

Физиологические основы  
здоровья и принципы его оценки.

# Понятие здоровья

- По формулировке ВОЗ – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- Критериями здоровья являются:
  - - самочувствие;
  - - трудовая деятельность;
  - - семейно – бытовая активность.

# Состояние здоровья здоровых людей оценивают как :

Очень хорошее

Хорошее

Удовлетворительное

Неудовлетворительное

Состояние здоровья больных  
людей оценивают как:

Плохое

Очень плохое

# Концепция здравоохранения и ее решение.

- Целью здравоохранения является достижение каждым человеком такого уровня здоровья,
- который позволяет ему жить продуктивно в социальном и экономическом плане при максимально возможной продолжительности жизни.

# В связи с этим задачи здравоохранения сводятся к следующим:

- 1) Перенос акцентов со специализированной на первичную медико-социальную помощь.
- Для этого нужно готовить:
  - а) врачей общей практики;
  - б) семейных врачей;
  - в) уменьшить число медработников с улучшением их подготовки.

- 2) Переориентация деятельности медицинских учреждений для оказания:
  - а) профилактической помощи;
  - б) лечебной (реабилитационной);
  - в) медико-социальной;
  - г) психологической.

# **Физиологические основы здоровья и концепция здоровья.**



- По определению И. П. Павлова здоровый организм тот, составляющие которого уравновешены между собой и окружающей средой.
- Изменение этих взаимоотношений проявляется в виде сдвигов эмоционального статуса, соматических, вегетативных реакций, психической активности, психо-эмоционального состояния.

**Составляющие здоровья можно  
представить схемой:**

**Фактор  
ы  
здоровья  
и его  
риска**

**Функциональное  
состояние  
организма:  
1. генетическая  
2. фенотипическая  
детерминированно  
сть**

**Вариант  
ы  
и  
величин  
а  
ответа  
(уровен  
ь  
здоровь  
я)**

# **Характеристика факторов здоровья и его риска.**

# 1) Состояние окружающей среды

- Это экологические и производственные факторы:
- состав воздуха, воды, неблагоприятные условия производства.
- От этих факторов здоровье зависит на 20%.

## 2) Наследственность.

- 20% заболеваний является генетически обусловленными в виде дефектов отдельных генов, хромосомных нарушений, предрасположенности к болезням.

### 3) Образ жизни

- – на 50% определяет здоровье.
- Здесь особую роль играют ценностные ориентации человека, семейно-бытовые отношения, события на работе, режим труда и отдыха.

- Изменение социально-экономической ситуации в стране все больше выдвигает на первое место среди всех ценностей – здоровье как основу любого благополучия.
- Но отношение к здоровью, как ценности нужно формировать с детства.



## 4) Работа органов здравоохранения

- определяет здоровье на 8 – 10%.
- Это связано с тем, что девиз современной медицины «**ИЩИ БОЛЕЗНЬ**»,
- но сделать это эффективно практически невозможно , так как нет достаточного аппаратного обеспечения и квалифицированных кадров.

- Т. е. медицина часто не может уловить начало болезни.
- Кроме того, нет стратегии выявления и лечения пограничных состояний.
- Нет специалистов по совершенствованию здоровья.

- Сами люди мало уделяют внимания здоровью, сопротивляются принципу ограничения и нагрузок.
- Преодолеть это сопротивление в сознание людей – является задачей медицинского просвещения населения.

# Факторы риска здоровья.

- Существуют устранимые и неустранимые факторы риска здоровья.
- Поскольку 50% здоровья зависит от образа жизни,
- а образ жизни зависит в большей степени от самого человека.

Факторы риска,  
связанные с образом  
жизни.

# 1) Избыточная масса тела

- возникает при положительном энергетическом балансе,
- приводит к гиперхолестеринемии (при жирной пище), атеросклерозу, гипертонии.
- В итоге повышается смертность от заболеваний ССС.

2) Ритм труда и отдыха.

- *а) Высокие психо-эмоциональные нагрузки. (источники неврозов.*  
Сопровождаются изменениями АД, ЭКГ, эмоционального статуса.
- *б) Высокие физические нагрузки*  
приводят к возникновению  
физического стресса.



