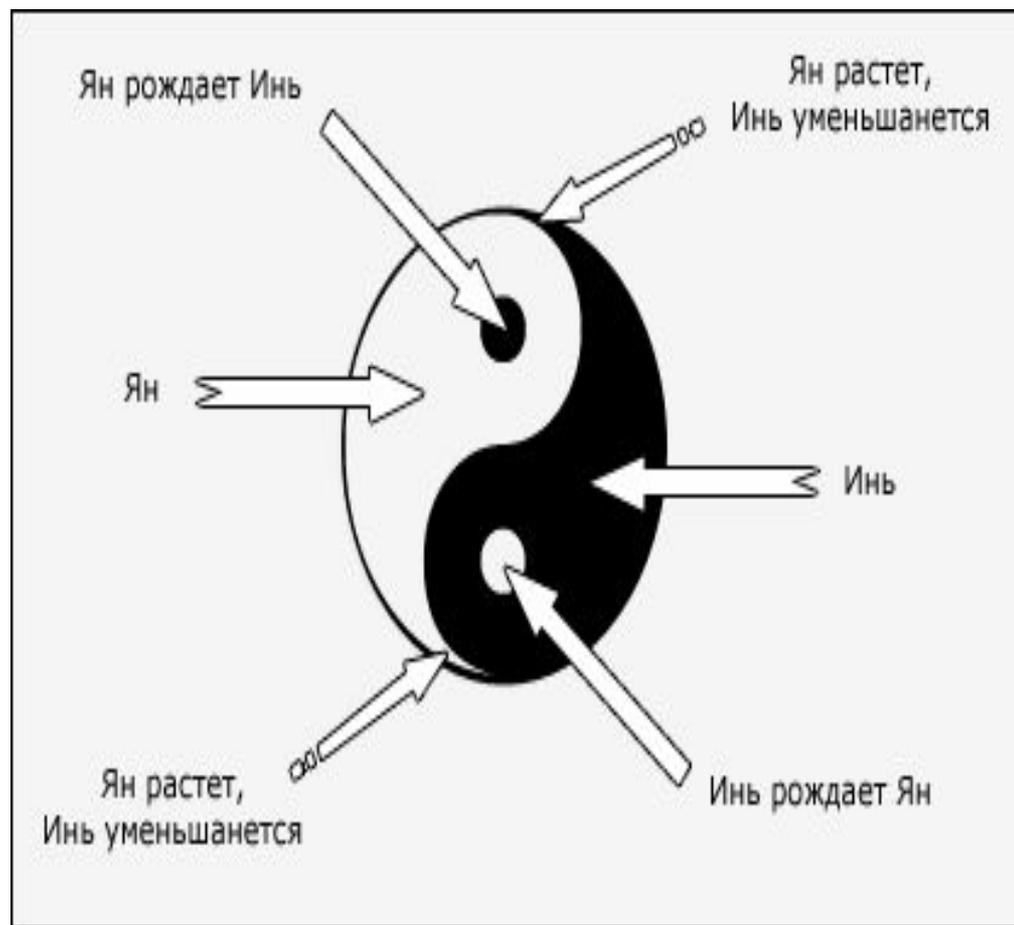
Здоровье

- это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и условиями среды, постоянно меняющимися.



Потенциал здоровья

- способность организма адекватно реагировать на возмущающие воздействия внешних факторов, сохраняя целостность организма и стабильность его гомеостаза (постоянства внутренней среды).



Баланс здоровья-это выражение сиюминутного состояния равновесия между потенциалом здоровья и факторами, влияющими на него.

