

ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Индивидуальное здоровье
2. Физическое здоровье
3. Репродуктивное здоровье
4. Психическое здоровье
5. Нравственное здоровье
6. Социальное здоровье

Лекция №1

Индивидуальное здоровье

Здоровье – это состояние полного телесного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений.

Здоровье – это комплексное, целостное, динамичное состояние организма человека, которое дает ему возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях конкретной социально-экологической среды.

Индивидуальное здоровье – это здоровье отдельного человека

В индивидуальном здоровье человека выделяют:

1. Физическое здоровье - это текущее состояние функциональных возможностей организма, комплекс его морфофункциональных показателей и свойств.

2. Психическое здоровье - характеризует развитие и состояние психической сферы и общего душевного комфорта, обеспечивающие адекватную поведенческую реакцию.

3. **Нравственное здоровье** – включает комплекс моральных ценностей, установок и мотиваций, характеризующих здоровую личность.
4. **Репродуктивное здоровье** – отражает уровень функционирования репродуктивной системы (количество зачатий и рожденных детей).
5. **Социальное здоровье** – отражает уровень профессионального и социального благополучия.

Количественная оценка индивидуального здоровья человека

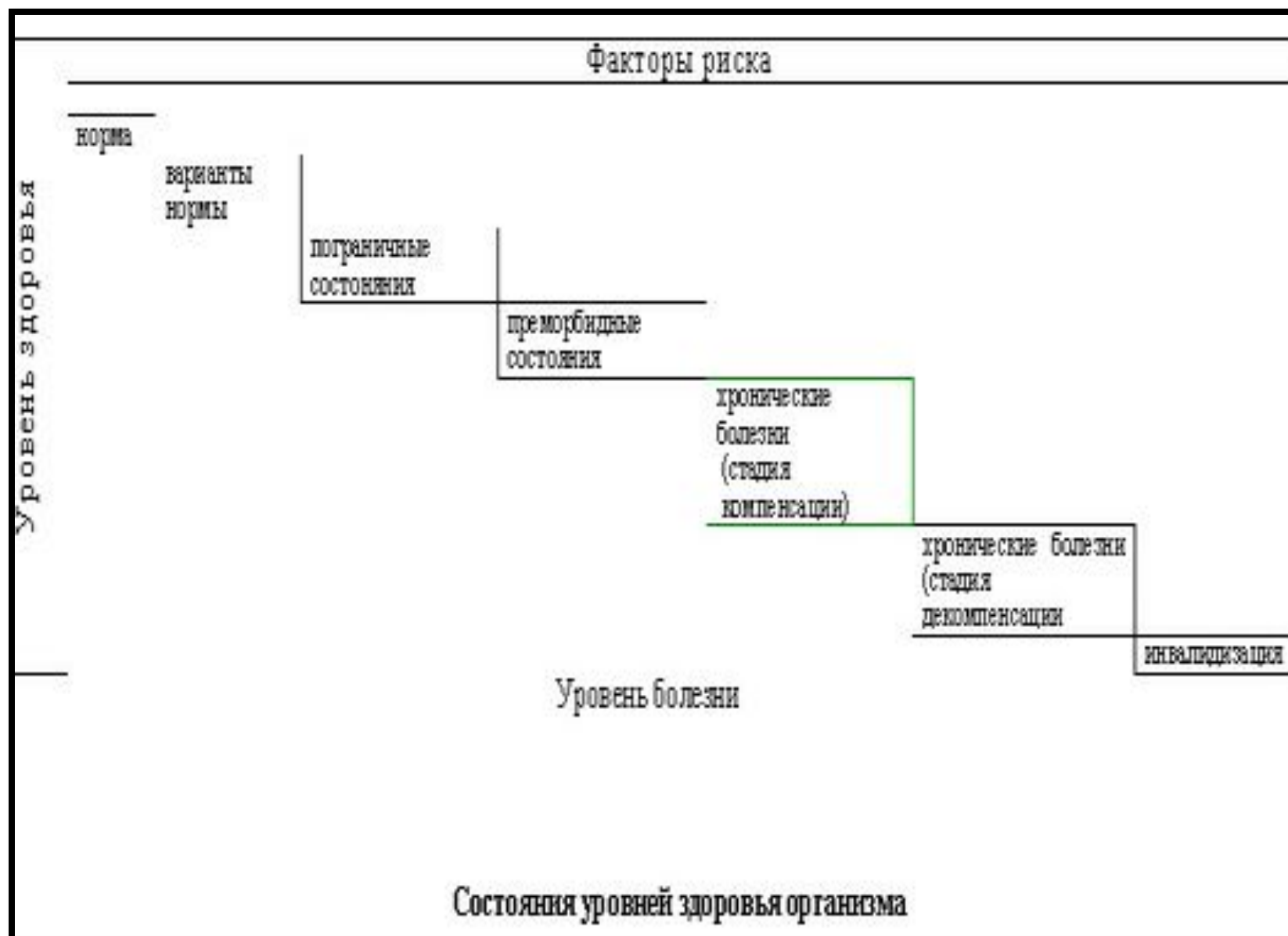
- 1. Показатели физического здоровья:** заболеваемость, биологический возраст, физическое развитие, физическая работоспособность и подготовленность, функциональное состояние, неспецифическая резистентность.
- 2. Показатели репродуктивного здоровья:** количество зачатий и рождённых детей.
- 3. Показатели психологического здоровья:** наличие (отсутствие) психических заболеваний, психическое развитие, уровень развития психических функций, личностные особенности, психо-эмоциональное состояние.
- 4. Показатели духовного здоровья:** морально-волевые ценности и мотивационные установки, уровень культуры здоровья
- 5. Показатели социального здоровья:** профессиональное и социальное благополучие.

