

Демография, здоровье и старение: ситуация в России

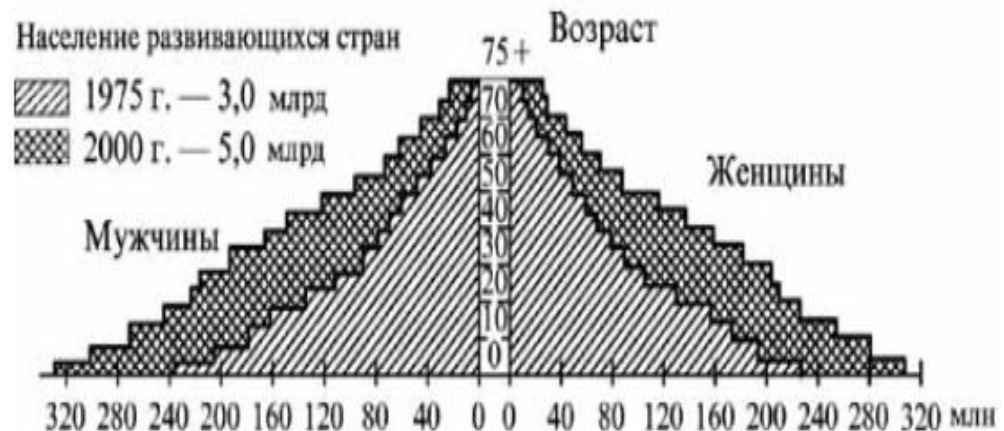
Материалы практического занятия цикла «Здоровый человек и его окружение»

Вопросы

- 1. Основные демографические показатели
- 2. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека
- 3. Факторы, способствующие укреплению здоровья и улучшению демографических показателей
- 4. Роль медработников в пропаганде здорового образа жизни
- 5. Роль медработников в реализации программ по борьбе с алкоголизмом, табакокурением и наркоманией

Демография

- Наука о народонаселении (о греч. demos – народ и grapho – пишу).



Общие демографические показатели

Эмиграция и иммиграция (механическое движение)

- Рождаемость
- Смертность
- Показатель естественного прироста населения (естественное движение)

Показатель рождаемости

число родившимися
живыми за год
/среднегодовая
численность
населения
×1000



Показатель смертности

Число умерших за год
/среднегодовая
численность
населения
×1000



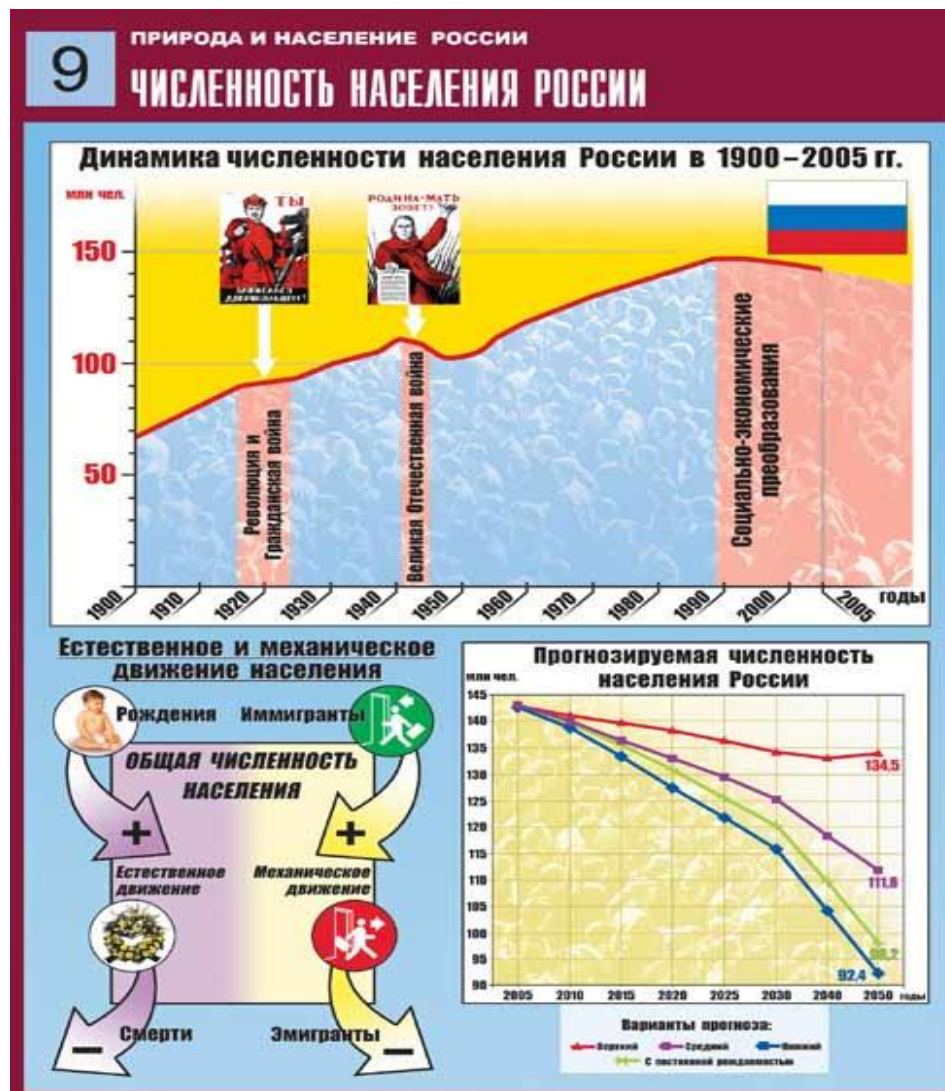
Показатель естественного прироста населения