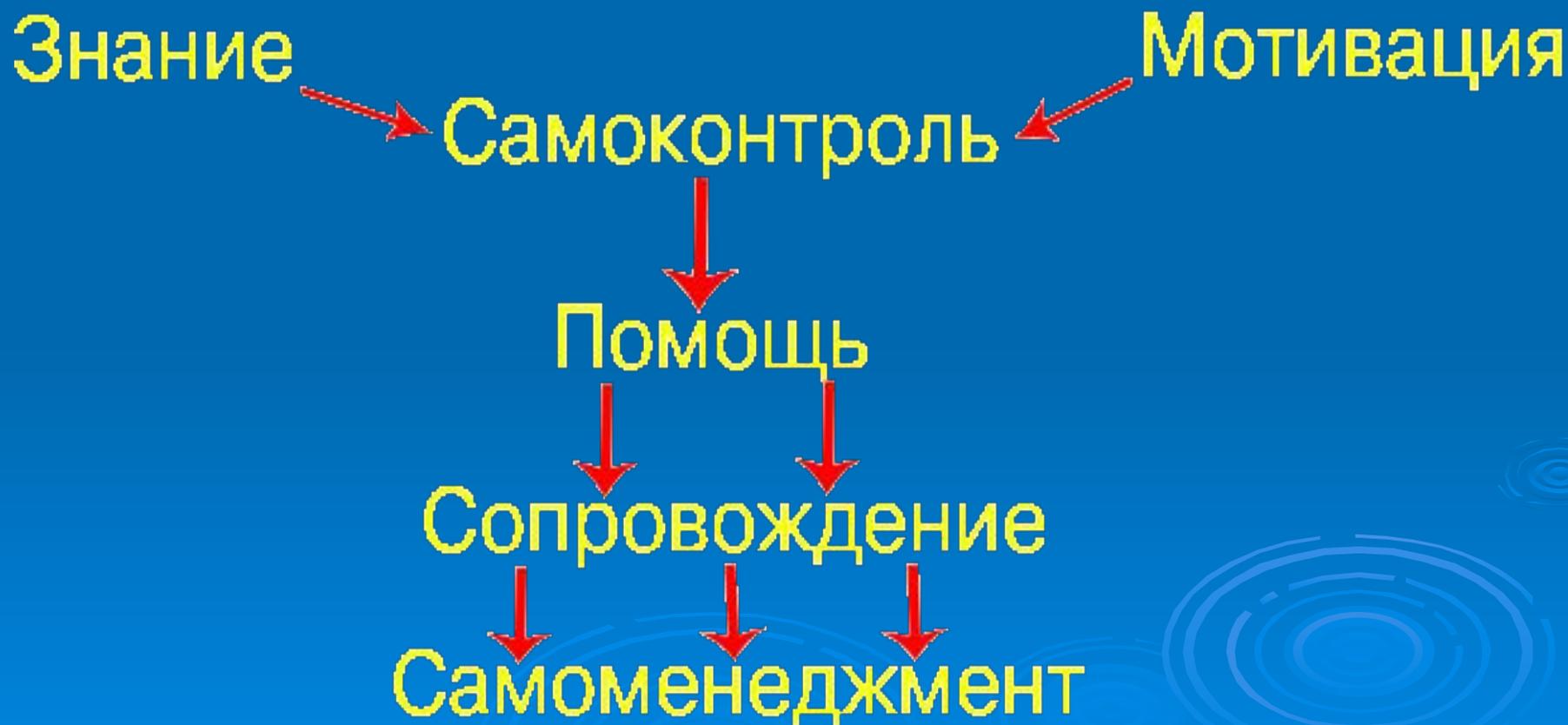


Ресурс здоровья

- сумма доступных средств для улучшения потенциала здоровья.



Укрепление здоровья - сила, направленная на улучшение системы баланса.



Различают здоровье

- популяции
- и здоровье отдельного индивидуума.



Популяционное здоровье

- здоровье определенных групп населения (популяций) результат социально опосредованных воздействий, проявляется через образ жизни группы населения.

Складывается из здоровья индивидумов, как совокупность обладает новыми признаками, системными качествами, измеряемыми медико-статистическими показателями.

Уровень популяционного здоровья населения в соответствии с критериями ВОЗ характеризуется демографическими показателями:

- рождаемости,
- смертности (общей, младенческой, детской, материнской и др.),
- продолжительности жизни,
- заболеваемости,
- инвалидизации населения.

Рождаемость

- число родившихся детей на 1000 населения.

