

# **Здоровый образ жизни. Организация здравоохранения**

Дырхеева Дулма Будаевна



# Здоровье

- **состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. (Устав ВОЗ, 1948 г.)**
- **состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма. (Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации")**

# Факторы риска и критерии оценки общественного здоровья

## Критерии оценки общественного здоровья

1. Медико-демографические показатели
2. Заболеваемость
3. Первичная инвалидизация
4. Физическое и психическое развитие

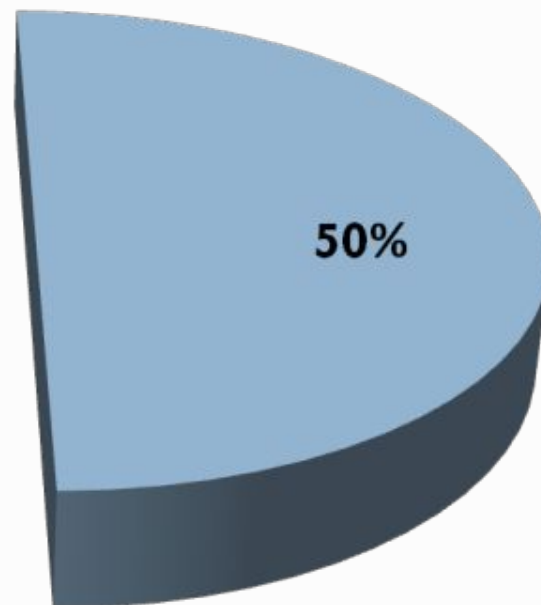
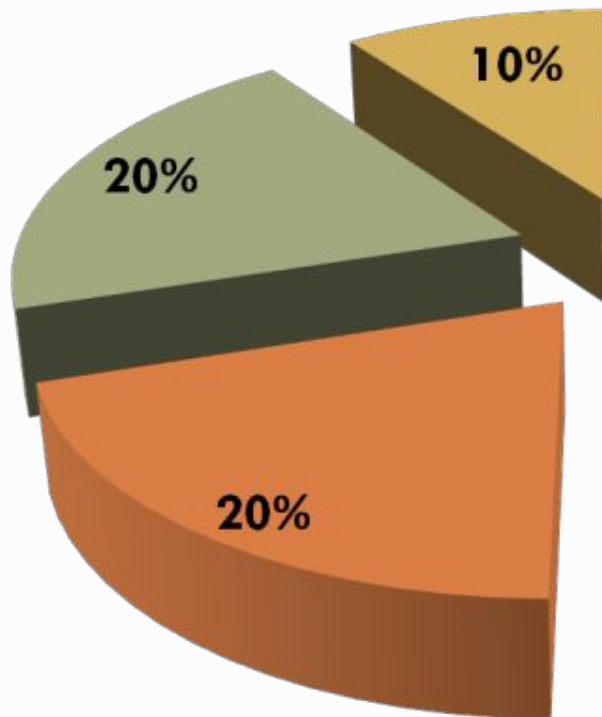
**ЗДОРОВЬЕ**

## Факторы риска, влияющие на общественное здоровье

1. Образ жизни
2. Биологический фактор
3. Состояние окружающей среды
4. Качество медицинской помощи

# Факторы, определяющие уровень общественного здоровья

4



■ Образ жизни

■ Биологический фактор


■ Состояние окружающей среды

■ Качество медицинской помощи

# Качество медицинской ПОМОЩИ

- Доля влияния на уровень общественного здоровья 10%
- Доля влияния на уровень смертности 38,5%





# Биологический фактор

- Пол
- Возраст
- Генетика:
  - *физические параметры*
  - *необычные способности*
  - *устойчивость к заболеваниям*
  - *восприимчивость к заболеваниям*
  - *генетические заболевания*
  - *общая устойчивость, выносливость*





## **Основные факторы риска возникновения заболеваний в России (Росстат):**

- I. высокое артериальное давление,**
- II. высокий уровень холестерина,**
- III. табакокурение**
- IV. чрезмерное потребление алкоголя**
- V. избыточный вес**
- VI. низкая физическая активность**

**Вклад этих факторов в структуре общей смертности составляет 87,5%, а в количестве лет жизни с утратой трудоспособности — 58,5%.**

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ  
МЕР ПО БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМИ  
ПРИВЫЧКАМИ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗВИТИЕ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