Абсолютный естественный прирост/среднегодовая численность населения $\times 1000$



Показатель естественного прироста населения

- Может быть вычислен как разность между показателями рождаемости и смертности



Средняя продолжительность предстоящей жизни

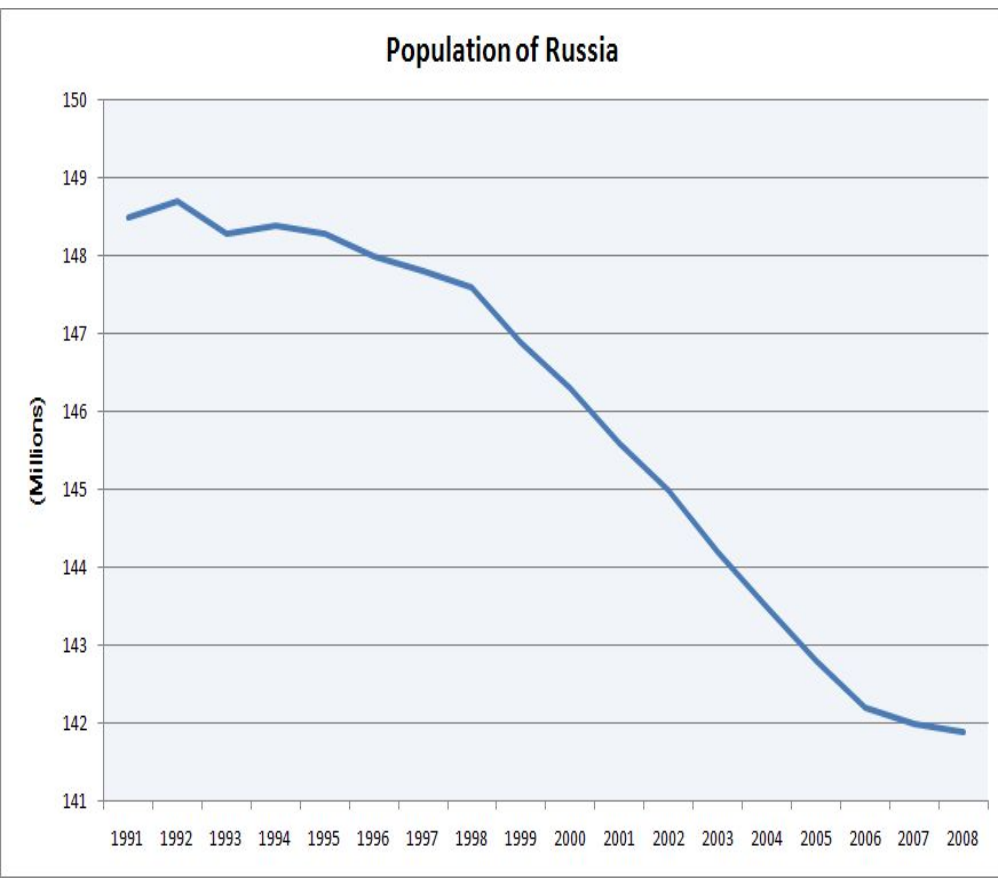
- Число лет, которое предстоит прожить новорожденному, если на протяжении всей жизни поколения (т.е. при переходе из одного возраста в другой) возрастные показатели смертности будут те же, что и в год его рождения