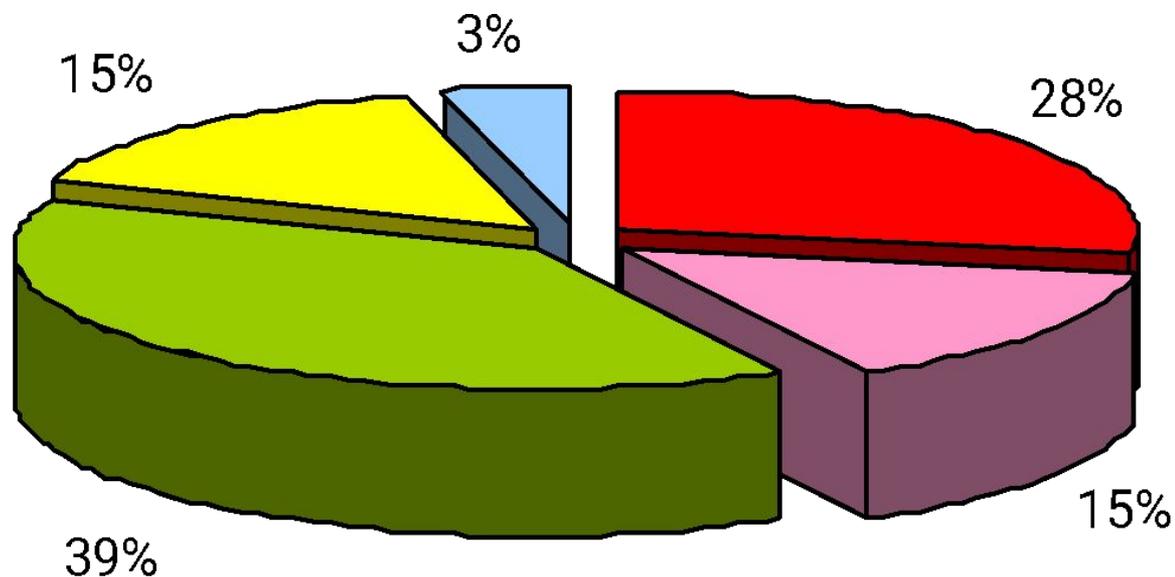


Смертность

- число случаев смерти в определённой совокупности.



