

# ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ

Лекция 2,3

- Эксперты ВОЗ в 80-х годах нашего столетия определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные.
- Содержание каждого из факторов обеспечения здоровья можно определить следующим образом.

# Соотношение факторов, влияющих на здоровье

- генетические факторы – 15–20%;
- состояние окружающей среды – 20–25%;
- медицинское обеспечение – 10–15%;
- условия и образ жизни людей – 50–55%.

# Генетические факторы

- **Геном человека** — это геном биологического вида *Homo sapiens*. В нормальной ситуации в большинстве клеток человека должно присутствовать 46 хромосом: 44 из них не зависят от пола (аутосомные хромосомы), а две — X-хромосома и Y-хромосома — определяют пол (XY — у мужчин или XX — у женщин). Хромосомы в общей сложности содержат приблизительно 3 миллиарда пар оснований нуклеотидов ДНК, в которых по оценкам содержится 20000-25000 генов.

-

# Генетические факторы

- В ходе выполнения проекта «Геном человека» содержимое хромосом находящихся в стадии интерфаза в клеточном ядре (вещество эухроматин) было выписано в виде последовательности символов. В настоящее время эта последовательность активно используется по всему миру в биомедицине.
- В ходе исследований выяснилось, что человеческий геном содержит значительно меньшее число генов, нежели ожидалось в начале проекта. Только для 1,5 % всего материала удалось выяснить функцию, остальная часть составляет так называемую мусорную ДНК. В эти 1,5 % входят собственно сами гены, которые кодируют РНК и белки, а также их регуляторные последовательности, интроны и, возможно, псевдогены)

# Генетические факторы

- Все заболевания, связанные с генетическими факторами, можно условно разделить на три группы:
- – *наследственные прямого эффекта* (в том числе врожденные), когда ребенок рождается уже с признаками нарушений;
- – *наследственные, но опосредованные воздействием внешних факторов,*
- – *связанные с наследственным предрасположением.*

# Состояние окружающей среды

К факторам внешней среды, оказывающим влияние на организм, следует отнести:

- энергетические воздействия (включая физические поля),
- динамический и химический характер атмосферы,
- водный компонент; физические,

# Состояние окружающей среды

- химические и механические характеристики поверхности Земли,
- характер биосистем местности и их ландшафтных сочетаний;
- сбалансированность и стабильность климатических и пейзажных условий
- ритма природных явлений и др.

# Медицинское обеспечение

- Медицина нацелена на лечение болезни
- Увеличение аппарата здравоохранения не означает увеличения количества здоровых людей
- мероприятия по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний

- неинфекционные соматические болезни, функциональные расстройства психики, алкоголизм, наркомания составляют до 40% заболеваемости

- Среди причин смерти в 85% случаев являются лишь десять, в частности, атеросклероз, гипертоническая болезнь, ожирение, иммунодепрессия, аутоиммунные болезни, метаболические нарушения, психические депрессии, злокачественные болезни. Но вот средств и методов предупреждения патологии именно такого характера медицина не имеет

# В медицинской профилактике заболеваемости выделяют три уровня

- профилактика *первого уровня* ориентирована на весь контингент детей и взрослых и ставит своей задачей улучшение состояния их здоровья на протяжении всего жизненного цикла.
- медицинская профилактика *второго уровня* занимается выявлением показателей конституциональной предрасположенности людей и факторов риска многих заболеваний, прогнозированием риска заболеваний по совокупности наследственных особенностей, анамнеза жизни и факторов внешней среды. То есть этот вид профилактики ориентирован не на лечение конкретных болезней, а на вторичную их профилактику;
- профилактика *третьего уровня*, или профилактика болезней, ставит своей основной задачей предупреждение рецидивов заболевания у больных в общепопуляционном масштабе.

# Условия и образ жизни

- болезни современного человека обусловлены прежде всего его образом жизни и повседневным поведением
- **Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.**

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
- В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.

- В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
- Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

# структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы

- оптимальный двигательный режим;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическую регуляцию;
- психосексуальную культуру;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое самообразование.