

# **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.

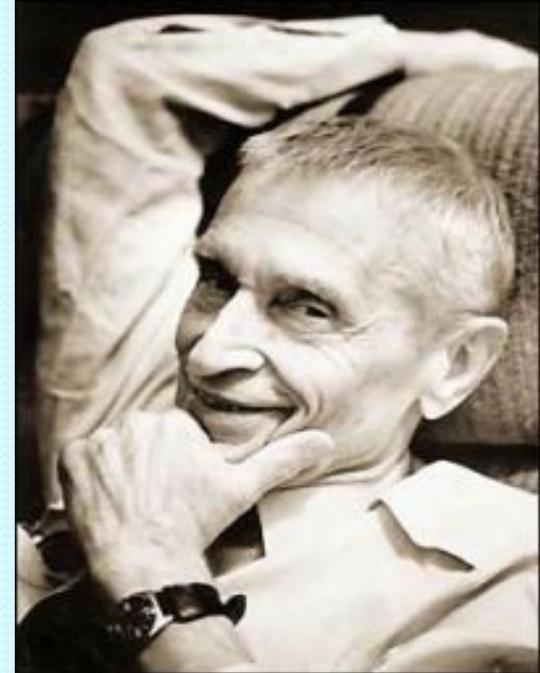
**Здоровье** – естественное состояние организма, которое позволяет человеку полностью реализовать свои способности, без ограничения осуществлять трудовую деятельность при максимальном сохранении продолжительности активной жизни.



ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (С-ПБ). МОСКВА.  
7 февраля 2012 г. (WWW.MANCEVICH.RU)

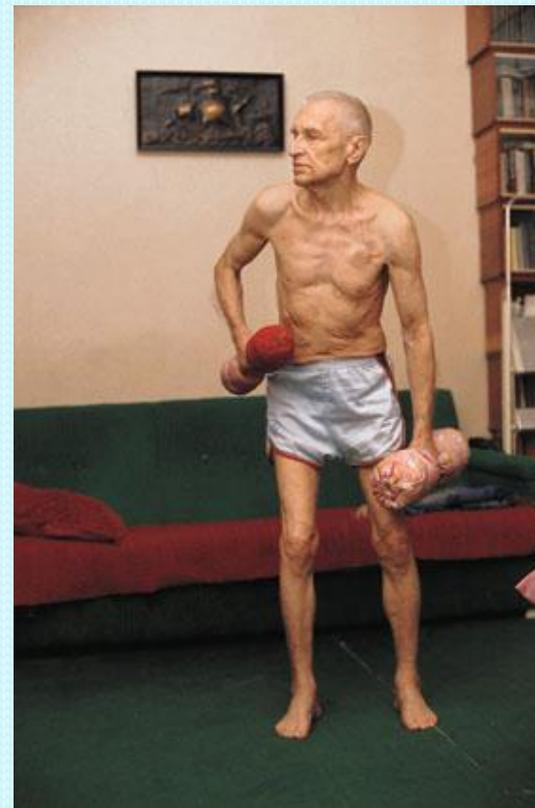
# Николай Михайлович Амосов (1913-2002)

- 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)