Причины смертности населения в трудоспособном возрасте на 1000 человек



■ Болезни ССС

■ Несчастные случаи

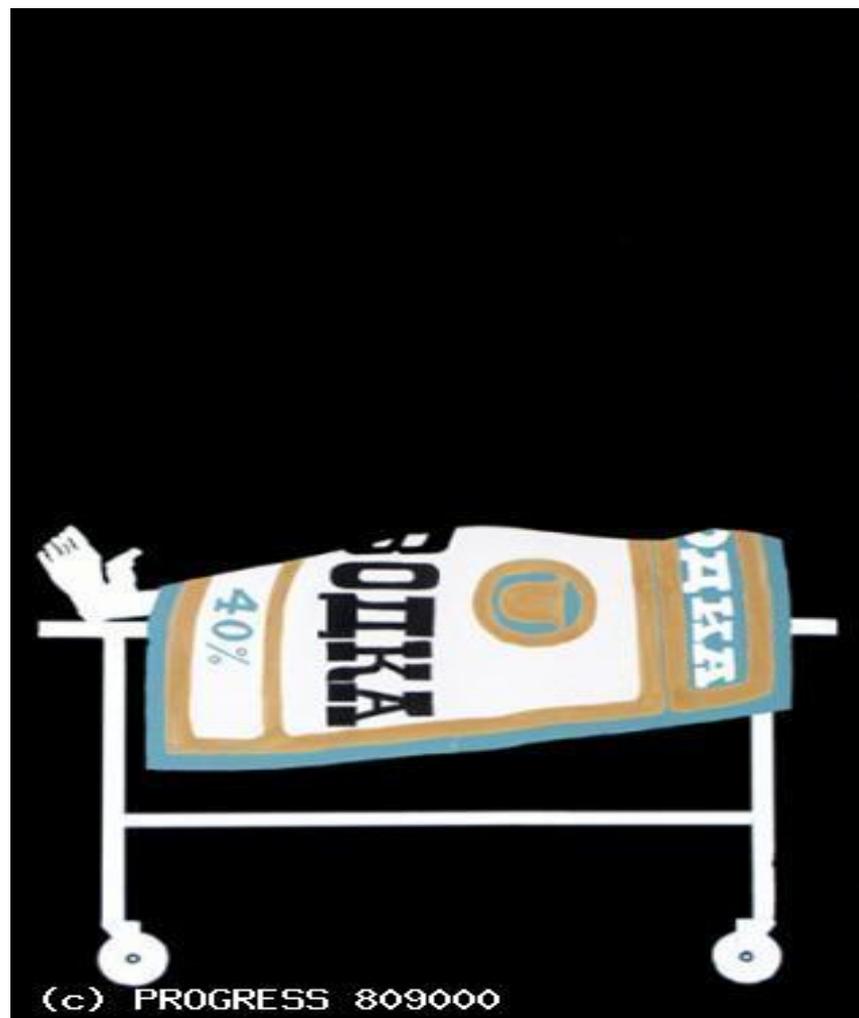
■ Болезни органов дыхания

■ Онкозаболевания

■ Другие заболевания

