

# Лекция 4

Фундаментальные вопросы здоровья.

Адаптация, дизадаптация,  
резистентность, стресс. Понятие  
нормы и патологии. Региональные  
нормы физиологических функций.  
Десинхроноз. Оценка утомления и  
перенапряжения организма.

**Человек, его жизнь, причем, не всякая, а жизнь, исполненная счастьем, радостью и благополучием является главной ценностью культуры.**

**Это всегда было, есть, и будет внутренним императивом всей человеческой деятельности, включая научно-техническую, производственно-хозяйственную и др., которые при поверхностном рассмотрении, казалось бы, не связаны со здоровьем, счастьем и благополучием, но, в конечном счёте, по внутренним убеждениям людей, направлены на решение именно этих проблем. Здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия. Поэтому проблема здоровья - кардинальна для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности.**

**Понятие "здоровье" означает нечто большее, чем просто отсутствие болезни. В то же время здоровье сосуществует с болезнью. Больной человек живет и выполняет свои биологические и социальные функции за счет определенных резервов здоровья, компенсирующих патологический процесс и недостаточность той или иной функции.**

**И.А. Гундаров и В.А. Палесский отмечают: "При определении здоровья следует учитывать мнение, что здоровье и болезнь не соотносятся между собой по принципу дихотомии: либо есть, либо нет; либо человек здоров, либо болен. Здоровье предстает в виде жизненного континуума от 0 до 1, на котором оно присутствует всегда, хотя и в разном количестве. Даже у тяжелобольного есть некое количество здоровья, хотя его очень мало. Абсолютно полное исчезновение здоровья равнозначно смерти"**

**Если вести речь об определении индивидуального здоровья, то следует вспомнить проф. Г.Сигериста, который еще в 1941 г. дал такую дефиницию здоровья: "Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным физическим и умственным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Он полностью реализует свои физические и умственные способности, может приспособливаться к изменениям в окружающей среде, если они не выходят за пределы нормы, и вносит свой вклад в благополучие общества, соразмерный с его способностями. Здоровье поэтому не означает просто отсутствия болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека"**

**Адаптация (от средневекового лат. adaptatio - приспособление от лат. adapto - прилаживаю) в биологии - совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и других особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни особей в определенных условиях внешней среды. Адаптацией называется и сам процесс выработки приспособлений. В физиологии и медицине обозначает также процесс привыкания.**

**Адаптация - устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность организма и трудовую активность человека в новых условиях существования и способность к воспроизведению здорового потомства (Н. Агаджанян, 1976). Адаптация представляет собой приспособление живого организма к постоянно изменяющимся условиям существования во внешней среде, выработанное в процессе эволюционного развития.**

**Адаптационный синдром (общий адаптационный синдром)-совокупность защитных реакций организма человека или животного (преимущественно эндокринной системы) при стрессе .В адаптационном синдроме различают стадии тревоги (мобилизация защитных сил), резистентности (приспособление к трудной ситуации), истощения (при сильном и длительном стрессе может закончиться смертью)**

**Резистентность** (лат.resistentia – сопротивление, противодействие; син: сопротивляемость) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов.

