Роль сестринского персонала в сохранении и укреплении здоровья.

Потребности человека в разные возрастные периоды.

Курбатова Ульяна Борисовна

Профессиональный модуль «Организация профилактических мероприятий»

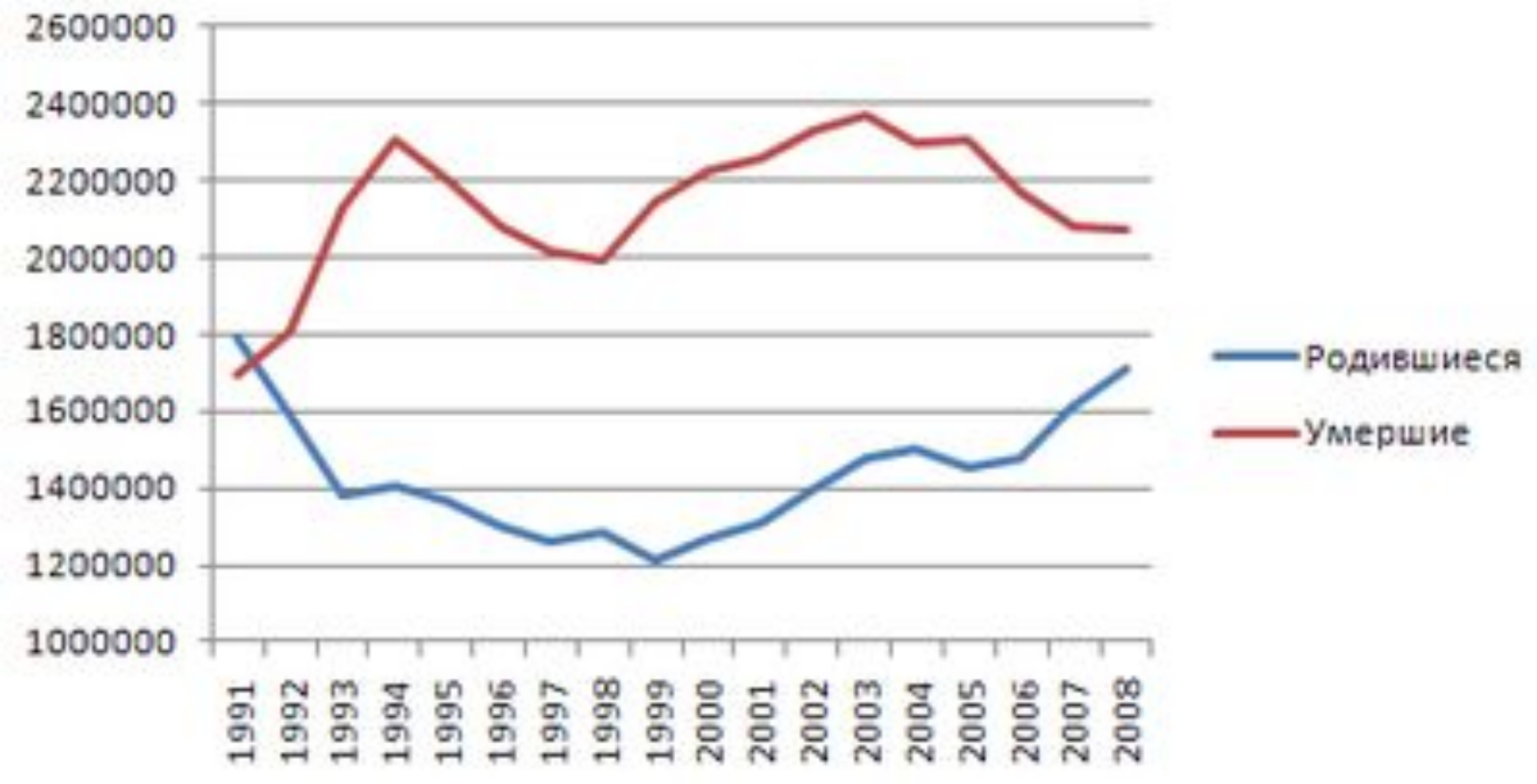
- Междисциплинарный курс «Здоровый человек и его окружение»

Разделы:

- «Здоровый ребенок»
- «Зрелый возраст»
- «Пожилой возраст»

Роль медицинской сестры в профилактике развития заболеваний, укреплении здоровья населения более важная и весомая, чем у врача.