Средняя продолжительность ЖИЗНИ

- Индикатор состояния здоровья нации, социально-экономических и эколого-гигиенических условий



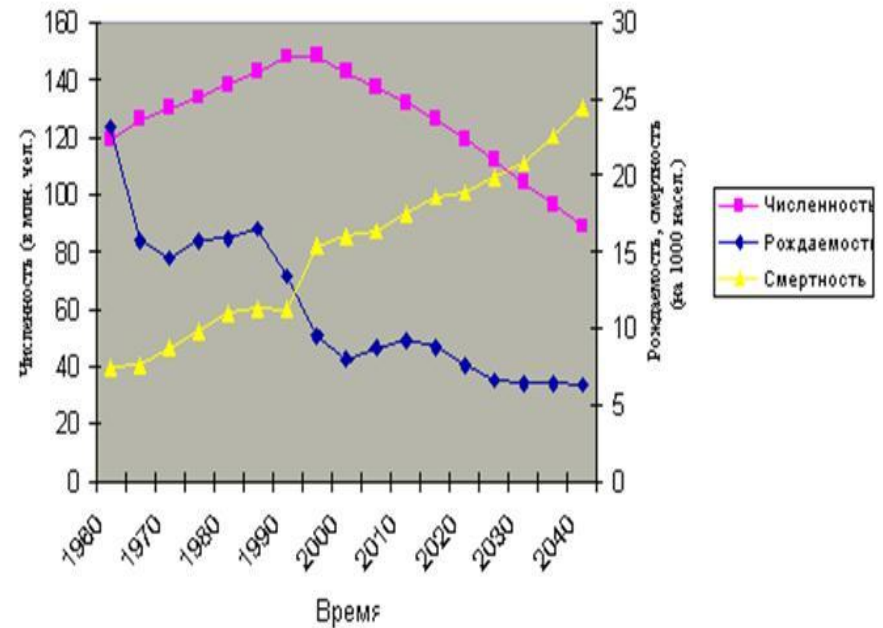
Специальные демографические показатели



- Характеризуют состояние здоровья детского населения:
- Детская смертность
- Смертность новорожденных
- Перинатальная смертность

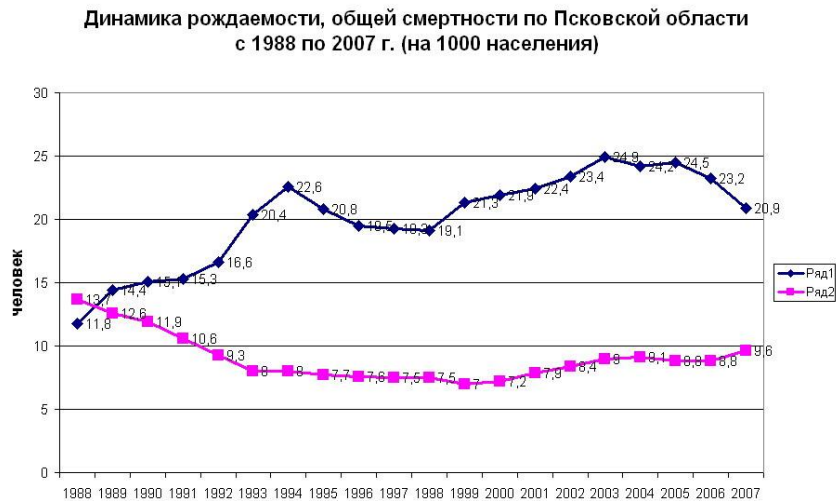
Детская смертность

- Число умерших на первом году жизни/число родившимися живыми за год $\times 1000$



