

Здоровье и его содержательные характеристики

Здоровье – это первая важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком своих социальных и биологических функций. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию мира, самоутверждению и к счастью человека.



Гиппократ

(460 года до н. э.) — знаменитый древнегреческий врач и философ. Вошел в историю ,как «отец медицины».

«... состояние здоровья является доказательством того, что человек достиг гармонии как внутри себя, так и со своим окружением и все, что оказывает влияние на мозг, то воздействует и на тело.»

Определение Перикла:

«здоровье - состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко, не теряя самообладания переносить любые жизненные невзгоды.»

Определение ВОЗ:

«здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недуга» (Устав ВОЗ 1946г).

Здоровье рассматривается с различных сторон:

- ❖ биологической
- ❖ философской
- ❖ медицинской



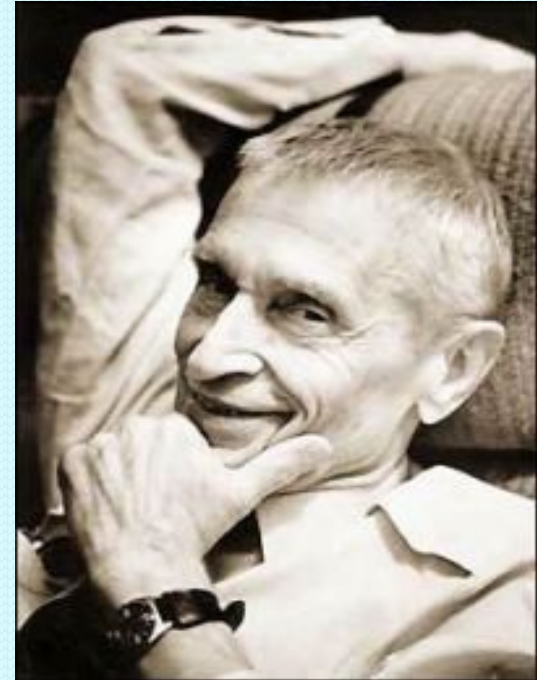
В литературе встречается около 100 определений понятия здоровья.

Здоровье – естественное состояние организма, которое позволяет человеку полностью реализовать свои способности, без ограничения осуществлять трудовую деятельность при максимальном сохранении продолжительности активной жизни.



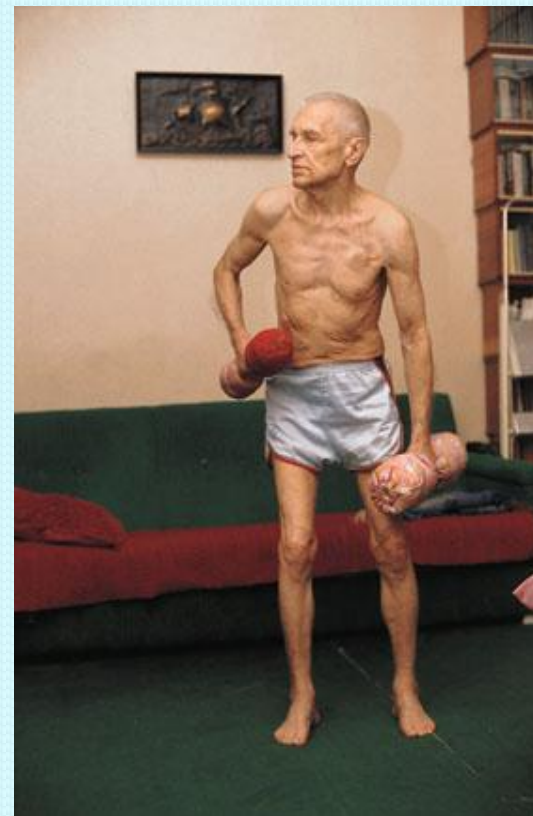
Николай Михайлович Амосов (1913-2002)

- Советский кардиохирург, учёный-медик, литератор.
- Автор новаторских методик в кардиологии.
- Автор дискуссионных работ по геронтологии, проблемам искусственного интеллекта и рационального планирования общественной жизни.
- Автор системного подхода к здоровью.
- Директор Института сердечно-сосудистой хирургии.



Амосов Н.М. - автор системного подхода к здоровью

- Посвятив свою деятельность медицине, предостерегал от излишней веры в ее возможность.
- Учил, что здоровье необходимо добывать самому.