В настоящее время в РФ наблюдается **демографический кризис**



Рост населения в России прекратился с 1991 года. Негативной особенностью России является тот факт, что в результате демографического перехода рождаемость упала до уровня развитых стран, в то время как смертность достигла уровня развивающихся.

Основные классы причин смертности в России

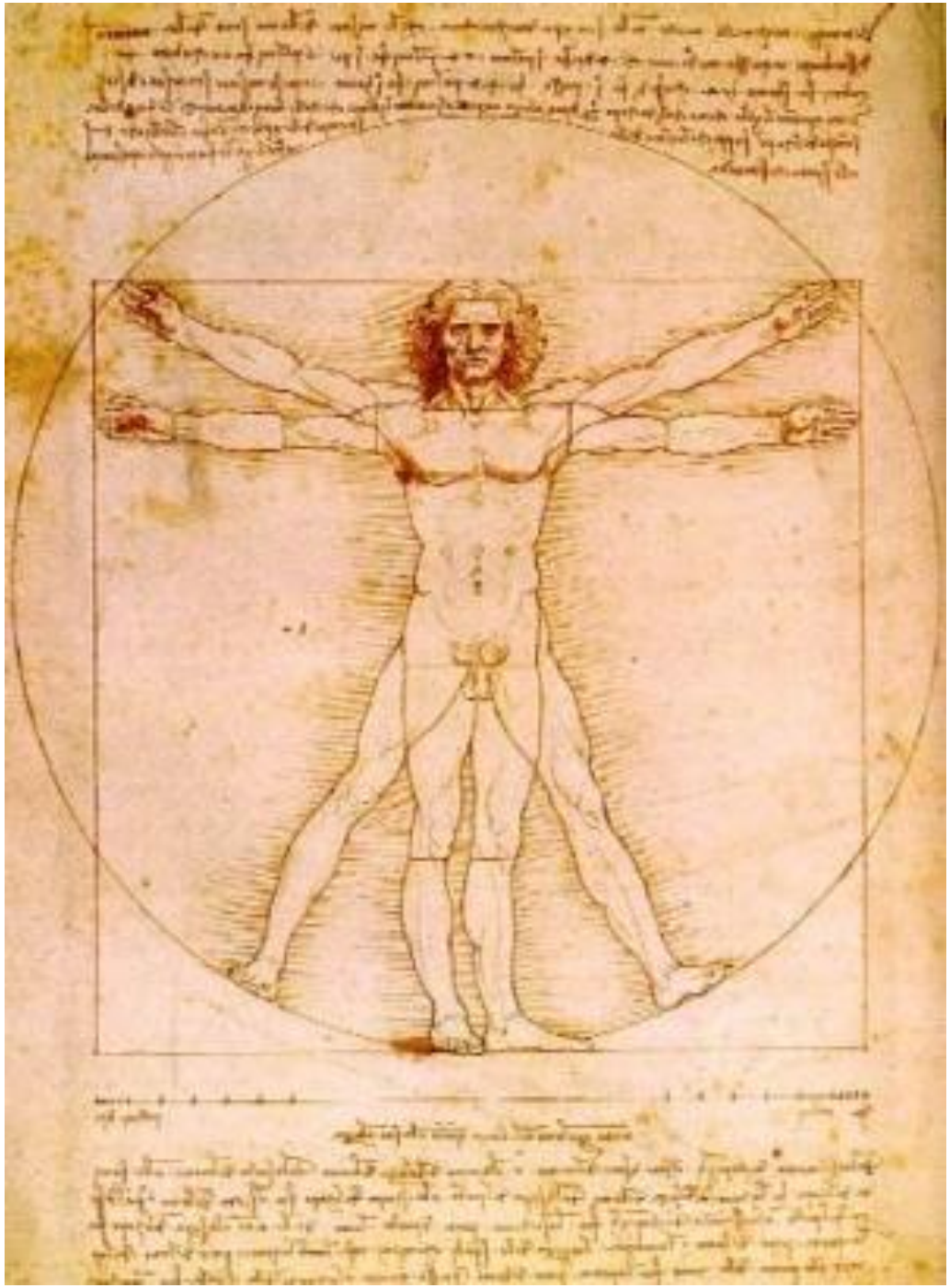
- Болезни — 85,5 %
  - системы кровообращения — 56,9 %
  - новообразования — 13,9 %.
  - инфекционные и паразитарные заболевания — 1,6 %.
- Алкогольные отравления — 3,2 %
- ДТП — 1,9 %
- Самоубийства — 2,0 %
- Убийства — 1,2 %