Смертность новорожденных

- Число умерших на первом месяце жизни/число родившимися живыми за год $\times 1000$



Перинатальная смертность

- Число мертворожденных и детей, умерших на 1-й неделе жизни/число родившимися живыми и мертвыми за год $\times 1000$

Традиционный тип воспроизводства

- Преобладал в мире до XX века
- В среднем в каждой крестьянской семье рождалось 7 – 8 детей, из которых только 3 достигали возрастом родителей из-за высокой детской смертности



Современный тип воспроизводства

- Семья становится малодетной, размер современной семьи уменьшается
- Для нее характерно в среднем 2 ребенка

Современный тип воспроизводства

- Молодые хотят быть независимыми, отпочковаться от родителей

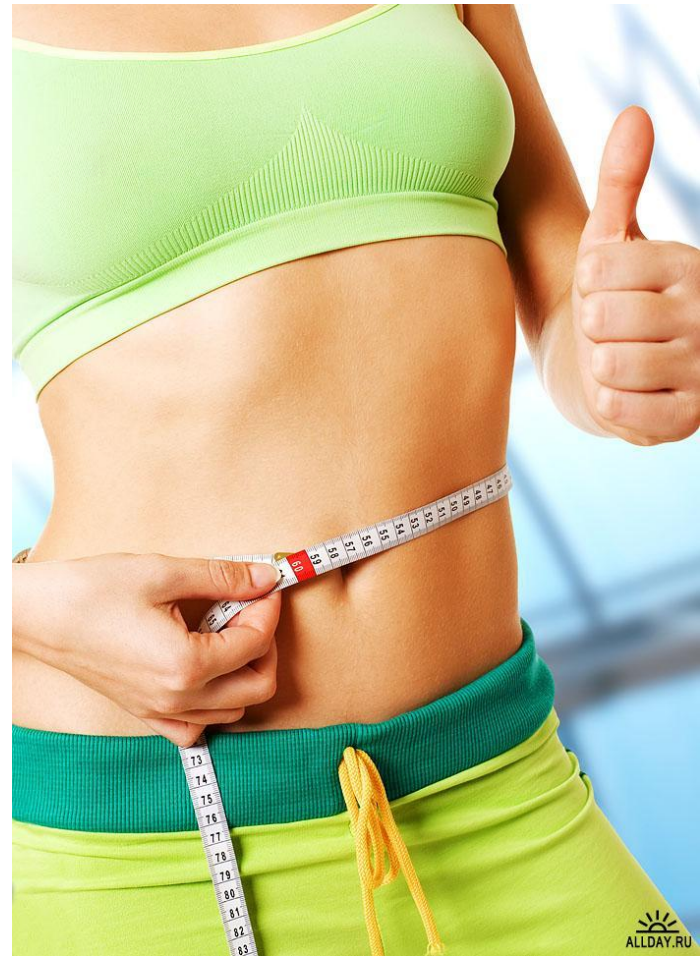
Старение - вызов современной цивилизации

- За пользование благами цивилизации человек должен жить в жесткой зависимости от принятого в обществе образа жизни, платить частью своей свободы



Почему женщины хотят 1 ребенка?

- Карьера
- Фигура
- Удовольствие



Факторы, ухудшающие здоровье населения и ускоряющие старение

- Основными факторами внешней среды являются: физические, химические, биологические, социальные и психические
- Организм постоянно взаимодействует с внешней средой и испытывает влияние этих факторов.