СНИЖЕНИЕ РИСКА ВОЗДЕЙСТВИЯ  
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ  
ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВИРОВАНИЯ  
РУКОВОДИТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ К ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И  
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВИРОВАНИЯ  
ГРАЖДАН К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ И УЧАСТИЮ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ  
МЕРОПРИЯТИЯХ

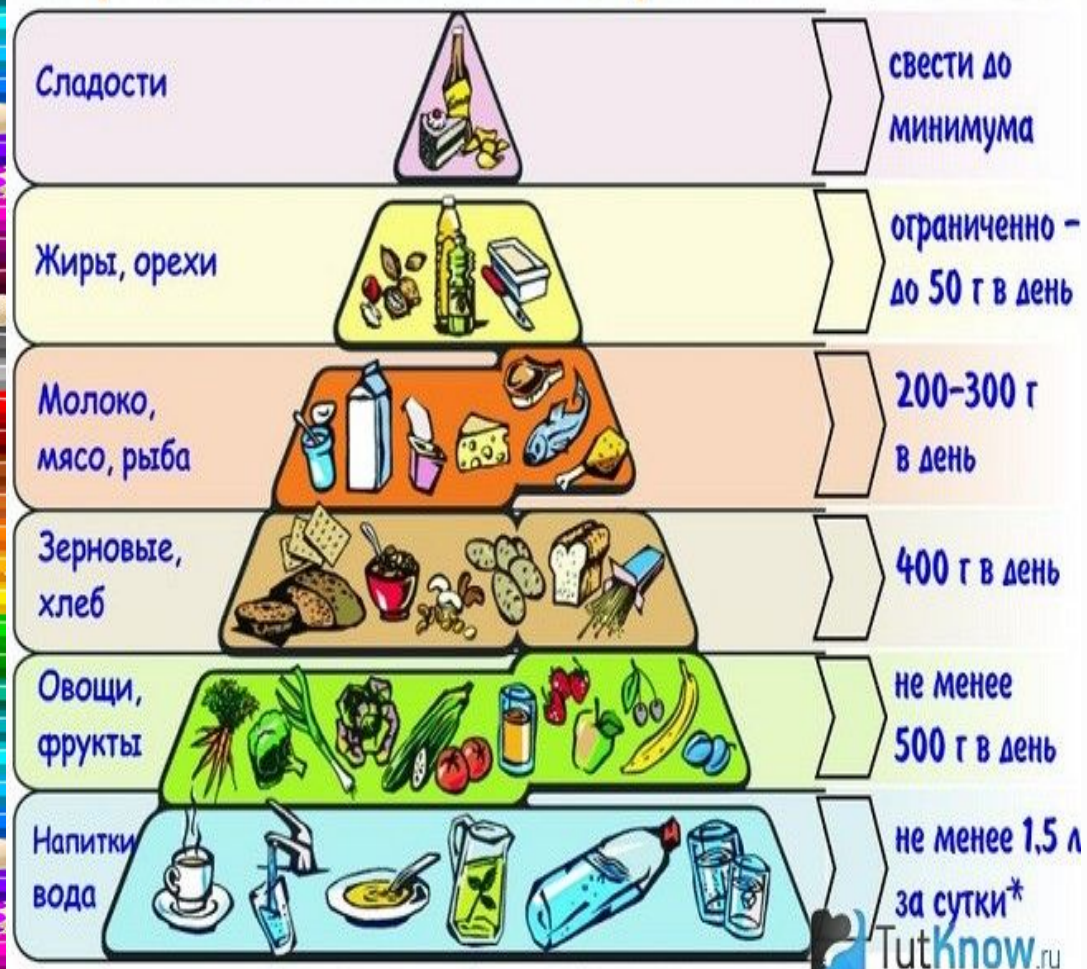
СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВИРОВАНИЯ  
РАБОТОДАТЕЛЕЙ К УЧАСТИЮ В ОХРАНЕ  
ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ

МАССОВАЯ ПРОФИЛАКТИКА ФАКТОРОВ РИСКА  
НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



# Рациональное питание и его значение для здоровья

## Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

Рациональное питание - это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей

# ФУНКЦИИ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ





## Влияние двигательной активности на здоровье человека

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособиваться к внезапным и сильным



**Закаливание** — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

## Основные методы закаливания