По продолжительности жизни Россия далеко отстаёт от развитых стран, заняв среди 162 стран 100-е место (109-е для мужчин и 74-е для женщин).

- Продолжительность жизни мужчин - 61,4 года
- Продолжительность жизни женщин - 73,9 лет

Забота о собственном здоровье не является высокой ценностью в рамках менталитета существенной части населения РФ

- *Здоровье* — состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья**



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека

- воспитание с раннего детства здоровых привычек
- окружающая среда
- Питание, движение, гигиена организма
- Эмоциональное, интеллектуальное, духовное самочувствие

Качество жизни напрямую зависит от состояния здоровья, коммуникаций в социуме, психологического и социального статуса, свободы деятельности и выбора, от стрессов и чрезмерной озабоченности, организованности досуга, уровня образования, доступа к культурному наследию, социальному, психологическому и профессиональному самоутверждению, психотипа и адекватности коммуникаций и взаимоотношений

Согласно данным ВОЗ, соотношение **условий, влияющих на здоровье**, таково:

условия и образ жизни, питание — 50 %

генетика и наследственность — 20 %

внешняя среда, природные условия — 20 %

здравоохранение — 10 %.

- **Факторы, отрицательно влияющие на здоровье**:
- стресс
- болезни
- загрязнение окружающей среды
- курение
- алкоголь
- наркотики
- старение

Возраст — продолжительность периода от момента рождения живого организма до настоящего или любого другого определённого момента времени. Обычно понимается **календарный возраст** (паспортный возраст, хронологический возраст), при котором не учитываются факторы развития организма

- **Биологический возраст**, или **Возраст развития** — понятие, отражающее степень морфологического и физиологического развития организма

Возрастные периоды

- Период новорождённости — первые 4 недели
- Грудной период — 1 месяц- 1 год
- Раннее детство — 1-3 года
- Первое детство — 4-7 лет
- Второе детство - мальчики 8-12 лет, девочки 8-11 лет
- Подростковый период - юноши 13-16 лет, девушки 12-15 лет
- Юношеский период - юноши 17-23 год, девушки 16-21 лет
- Зрелый возраст (1 период) - мужчины 24-35 лет, женщины 22-35 лет
- Зрелый возраст (2 период) - мужчины 36-60 лет, женщины 36-55 лет
- Преклонный возраст - мужчины 61-74 года, женщины 56-74 года
- Старческий возраст — 75-90 лет
- Долгожители — 90 лет и более

Критерии определения биологического возраста

- зрелость (оценивается на основе развития вторичных половых признаков)
- скелетная зрелость (оценивается по срокам и степени окостенения скелета)
- зубная зрелость (оценивается по сроками прорезывания молочных и постоянных зубов)
- наследственность
- конституция человека
- зрелость интеллекта (уровень развитие как личности).

Управление биологическим возрастом человека

- Все составляющие здорового образа жизни влияют на биологический возраст. Уменьшение его, стабилизация или замедление это замедление старения
- Наиболее решающим является психологический фактор — желание тратить на это силы, время и средства

Самый ранний признак старения - уменьшение количества живых нейронов мозга, которое начинается с 15-16 лет, а в коре мозга - с 30 лет.