Физические факторы

- Электромагнитные колебания естественного или искусственного происхождения. Чем короче длина волны (т.е. выше частота), тем более выражено биологическое действие (агрессивность) по отношению к биологическому объекту. Диапазон самого мощного источника излучения Солнца простирается от нм (гамма – излучение до метровых радиоволн).
- Наиболее сильное биологическое действие оказывает УФ-излучение

Естественные природные источники ЭМП

- Постоянное электрическое и магнитное поля Земли
- Излучение человеческого тела с частотой 300 Гц
- Радиоволны, генерируемые космическими источниками (Солнце, звезды), разряды молний

Искусственные источники ЭМП

- Радиостанции, радиолокационные станции, высоковольтные линии электропередач, излучающие энергию в широком диапазоне – от миллиметров до нескольких десятков и сотен метров
- Бытовые источники: мобильные телефоны, радио- и телеаппаратура, ПК, СВЧ-печи

Биологическое действие ЭМП

- Миллиметровые волны поглощаются на поверхности кожи, метровые и более длинные волны пронизывают тело человека насквозь
- Наибольшую опасность представляют рентгеновское и радиоактивное излучения

Биологическое действие ЭМП

- Проявляется в нарушении деятельности нервной и эндокринной систем, защитных реакций организма, снижении потенции, в результате чего снижается детородная функция и происходит ускоренное старение организма

Радиоволновая болезнь

- Проявляется в виде 3-х основных комплексов признаков (синдромов):
- Астенического
- Астено-вегетативного
- Гипоталамического

По данным ВОЗ электромагнитное поле вызывает:

- заболевания раком
- изменения в поведении
- ухудшение памяти
- болезнь Паркинсона
- болезнь Альцгеймера
- синдром внезапной остановки сердца у грудных детей

Световое воздействие

- Воздействие света на шишковидную железу (эпифиз) вызывает нарушения в работе гормональной системы, что проявляется нарушением менструального цикла и способствует ускоренному старению

Звуковые колебания

- Воздействуют в диапазоне от 50 Гц до 16 кГц, измеряются в децибеллах
- При длительном воздействии вызывают снижение слуха, бессонницу

На рок-концертах мощность звука

- достигает доходит до 120 децибел, хотя человеческий слух настроен на среднюю интенсивность 55 децибел. На рок-концертах нередки контузии звуком, звуковые ожоги, потери слуха и памяти.

Жан-Поль Режембаль пишет:

- «Сила рока заключена в прерывистых пульсациях, ритмах, вызывающих биопсихическую реакцию организма, способную повлиять на функционирование различных органов тела (в частности, бит может вызвать ускорение сердечного ритма и увеличение содержания адреналина, а также возбуждение в половой сфере. Если ритм кратен полутора ударам в секунду и сопровождается мощным давлением сверхнизких частот (15 – 30 герц), то способен вызвать у человека экстаз. При ритме равном 2 ударам в секунду, и на тех же частотах слушающий впадает в танцевальный транс, которые сродни наркотическому. Воробьевский Ю. Бумагия (М. Булгаков и другие неизвестные). – М.: 2012. – 304с.

Химические факторы

- Бытовая химия
- Лекарственные препараты
- Химическое производство
- Экология
- Для исключения вредного воздействия этих факторов необходимо соблюдать инструкцию по применению средств бытовой химии, соблюдать технику безопасности, не заниматься самолечением

Биологические факторы

- Вирусы
- Грибы
- Простейшие
- Все известные микроорганизмы можно разделить на 3 группы: совершенно безопасные для человека (сапрофиты), безусловно вредные и условно патогенные

Социальные факторы

- Революционные преобразования почти всегда вызывают в обществе социальную напряженность, которая негативно сказывается на здоровье как отдельного человека, так и общества в целом и способствует укорочению средней продолжительности жизни, снижению рождаемости

От чего зависит здоровье:

- **На биологическом уровне** связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды
- **На психическом уровне** связано с личностью и зависит от эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер, от развития самосознания и осознания ценности для личности собственного здоровья
- **На социальном уровне** зависит от межличностных отношений и нравственного здоровья социума

Психическое здоровье и благополучие

- В состоянии хронического стресса психические нагрузки могут превысить стойкость резервных адаптационных возможностей нервной системы привести к срыву
- Меняется динамический стереотип



Физическое благополучие

- Акселерация и гетерозиготность, накопленная населением России отрицательно сказываются на состоянии здоровья населения

Социальное благополучие

- Связано с жизнью людей, их отношением друг к другу и обществу. Революционные преобразования почти всегда вызывают в обществе социальную напряженность, которая может оказать негативное влияние на отдельного человека и общество в целом. Спокойное, эволюционное развитие общества уменьшает отрицательное влияние факторов социальной среды на человека.