- 1964— «Мысли и сердце»
1965 — «Записки из будущего»
1969 — «Искусственный разум»
1975 — «ППГ 2266 (Записки полевого хирурга)»
1977— «Раздумья о здоровье»
1979 — «Здоровье и счастье ребёнка»
1983 — «Книга о счастье и несчастьях»
1996 — «Преодоление старости»
1997 — «Моя система здоровья»
1998 — «Голоса времен»
2000 — «Размышления»
2002 — «Энциклопедия Амосова»
2003 — «Мое мировоззрение»





Н.М. Амосов полагал, что «здоровье – это исполнение нормальных физиологических программ жизни, а болезнь – состояние неустойчивого режима саморегулирующих систем организма».

Он предложил понятие «количество здоровья», которое определяется как сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, кровеносная и др.). В свою очередь резервные мощности можно выразить через «коэффициент резерва» - максимальное количество функции, соотнесенное с ее нормальным уровнем.

Количество крови, выбрасываемое сердцем за 1 минуту:

Тренированный
человек:

4 литра – в покое
20 литров – при физической
работе

Коэффициент резерва :

$$20/4 = 5$$

Этого достаточно, чтобы обеспечить доставку кислорода мышцам, выполняющим тяжелую физическую работу

Нетренированный
человек:

4 литра – в покое
6 литров – при физической
работе

Коэффициент резерва :

$$6/4 = 1,5$$

Гипоксия – состояние, характеризующееся недостаточным снабжением тканей организма кислородом.

Охрана собственного здоровья (забота о собственном здоровье) – непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих (исключение составляют дети, за их здоровье ответственность несут родители – прививки, профилактические мероприятия, питание, закаливание, соблюдение рекомендаций специалистов).

Человеку самому необходимо добиваться подлинной гармонии здоровья разумными путями.



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АМОСОВА

РАЗДУМЬЯ О ЗДОРОВЬЕ



*Если бы можно было начать жизнь сначала,
я выбрал бы то же самое...*

АСТ-СТАЛКЕР
УСІ-СІВУКЕЪ

и выйдете отсюда уже здоровым!

Если бы можно было начать жизнь сначала...

1. В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а сам человек. Чаще всего он болеет от глупости и жадности, но и иногда и от неразумности.
2. Чтобы стать здоровым нужны собственные усилия постоянные и значительные, заменить их ничем нельзя.
3. Для здоровья одинаково необходимы 4 условия: физические нагрузки, ограничение в питании, закаливание, время и умение отдыхать.

Традиционно выделяют:

- ❖ *физическое здоровье*
- ❖ *психическое здоровье*
- ❖ *социальное здоровье*
- ❖ *профессиональное здоровье*

Физическое здоровье – уровень развития функциональных возможностей органов и систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма.



**Адаптация - процесс
приспособления организма
к меняющимся условиям
среды.**



Психическое здоровье (душевное, духовно-психическое) – состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Это способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, сознательно управлять своим эмоциональным состоянием.



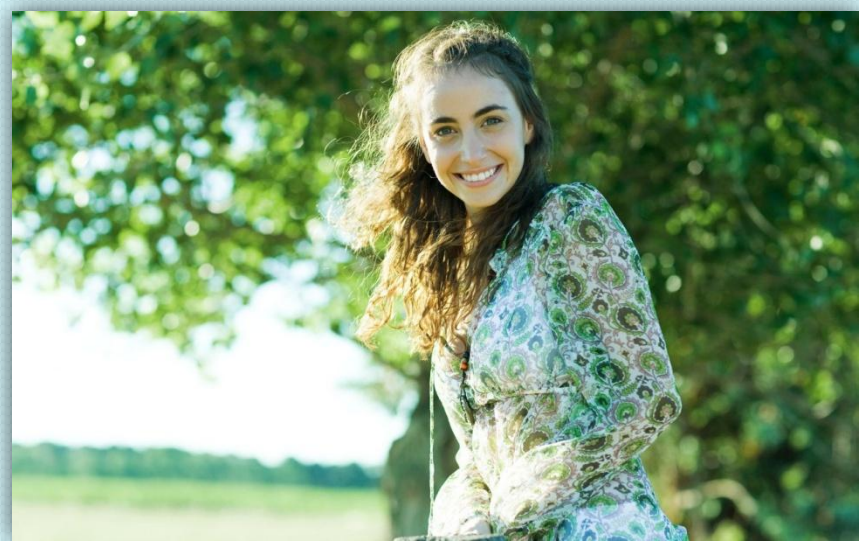
Социальное здоровье (СЗ) – мера социальной активности, деятельного отношения человека к миру. СЗ определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определенном человеческом обществе. Это хорошее самочувствие человека в обществе, коллективе, семье в реальных жизненных обстоятельствах.



Профессиональное здоровье – характеризует функциональное состояние человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способностей к определенной профессиональной деятельности, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность.



Здоровый человек
имеет гармоничное физическое и
умственное развитие, у него отсутствуют
какие-либо болезненные изменения в
организме, он обладает высокой
работоспособностью, быстро и
адекватно адаптируется к непрерывно
меняющейся природной и социальной
среде.