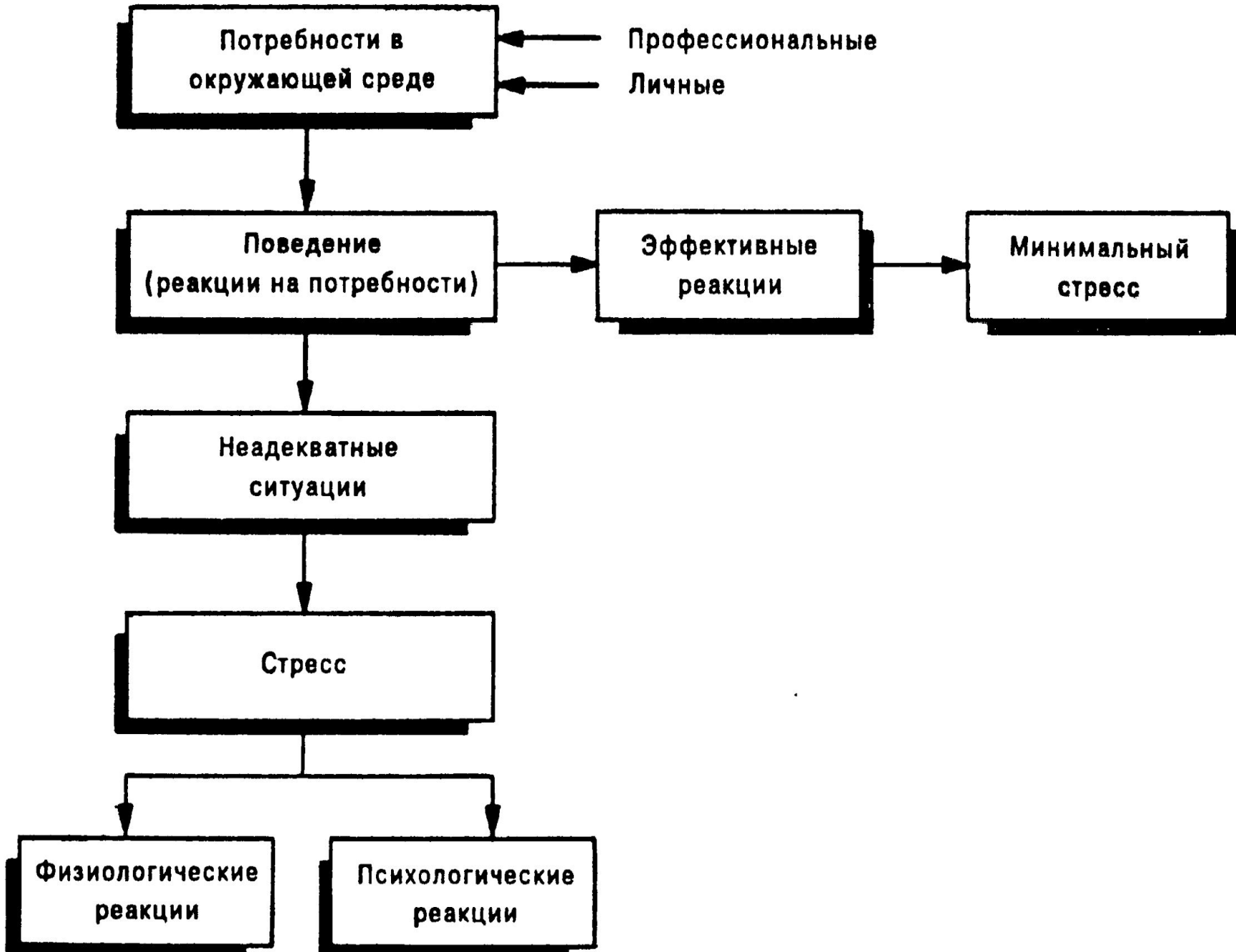
**Дизадаптация** – неспособность приспособиться к условиям среды.

**Стресс (стресс-реакция) (от англ. stress - давление, нажим, напряжение) - особое состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель. В русском языке термин «стресс» употребляется также для обозначения и самого раздражителя - физического (холод, жара, повышенное или пониженное атмосферное давление, ионизирующее излучение), химического (токсичные и раздражающие вещества), биологического (усиленная мышечная работа, заражение микробами и вирусами, травма, ожог), психического (сильные положительные и отрицательные эмоции), а также их комбинаций (синонимы: стрессор, стресс-фактор, стресс-стимул, стресс-воздействие). Иногда термин «стресс» употребляют (не вполне правомерно) по отношению к низшим животным, не имеющим развитой системы нервной и гормональной регуляции, к растениям и даже сообществам организмов (в экологии), когда они подвергаются экстремальным воздействиям.**