Ухудшают демографические показатели

- Алкоголизм
- Наркомания
- Гедонизм
- Рост венерических заболеваний и абортс вследствие половой распущенности (пропаганды «безопасного секса»)

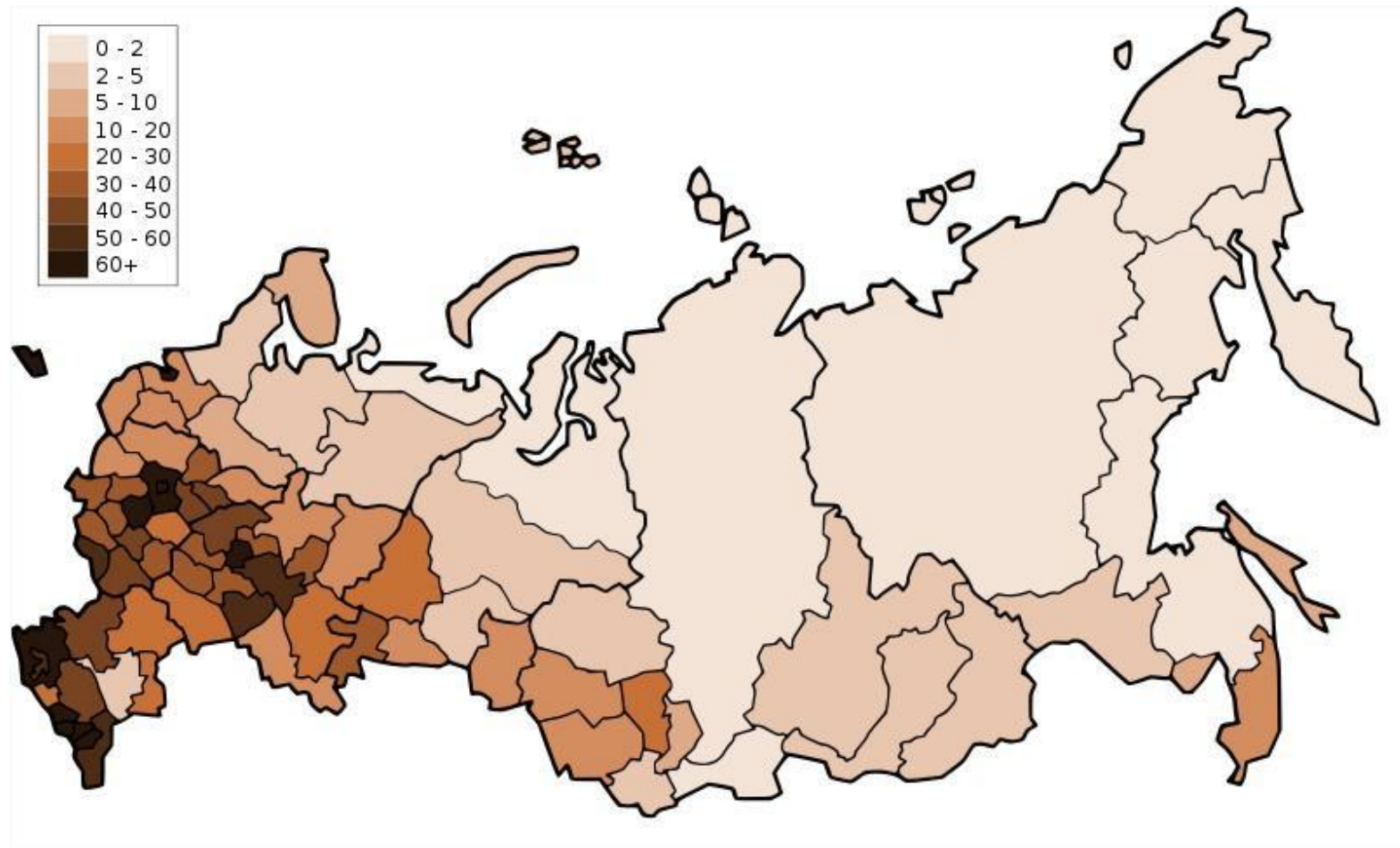


Особенности демографической ситуации в России

- Общая численность населения падает (в ближайшие 20 лет уменьшится на 13%)
- Постарение населения: 2,2% россиян имеют возраст старше 80 лет, причем эта цифра постоянно растет



Плотность населения России



Мы стареем

- Задача гериатрии
сохранить как можно
дольше способность
пожилого человека к
самообслуживанию,
т.е. его
независимость и
полезность



Мадридский план старения ООН

- Выделяет 3 приоритета в отношении пожилых:
- 1 – сохранить полезность пожилых для общества;
- 2 – пожилой должен чувствовать себя частью общества
- 3 – сохранение здоровья и благополучия пожилого человека

Проблемы, связанные с постарением населения

- Рост потребности в
медико-социальной
помощи



Проблемы, связанные с постарением населения

- Уменьшение доли молодых приводит к росту демографической нагрузки – кто будет ухаживать за немощными пожилыми?



Проблемы, связанные с постарением населения

- Семья становится основным источником помощи, ухода и заботы о немощем пожилom человеке
- Становятся важными моральные, духовные, религиозные ценности

Проблемы, связанные с постарением населения

- Семья должна быть готовой ухаживать за пожилым человеком
- Отношения в семье должны быть реципрокными (обоюдными)

Проблемы, связанные с постарением населения

- Эйджизм – дискриминация человека по возрасту.
- Охватывает все стороны жизни – работу, отношения в семье и обществе



Семья и пожилой человек

- Мы все играем определенные роли: сына (дочери), отца (матери), дедушки (бабушки), прадедушки (прабабушки)

Семья и пожилой человек

- Роль в семье – это приемлемая и ожидаемая роль поведения (теория ролей)
- Выполнение каждой роли основывается на ожиданиях

Семья и пожилой человек

- Если есть муж, то должна быть жена.
- Роль отца предполагает наличие детей
