## 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

Удовлетворительн ое

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 величин ответа (уровен **ЗДОРОВЬ**

## 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 социальноэкономической 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 аппаратурного 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 исихо-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:

• 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 РWC 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.