**Стресс - это общая неспецифическая нейрогормональная реакция организма на любое предъявленное ему требование. При любом воздействии различных экстремальных факторов, как физических (жара, холод, травма и др.), так и психических (опасность, конфликт, радость), в организме возникают однотипные биохимические изменения, направленные на преодоление действия этих факторов путем адаптации организма к предъявленным требованиям. Факторы, вызывающие состояние стресса, Г. Селье назвал стрессорами, а совокупность изменений, происходящих в организме под действием стрессоров, - адаптационным синдромом, который часто трактуют как клиническое проявление стресса. Выраженность этих изменений зависит от интенсивности предъявляемых требований, от функционального состояния физиологической системы и от характера поведения человека или животного. У человека и животных с высоко развитой нервной системой эмоциональные факторы служат не только частыми стрессорами, но и опосредуют действие большинства физических стрессоров.**

На следующем слайде будет  
представлена модель  
стрессовой реакции



**Во-первых,** стресс - это не просто нервное напряжение. Подтверждением этого факта служит то, что стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям.

**Во-вторых,** стресса не следует избегать. Впрочем, как отмечалось во вступлении, это и невозможно. Независимо от того, чем вы заняты или что с вами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора нападению и приспособления к постоянно меняющимся внешним воздействиям. Полная свобода от стресса означает смерть! Стресс связан с приятными и неприятными переживаниями. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

**Бут предлагает следующую классификацию причин  
стрессового напряжения:**

- 1. Гораздо чаще Вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в Ваши обязанности, работать по принуждению, без удовольствия.**
- 2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.**
- 3. Вас что-то или кто-то «подгоняет», Вы постоянно куда-то спешите.**
- 4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.**
- 5. Вы никак не можете выспаться - т.е. хронический недосып.**
- 6. Дома, в семье у Вас постоянные конфликты.**
- 7. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.**
- 8. У Вас по каким-то причинам появляется комплекс  
неполноценности**

в мире существует 3 типа  
людей:

- ✓ адреналиновый;
- ✓ норадреналиновый;
- ✓ смешанный  
(сверхэмоциональный).

Следует отметить такой интересный факт, что мужчины более тревожны (адреналиновый тип) и менее устойчивы эмоционально, чем женщины, а следовательно, в большей степени подвержены стрессу.

**Норма** (от лат. norma - руководящее начало, правило, образец):

- ✓ узаконенное установление, признанный обязательным порядок.
- ✓ установленная мера, средняя величина чего-нибудь (например, норма выработки).

Норма определяется как диапазон оптимального функционирования организма (В. П. Петленко, 1998).

При оценке состояния здоровья пользуются возрастными и индивидуальными нормами (рост и вес тела, жизненная емкость легких, частота пульса, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови и т.д.).



**Патология** (от греч. pathos - страдание, болезнь и logos - слово, учение) - область теоретической и клинической медицины, изучающая патологические процессы (общая патология) и отдельные заболевания (частная патология); включает патологическую анатомию, патологическую физиологию. Патологией называется также любое отклонение от нормы.

**Десинхроноз** (де+ греч.*synchronimos* совпадение по времени, одновременность+оз) - болезненное состояние, вызываемое десинхронизацией биологических ритмов и проявляющееся нарушением сна, аппетита, снижением работоспособности. Нервно-эмоциональные напряжения, интеллектуальные перегрузки, нарушение труда и отдыха могут привести к серьезным изменениям. Систематическое употребление алкоголя приводит к появлению хронического и тотального десинхроноза

**Утомление** – это состояние организма животных и человека, развивающееся вследствие выполнения работы, временное состояние органа или целого организма, характеризующееся снижением его работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки

**Образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимонезаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.**

**Основными факторами, обеспечивающими возможность для здорового образа жизни конфетной личности, являются: способность к рефлексии, состояние среды обитания (пространство), приемлемый режим труда и отдыха.**