Уровень смертности

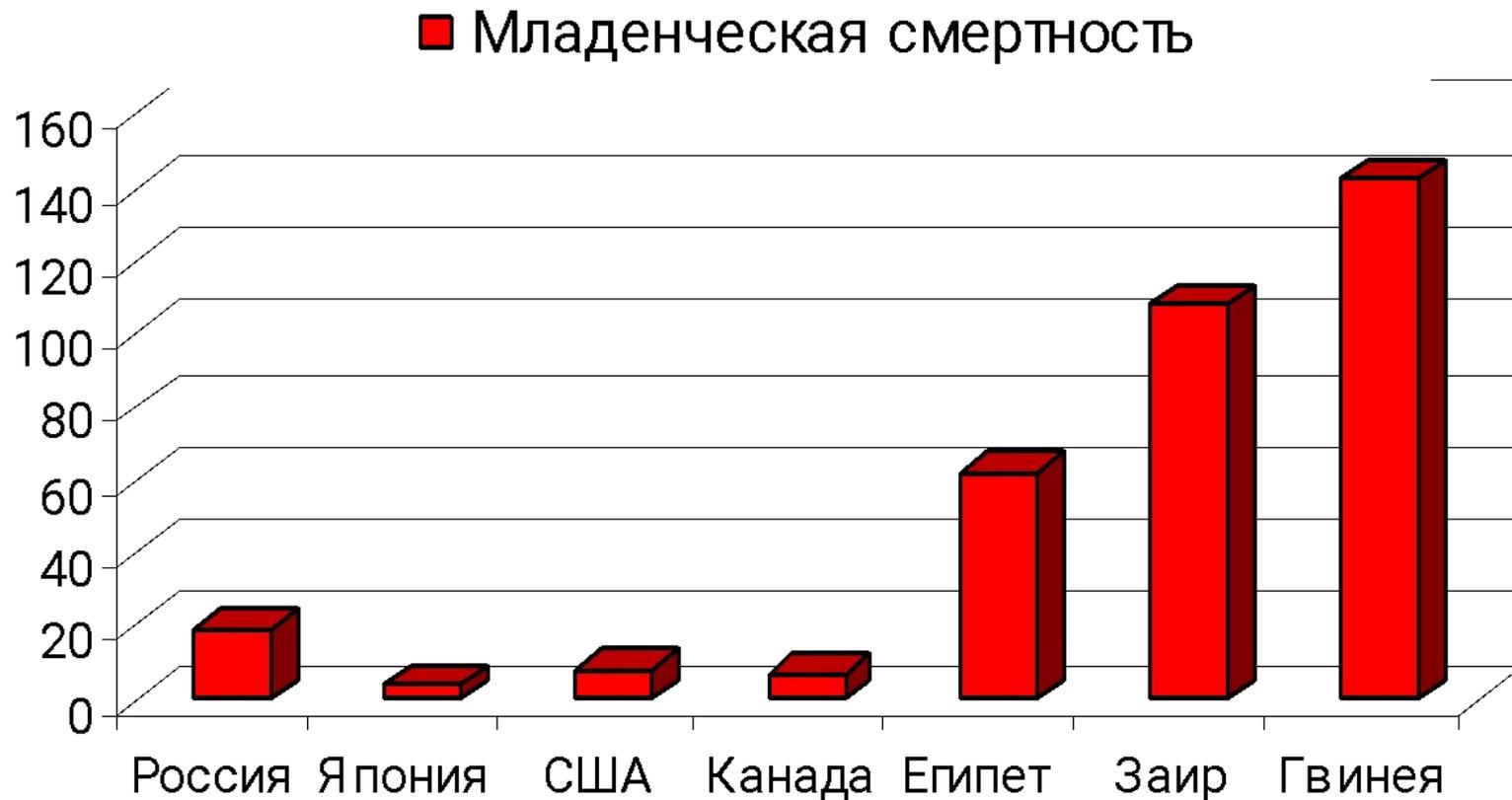
- среди систематически пьющих в 3 раза выше, чем среди непьющих.
Злоупотребление алкоголем сокращает среднюю продолжительность жизни на 20 лет.