- *в) Недостаточный отдых*

приводит к развитию

переутомления, затем к

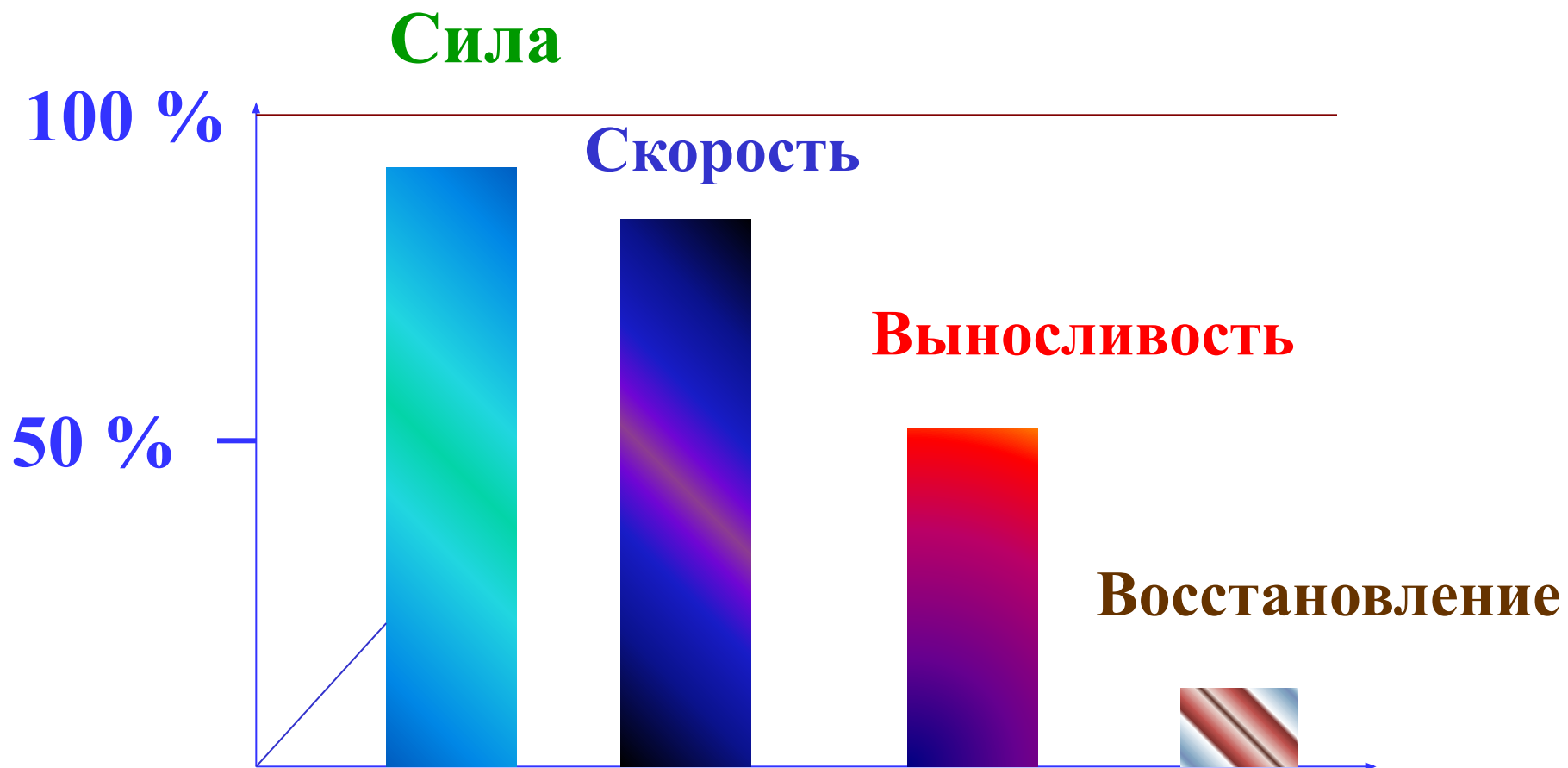
неврозу. Первый признак

переутомления – если утром

чувствуете себя уставшим.

- *г) Низкие физические нагрузки* приводят к гиподинамии и гипокинезии и являются причиной детренированности организма.

Изменение показателей  
организма после гиподинамии  
в течение 1 месяца



**За 100% приняты показатели  
до гиподинамии**

- *д) Вредные привычки:*
- 1) курение – абсолютно вредно. Не бывает легких сигарет.
- 2) алкоголь – эффект зависит от дозы и качества алкогольного напитка.