Генри Дэвид
Торо

Субъективно, здоровье
проявляется чувством общего
благополучия, радости жизни.

«Судите о своем здоровье по
тому, как вы радуетесь утру и
весне»- Генри Дэвид Торо.

Группы факторов, от которых зависит здоровье:

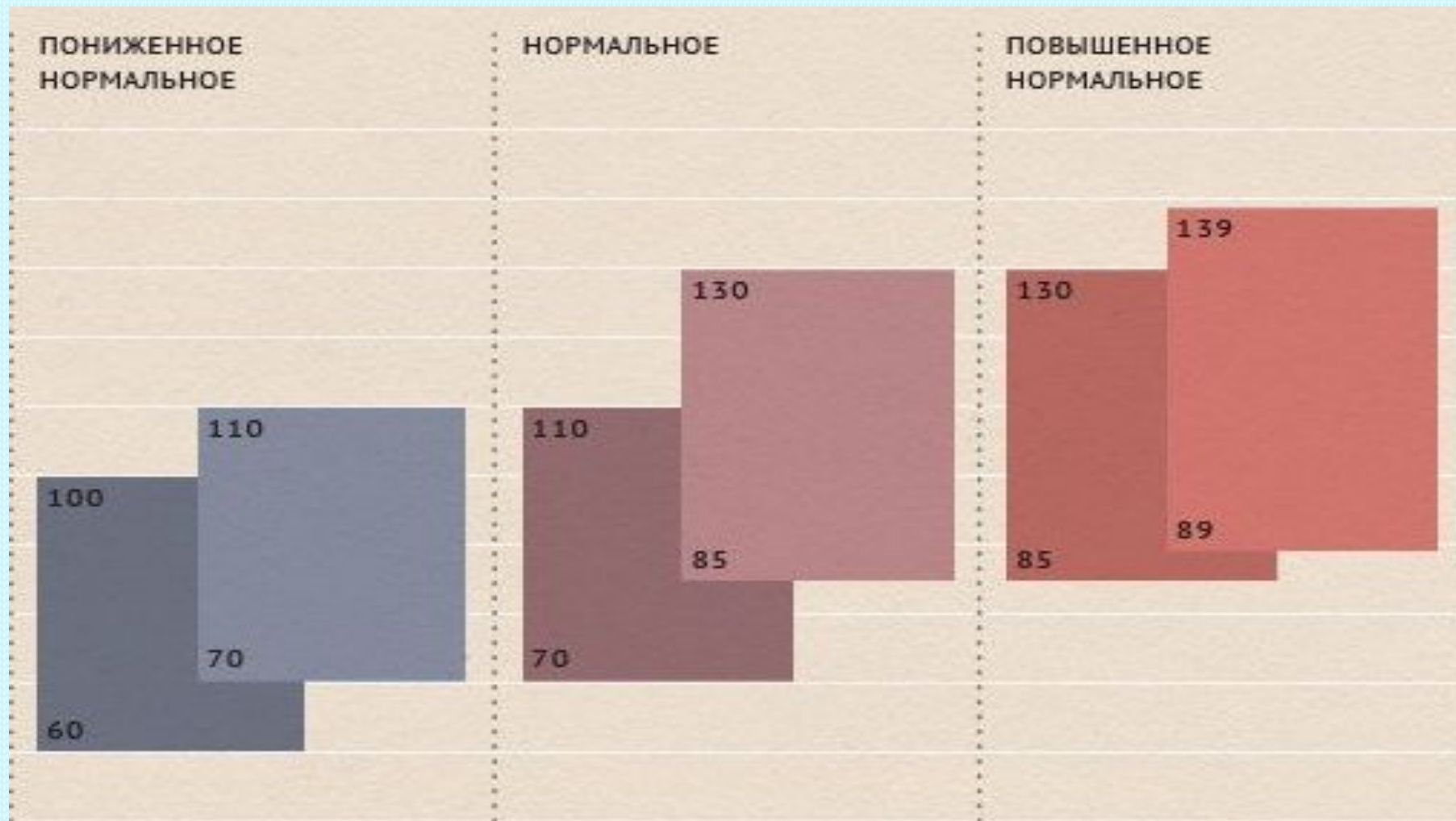
Биологические
(пол, возраст,
наследственность)

**Социальные и
социально-
экономические**
(законодательство об охране
труда и здоровье граждан,
условия труда, быта, отдыха
гр-н, уровень образования,
уровень культуры гр-н)

