

13 *одно лекц.*

Теоретическое занятие 18.

Раздел 7. Гигиеническое обучение и воспитание населения
Тема: Факторы, влияющие на здоровье человека.

Содержание учебного материала

Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни (50-55%), окружающая среда (20-25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%). Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

По уставу ВОЗ, «Здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физического недостатка, а состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия». Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия на фоне высокого иммунитета.

Согласно данным ВОЗ, основными факторами, влияющими на здоровье, являются:

Генетика - 15-20%;

Окружающая среда - 20-25%;

Медицинское обслуживание - 10-15%;

Условия, образ жизни человека - 50-55%

Величина воздействия различных факторов на здоровье человека зависит от его пола, возраста и индивидуальных особенностей.

Рассмотрим эти факторы подробнее:

Генетические факторы.

Развитие организма определяется наследственной программой, которая передается с хромосомами родителей.

Генетические факторы возможно разделить на 4 группы:

1 В первой - собственно наследственные заболевания, где главную роль играют патологические гены. Эти заболевания достаются от родителей детям.

2 Во второй группе тоже наследственные болезни только для их появления нужно специфическое воздействие внешней среды.

3 В третью группу входит наибольшее число распространенных заболеваний, особенно болезни возникающие в зрелом и преклонном возрасте (язвенная болезнь желудка, гипертоническая болезнь, злокачественные образования и др.). Они возникают при предрасположенности организма и неблагоприятном воздействии внешней среды и называются болезнями с наследственным предрасположением.

4 В четвертую группу входят немногие формы патологий, которые возникают исключительно под воздействием внешней среды. Как правило, это экстремальный средовой фактор, при этом организм не имеет средств

защиты (травмы, особо опасные инфекции). Генетические факторы в таком случае играют роль в течении болезни и влияют на ее исход.

Состояние окружающей среды.

Окружающая среда это система природных объектов и явлений, в которой протекает жизнь людей. Любой организм постоянно находится в разнообразных связях с окружающей средой, участвует в общем круговороте веществ и подчиняется его законам. Человеку для существования необходим воздух, питьевая вода, пища. Наш организм живет по суточным и сезонным ритмам, на него влияют сезонные колебания температуры воздуха, интенсивность солнечного излучения и т. п. Также человек живет в обществе, он социальное существо. Важно создавать и планировать такие социальные условия, в которых могли бы найти применение способности таланты человека.

Медицинское обеспечение.

Большинство людей слишком полагаются на этот фактор, переоценивая его влияние на свое здоровье. С развитием цивилизации и широким распространением болезней медицина начала концентрироваться на лечении болезней и стала мало внимания уделять здоровью человека. Часто лечение сокращает запас здоровья из-за побочного действия лекарств.

Условия и образ жизни.

Здоровье современного человека очень зависит от его образа жизни и повседневного поведения. В наше время основа профилактики заболеваний это, прежде всего здоровый образ жизни. Например, в США показатель детской смертности снижен на 80%, смертность всего населения снижена на 94%, увеличена ожидаемая средняя продолжительность жизни на 85% не из за успехов медицины, а из за улучшения условий жизни и труда. В России 78% мужчин и 52% женщин, к сожалению, ведут нездоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни и это жизнедеятельность данного человека в конкретных условиях жизни направленная на сохранение и улучшение здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Для каждого отдельного человека здоровый образ жизни будет индивидуальным.

Какие же есть «составляющие здоровья», а какие «составляющие болезни» в нашей образе жизни?

Как известно, здоровье человека закладывается в его геноме от генов родителей.

Также на наше здоровье влияют:

- 5 Правильное питание;
- 6 Достаточная физическая активность;
- 7 Отсутствие вредных привычек;
- 8 Внимательное отношение к своему здоровью;
- 9 Психологический климат в семье и на работе;

В соответствии с этим, к факторам, отрицательно влияющим на здоровье человека, относятся:

1 Неправильное питание (несбалансированное по количеству и качеству)

2 Гиподинамия или, наоборот, перегрузка атлетической гимнастикой или физической работой.

3 Курение, злоупотребление спиртными напитками, наркомания

4 Злоупотребление лекарствами, особенно антибиотиками

5 Стрессы и неумение им противостоять

6 Нежелание следить за собственным здоровьем

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокоены, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Профилактика вредных привычек.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье.

Алкоголь – это вещество наркотического действия; он обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями. Продолжительное и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10% случаев завершается появлением ракового заболевания. Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыкание в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

Курение – одна из самых вредных привычек. Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы,

сопровожаемые кашлем, особенно по утрам, хрипотой, выделением мокроты грязно-серого цвета. Впоследствии нарушается эластичность легочной ткани и развивается эмфизема легких. Именно поэтому курильщики в 10 раз чаще болеют раком легкого.

К числу вредных привычек относится *употребление наркотиков*. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15–20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант – даже не пробовать наркотики.

Вопросы по теме:

1 Здоровье, факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни (50-55%), окружающая среда (20-25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%)?

2 Образ жизни и его влияние на здоровье человека, профилактика вредных привычек?

3 Меры профилактики вредных привычек?

Теоретическое занятие 19.

Раздел 7. Гигиеническое обучение и воспитание населения

Тема: Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.

Содержание учебного материала

Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, экологическая грамотность. Закаливание. Характеристика природных закаливающих факторов (солнце, воздух, вода). Принципы закаливания.

В системе мероприятий по формированию и обеспечению здорового образа жизни в современных условиях большое значение приобретает личная гигиена каждого человека. Личная гигиена является частью общей гигиены. Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека. Однако личная гигиена имеет и общественное значение.

Несоблюдение требований личной гигиены в повседневной жизни может оказывать неблагоприятное влияние, как на здоровье самого человека, так и на здоровье окружающих (пассивное курение, распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов и т. д.).