Качественная оценка состояния индивидуального здоровья

- Проводится по результатам количественной оценки состояния здоровья и сравнения результатов диагностики с возрастно-половой нормой.
- Позволяет оценить медицинскую группу здоровья и уровень состояния здоровья.

Уровни состояния здоровья человека

- 1. Здоровье** – это такое состояние организма человека, которое даёт ему в максимальной степени реализовать свою генетическую программу, обеспечивает приемлемую длительность и необходимое качество жизни.
- 2. Предболезнь** – это переходное состояние от здоровья к болезни, характеризующееся начальными признаками изменений функций. В нём выделяют:
 - **донозологическое состояние** – отличается напряжением регуляторных механизмов;
 - **преморбидное состояние** – наблюдается снижение функциональных резервов организма;
 - **срыв адаптации** – резкое ухудшение состояние организма, низкий уровень функциональных и защитных возможностей организма.
- 3. Болезнь** – характеризуется наличием патологических изменений в организме, при которых организм не может полностью реализовать свои биологические и социальные функции.



Медицинские группы здоровья

К группе I относятся здоровые люди, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим и психологическим развитием, редко болеющие.

К группе II относятся здоровые люди, у которых отсутствуют хронические заболевания морфологического или функционального характера, например: люди с отклонениями в физическом развитии, не связанными с эндокринной патологией, с нарушением осанки, уплощением стопы, с близорукостью слабой степени, часто болеющие и т.п.

К группе III относятся люди больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации (реакция организма на повреждение состоящая в возмещении функций поврежденных тканей и органов за счет не пострадавших органов и тканей). Данную группу составляют люди, которые редко болеют острыми заболеваниями, несмотря на наличие хронического заболевания, хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность.

Группа IV – это люди, имеющие хронические заболевания в стадии субкомпенсации, часто болеющие, со сниженной работоспособностью.

Люди V группы имеют хронические заболевания в стадии декомпенсации. Это означает нарушение деятельности организма, какой-либо его функциональной системы и органа вследствие срыва или истощения приспособительных механизмов; через некоторое время организм может приспособиться к новым условиям существования и наступает компенсация. Дети практически не посещают ОУ, т.к. по состоянию здоровья вынуждены находиться в специальных лечебных или учебно-воспитательных учреждениях, а взрослые относятся к инвалидам.

Группы факторов, влияющих на здоровье (по данным ВОЗ)



Генетические факторы

1. Наследственные заболевания
2. Заболевания, приобретенные на стадии развития яйцеклетки и сперматозоида и на стадии эмбрионального развития
3. Заболевания, связанные с наследственной предрасположенностью и конституциональными особенностями

Рождение ребёнка



Синдром Дауна



Тип телосложения и здоровье



астеник

нормостеник

гиперстеник

Типы индивидуальной суточной работоспособности

ЖАВОРОНОК

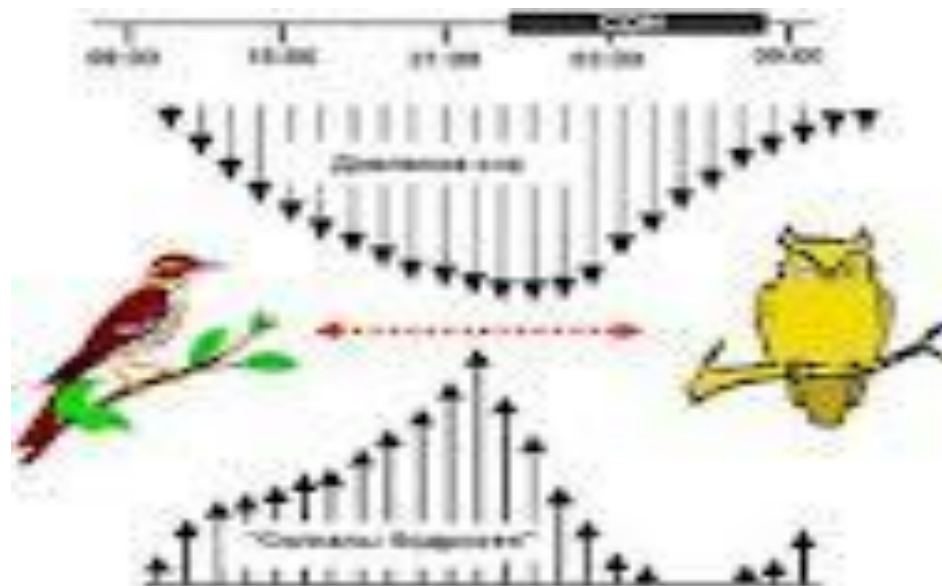
[HTTP://ALPHYNAMEGUS.ORG](http://alphynamegus.org)



СОВА



ИНТЕРНЕТ-АДАКТ



Факторы окружающей среды

- ◆ Климатические условия
- ◆ Экологические условия проживания
- ◆ Условия быта и работы
- ◆ Психологический микроклимат
- ◆ Социально-экономические условия

Природно-климатические условия и здоровье. Землетрясение. Наводнение. Засуха.



Экологические условия и здоровье. Высокая радиация.



Гигиенические условия дома, в образовательном учреждении и на работе

Предметно-развивающая среда по культурно-гигиеническим навыкам в младшем возрасте



Социальный фактор и здоровье



Медицинское обеспечение



1. Профилактическая медицина 1 уровня

1. Профилактическая медицина 2 уровня

1. Профилактическая медицина 3 уровня