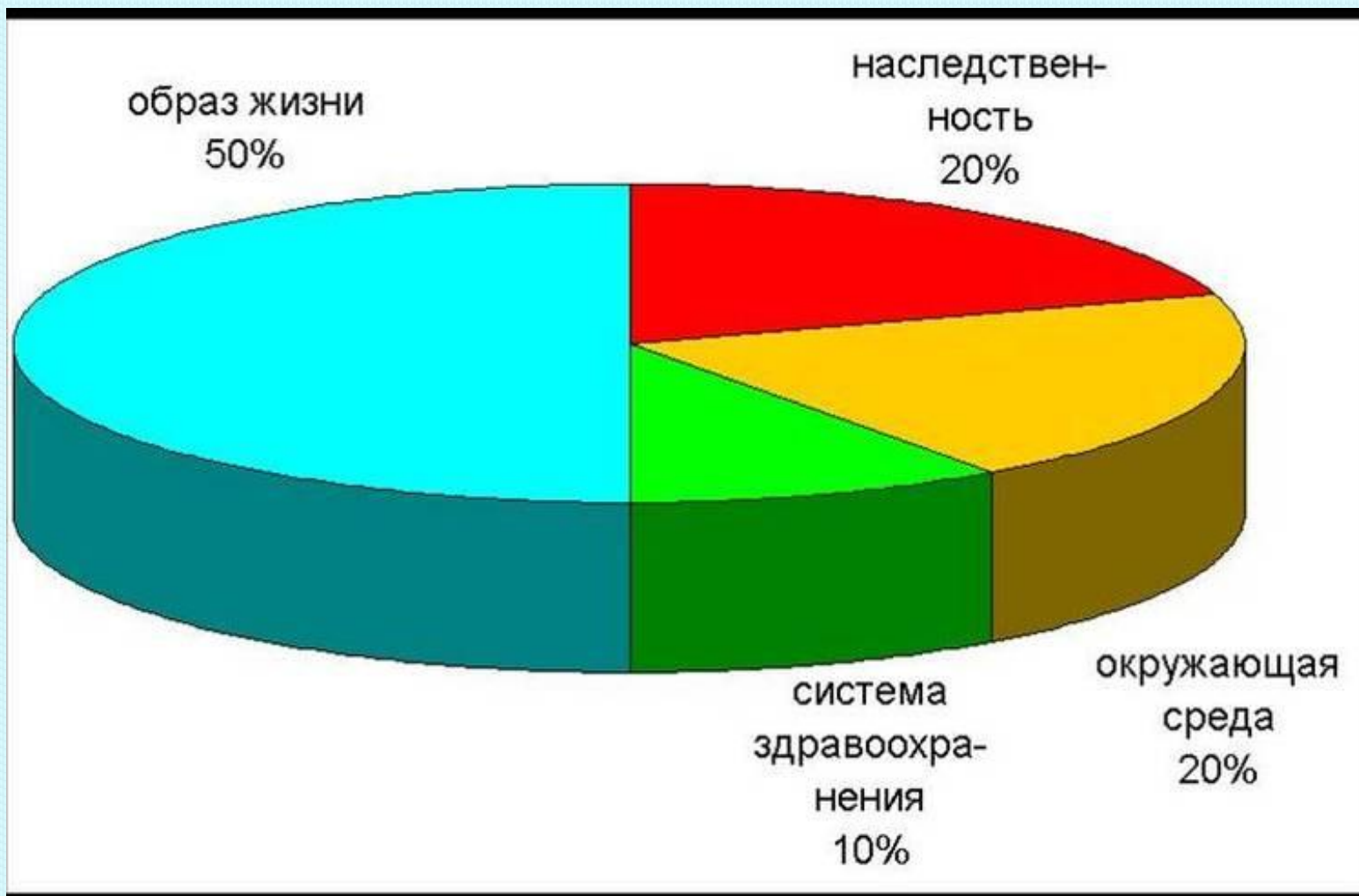
Природные
(климат, атмосферное
давление, влажность
воздуха и его газовый
состав, температура
окружающей среды)

Медицинские
(или организация
медицинской помощи)

Для оценки уровня артериального давления (АД) используется классификация ВОЗ



Исследования ученых свидетельствуют, что уровень здоровья зависит приблизительно:





Здоровый образ жизни позволяет быть до старости здоровым психически, нравственно и физически.



Восточная медицина в
вопросе влияния на здоровье
отводит:

70%- образу мыслей;

20%- образу жизни;

10% - образу питания.



Главное – образ мыслей, от него зависит качество нашей жизни, наше здоровье в большей степени зависит от нас самих и начинается оно у нас в голове.

Здоровье – это состояние равновесия, гармония души и тела, возможность меняться вместе с окружающей средой, подстраиваться под жизненные реалии, не просто выживать, а постоянно улучшать уровень своей жизни.



Благодарю за внимание!