

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

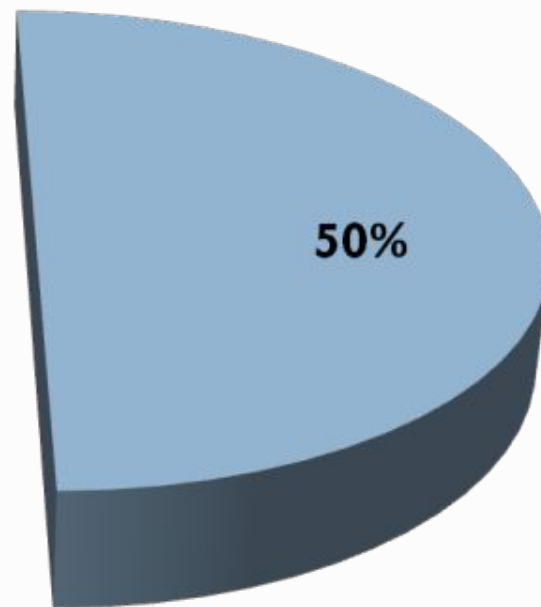
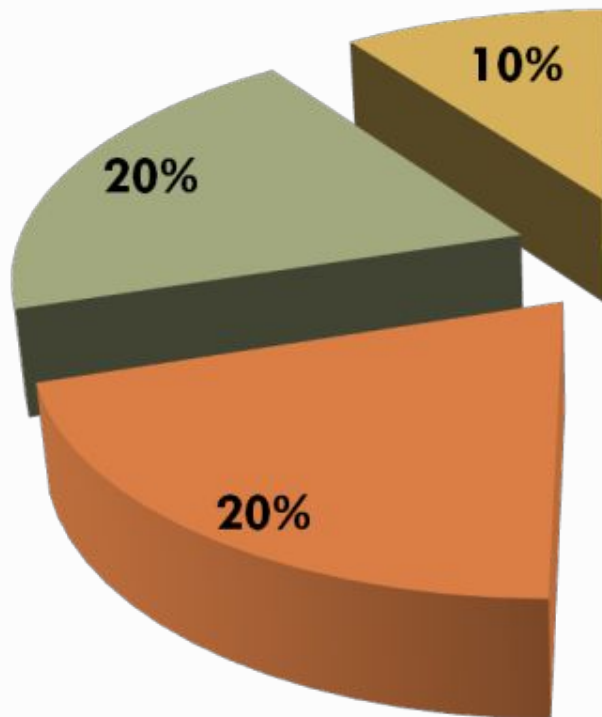
ЗДОРОВЬЕ

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!



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 приспособляться 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