### 3) Наркотики .

- Разрушают антиноцицептивную систему.  
При возникновении зависимости изменяется ЛИЧНОСТЬ.

# **Принципы оценки индивидуального здоровья.**

# 1) С помощью статистических форм.

- Периодически, не реже 2 раз в год, оценивают гомеостатические показатели:
- АД, ЧСС, ЭКГ, ЖЕЛ, состав и свойства пищеварительных соков, пороги болевой и тактильной чувствительности, масса тела, биохимические показатели.



- Отмечается их динамика в течение года, в течение жизни.
- Улавливается момент их нежелательного изменения и принимаются меры.
- Вариантом статистической формы оценки здоровья является составление паспорта здоровья.

## 2) Определение функционального резерва.

- Коэффициент функционального резерва (КФРС) рассчитывается так:

- $$\text{КФРС} = \frac{\text{Кол} - \text{во функции МАХ}}{\text{Кол} - \text{во функции в покое}}$$

- КФРС позволяет оценить возможности реагирования физиологической системы для обеспечения гомеостаза при действии факторов.

# КФР оценивают

- с помощью функциональных проб,
- т. е. дозированных по времени и интенсивности нагрузок:
- проба Мартине, ортостатическая проба, степ-тест, PWC170 и т. д.
- Для каждой физиологической системы свои функциональные пробы.

**Понятие о рейтинге здоровья.**

- Рейтинг здоровья - это определение его качества с использованием различных критериев.
- Например, оценку физического здоровья можно проводить по результатам выполнения теста  $PWC_{170}$ , используя критерии Апанасенко.

- В целом качество здоровья индивидуума можно оценить на основании данных о:
  - 1) физической тренированности;
  - 2) психо-эмоциональной тренированности;
  - 3) наличии факторов риска здоровья и факторов, его укрепляющих;
-

- 4) производственных условиях;
- 5) экономической ситуации в регионе.
- На основании оценки «сортности» здоровья составляется план действий по его улучшению или сохранению.

# **Физиологические основы здорового образа жизни.**



- Здоровый образ жизни тот, который обеспечивает нормальную деятельность всех физиологических систем
- и помогает переносить значительные физические и психические нагрузки,
- вредные и опасные воздействия различного происхождения.

**Для ведения здорового образа  
жизни нужны условия.**

# 1) Объективные общественные условия:

- улучшение жизненных условий населения,
- психологический климат в стране, коллективе, семье.
- Т. е. государство должно вести такую социально-экономическую политику, чтобы населению было доступно укреплять здоровье.

- В коллективах руководитель должен заботиться о хорошем психологическом климате,
- при котором здоровье каждого было бы первостепенной ценностью.
- То же касается и семьи.

- 2) Уровень сознания человека и ответственность за свое здоровье.
- 3) Правильная организация труда и отдыха.
- 4) Формирование системы ценностных ориентаций человека. На первом месте должно быть здоровье.

- 5) Правильное питание.
- Имеется в виду состав пищи, ее количество, калорийность, частота приема (не менее 3 раз в день), распределение пищи в течение суток.

## 6) Режим физических тренирующих нагрузок.

- *Принципы физических тренировок:*
- а) достаточность нагрузок.
- Так, школьники должны двигаться 14 часов в сутки, студенты – 8 часов.
- Это минимум физической активности, необходимый для поддержания здоровья.

# Рекомендуется

- делать 1000 упражнений (считал кардиохирург Амосов).
- Ходьба по 6 – 7 км. в день в хорошем темпе ежедневно.
- Бег – очень физиологичный метод тренировки.
- Физические нагрузки могут быть на:
  - а) выносливость;
  - б) силу.



- 7) Использование лечебной физкультуры для сдерживания клинических проявлений болезней или их исчезновения,
  - Это делается с помощью врачей ЛФК.
- 8) Закаливание:
  - а) традиционное;
  - б) экстремальное;
  - в) сочетание закаливания и физкультуры.

# Биолого-медицинские аспекты организации здорового образа жизни.

- 1. Организация различных учреждений и специализация медицинских работников для:
- а) оценки тренированности индивидуума и уровня здоровья;

- б) разработки мероприятий, направленных на оздоровление и повышения здоровья в индивидуальном порядке.

# Формы организации:

- 1) кабинеты здоровья на предприятиях, поликлиниках;
- 2) центры здоровья;
- 3) школы здоровья.