- Все роли равноправны

Семья и пожилой человек



- Права одного человека являются обязанностями другого

Семья и государство



- Государство стало замещать некоторые функции семьи по уходу за пожилыми
- Стали создаваться стационарные социальные учреждения

Стационарные социальные учреждения

- Общего типа
- Психо-неврологические

Стационарные социальные учреждения

- Государственные
- частные

Пути преодоления демографического кризиса

- Укрепление семьи
- Стимулирование рождаемости
- Борьба с абортами
- Пропаганда здорового образа жизни (отказ от курения и употребления алкоголя)



Укрепление семьи

- Семейные ценности должны быть приоритетом демографической политики: сначала родители заботятся о детях, а потом дети о родителях.
- Тогда старики не будут обузой семьи



Правила жизни от академика Ф.Г. Углова (прожил 103 года)

- Люби родину. И
защищай ее.
Безродные долго не
живут



Памятка российскому долгожителю

- Люби работу. И физическую тоже

Памятка российскому долгожителю

- Умей владеть собой.
- Не падай духом ни при каких обстоятельствах



Памятка российскому долгожителю

- Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации



Памятка российскому долгожителю

- Люби свою семью.
Умей отвечать за нее



Памятка российскому долгожителю



- Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило
- Не передай!

Памятка российскому долгожителю

- Будь осторожен на дороге
- Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест



Памятка российскому долгожителю



- Не бойся вовремя пойти к врачу

Памятка российскому долгожителю

- Избавь своих детей от разрушающей
здоровье музыки

Памятка российскому долгожителю

- Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела
- Люби свое тело, щади его

Памятка российскому долгожителю

- Индивидуальное бессмертие не достижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого



Памятка российскому долгожителю

- Делай добро !



Благодарю за внимание!



Ссылки по теме

- Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М., 2001. – 320с.