- младенческая смертность (на 1-м месяце);
- перинатальная смертность (число мертворожденных и умерших на 1-й неделе);
- детская смертность (на 1-м году);



Младенческая смертность на 1000 новорожденных в течение года



Соотношение показателей рождаемости и смертности отражает процессы **естественного прироста** или **убыли** населения в данной популяции.



Средняя продолжительность жизни

По этому показателю Россия находится далеко позади большинства стран, с “лидирующим” отрывом между мужчинами и женщинами.

Мужчины в России живут в среднем 58 лет, а женщины - 72 года.



Один из лидеров по продолжительности жизни уже много лет является Япония

- 79/80 - у мужчин
- и 82/84 - у женщин.



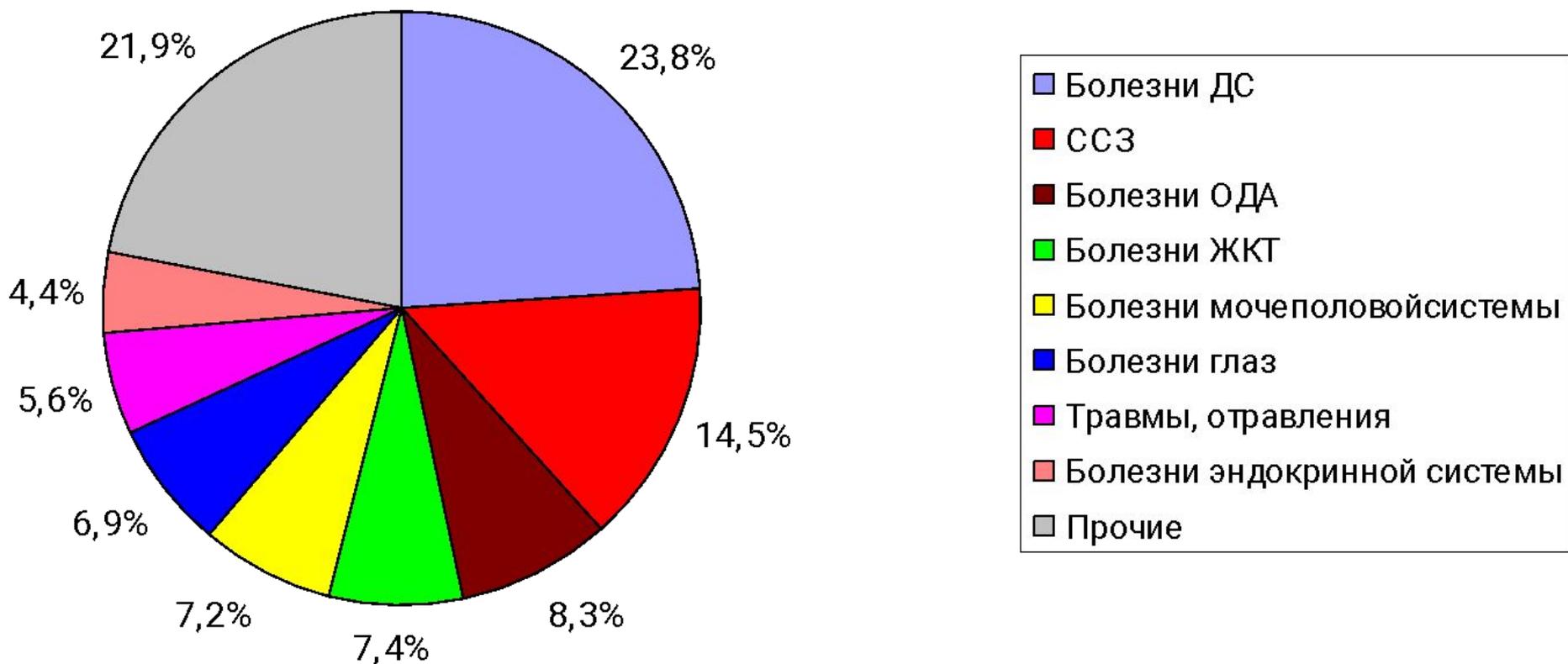
Заболееваемость

- показывает уровень, частоту распространения всех болезней, вместе взятых и каждой в отдельности среди населения в целом и его отдельных возрастных, половых, социальных, профессиональных и других группах.



Уровень заболеваемости в РФ за 2016 год (%)

(ДОКЛАД О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПО ИТОГАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ВЛАСТИ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЗА 2016 ГОД)



Инвалидизация

- длительная или постоянная (стойкая), полная или частичная потеря трудоспособности.



Структура причин инвалидности взрослого населения (процентов)



При оценке здоровья население распределяется по **группам здоровья**:

- 1-я группа (здоровые) - это лица, которые не имеют жалоб, хронических заболеваний в анамнезе, функциональных отклонений и органических изменений;
- 2-я группа (практически здоровые) - лица, у которых имеются хронические заболевания в стадии стойкой ремиссии, функциональные изменения в органах и системах, не влияющие на их деятельность и трудоспособность;
- 3-я группа - больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации, субкомпенсации или декомпенсации.

Здоровье индивидуальное

- мера способности организма к **адаптации** в меняющихся условиях среды обитания
- в том числе и **способность противостоять** действию сильных и сверхсильных раздражителей инфекционной и неинфекционной природы

то есть физиологические резервы всего организма в целом

Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., 2000

Критерии оценки индивидуального здоровья

Качественные характеристики (критерии) здоровья индивидуума включает множество признаков, среди которых имеют наибольшую значимость следующие:

- уровень и гармоничность физического развития,
- функциональное состояние организма (его резервы, прежде всего системы кровообращения и дыхания),
- уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности,
- наличие какого-либо заболевания или дефекта развития,
- уровень морально-волевых ценностей и мотивационных установок.