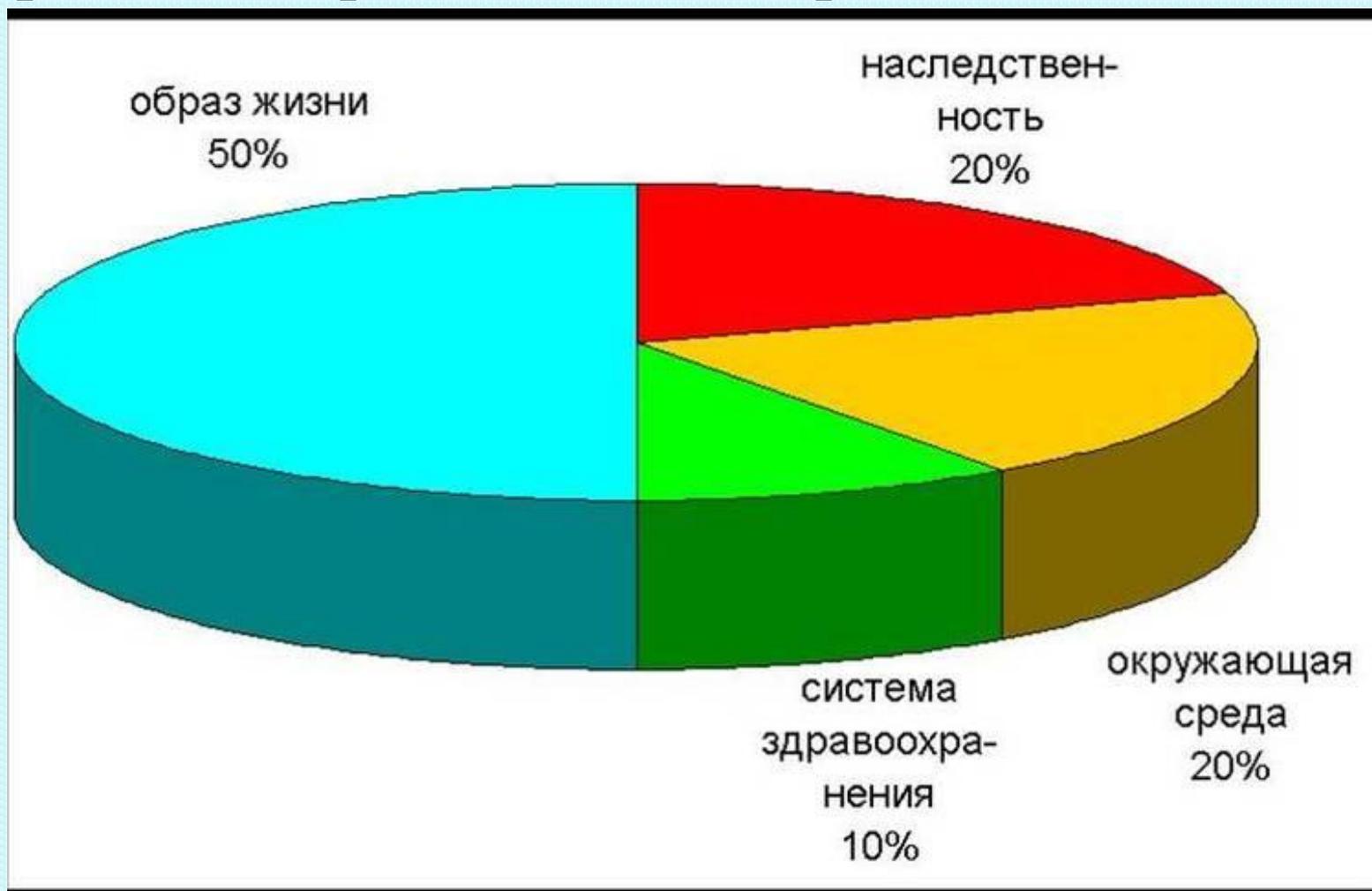
**Природные**  
(климат, атмосферное  
давление, влажность  
воздуха и его газовый  
состав, температура  
окружающей среды)

**Медицинские**  
(или организация  
медицинской помощи)

# Для оценки уровня артериального давления (АД) используется классификация ВОЗ

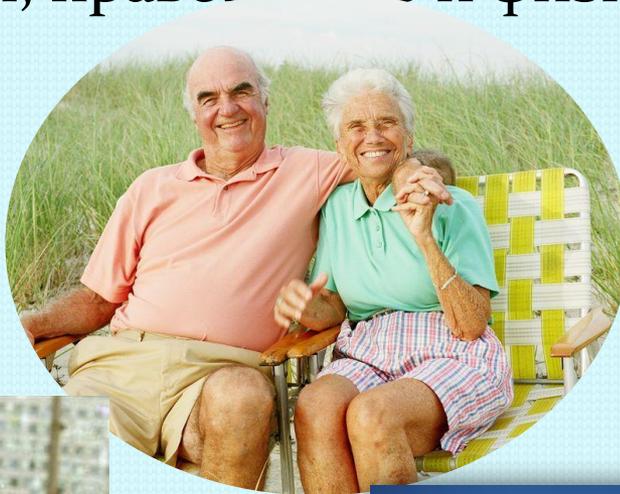


Исследования ученых свидетельствуют, что уровень здоровья зависит приблизительно:





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!**