Количественные критерии индивидуального здоровья

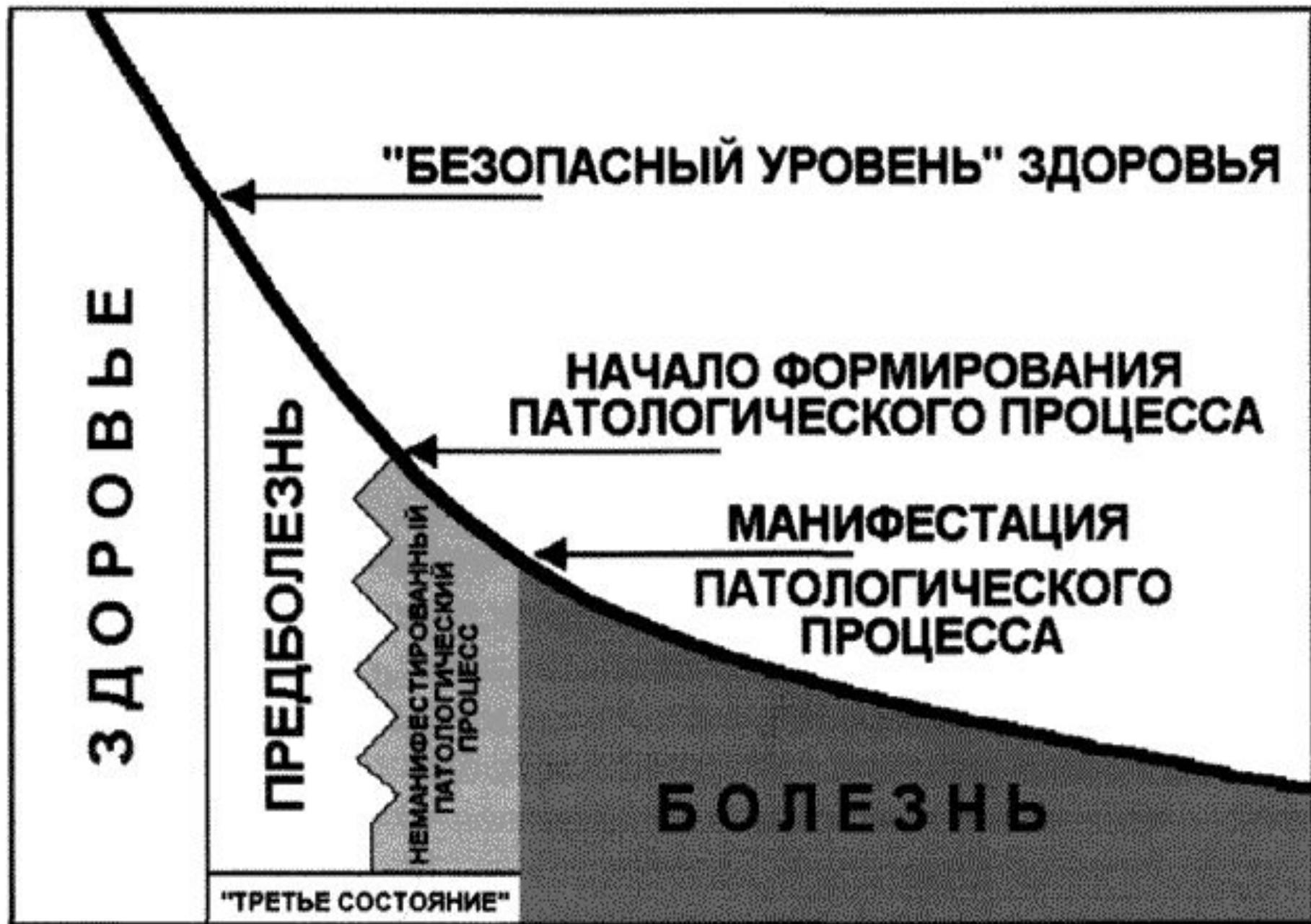
- **Уровень и гармоничность физического развития по соматометрическим показателям** - масса, размеры и формы человеческого тела и его частей.
- **Физиологическим параметрам:**
 - **функциональные** - ЖЕЛ (жизненная емкость легких), АД (артериальное давление), динамометрия, ЧСС (частота сердечных сокращений), система крови, система выделения (общий анализ мочи), пищеварения (желудочный сок) и т.д.;
 - **биохимические** – данные углеводного, липидного, белкового, водно-солевого, минерального обмена, содержание ферментов, гормонов, КЩС;
 - **иммунологические** – уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности;
 - **психофизиологические** – тип ВНД, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, поведенческий тип, уровень морально-волевых качеств и мотивационных установок.
- **Комплексные интегральные показатели** – **максимальное потребление кислорода (МПК)** – показатель функционального состояния систем кровообращения, дыхания и метаболизма, чем выше способность к приросту потребления кислорода, тем жизнеспособнее организм, а значит и выше его ресурсы здоровья.

Массовое исследование индивидуального здоровья

- В реальной практике оценить здоровье индивидуума по одному и даже нескольким показателям практически невозможно
- С этой целью можно применять так называемые методы **скринингового** (от screen-просеивать, отбирать) **исследования** с использованием интегральных показателей (н-р флюорография легких)

Предболезнь и болезнь

- **Предболезнь** - это латентный (скрытый) период болезни, или стадия функциональной готовности организма к развитию определенного заболевания.
- **Болезнь** - это жизнедеятельность организма, выражающаяся в изменении функции, а также - в нарушении строения органов и тканей, и возникающее под влиянием чрезвычайных для данного организма раздражителей внешней и внутренней среды организма.





Благодарю за внимание!