

Физиологические основы
здоровья и принципы его оценки.

Понятие здоровья

- По формулировке ВОЗ – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- Критериями здоровья являются:
- - самочувствие;
- - трудовая деятельность;
- - семейно – бытовая активность.

Состояние здоровья здоровых людей оценивают как :

Очень хорошее

Хорошее

Удовлетворительн
ое

Неудовлетворительное

Состояние здоровья больных
людей оценивают как:

Плохое

Очень плохое

Концепция здравоохранения и ее решение.

- Целью здравоохранения является достижение каждым человеком такого уровня здоровья,
- который позволяет ему жить продуктивно в социальном и экономическом плане при максимально возможной продолжительности жизни.

В связи с этим задачи здравоохранения сводятся к следующим:

- 1) Перенос акцентов со специализированной на первичную медико-социальную помощь.
- Для этого нужно готовить:
 - а) врачей общей практики;
 - б) семейных врачей;
 - в) уменьшить число медработников с улучшением их подготовки.

- 2) Переориентация деятельности медицинских учреждений для оказания:
 - а) профилактической помощи;
 - б) лечебной (реабилитационной);
 - в) медико-социальной;
 - г) психологической.

Физиологические основы здоровья и концепция здоровья.

- По определению И. П. Павлова здоровый организм тот, составляющие которого уравновешены между собой и окружающей средой.
- Изменение этих взаимоотношений проявляется в виде сдвигов эмоционального статуса, соматических, вегетативных реакций, психической активности, психо-эмоционального состояния.

**Составляющие здоровья можно
представить схемой:**

**Фактор
ы
здоровья
и его
риска**

```
graph LR; A[Факторы здоровья и его риска] --> B[Функциональное состояние организма: 1. генетическая 2. фенотипическая детерминированность]; B --> C[Варианты и величины ответа (уровень здоровья)];
```

**Функциональное
состояние
организма:
1. генетическая
2. фенотипическая
детерминированно
сть**

**Вариант
ы
и
величин
а
ответа
(уровен
ь
здоровь
я)**

Характеристика факторов здоровья и его риска.

1) Состояние окружающей среды

- Это экологические и производственные факторы:
- состав воздуха, воды, неблагоприятные условия производства.
- От этих факторов здоровье зависит на 20%.

2) Наследственность.

- 20% заболеваний является генетически обусловленными в виде дефектов отдельных генов, хромосомных нарушений, предрасположенности к болезням.

3) Образ жизни

- — на 50% определяет здоровье.
- Здесь особую роль играют ценностные ориентации человека, семейно-бытовые отношения, события на работе, режим труда и отдыха.

- Изменение социально-экономической ситуации в стране все больше выдвигает на первое место среди всех ценностей – здоровье как основу любого благополучия.
- Но отношение к здоровью, как ценности нужно формировать с детства.

4) Работа органов здравоохранения

- определяет здоровье на 8 – 10%.
- Это связано с тем, что девиз современной медицины «ищи болезнь»,
- но сделать это эффективно практически невозможно , так как нет достаточного аппаратного обеспечения и квалифицированных кадров.

- Т. е. медицина часто не может уловить начало болезни.
- Кроме того, нет стратегии выявления и лечения пограничных состояний.
- Нет специалистов по совершенствованию здоровья.

- Сами люди мало уделяют внимания здоровью, сопротивляются принципу ограничения и нагрузок.
- Преодолеть это сопротивление в сознание людей — является задачей медицинского просвещения населения.

Факторы риска здоровья.

- Существуют устранимые и неустранимые факторы риска здоровья.
- Поскольку 50% здоровья зависит от образа жизни,
- а образ жизни зависит в большей степени от самого человека.

Факторы риска,
связанные с образом
жизни.

1) Избыточная масса тела

- возникает при положительном энергетическом балансе,
- приводит к гиперхолестеринемии (при жирной пище), атеросклерозу, гипертонии.
- В итоге повышается смертность от заболеваний ССС.

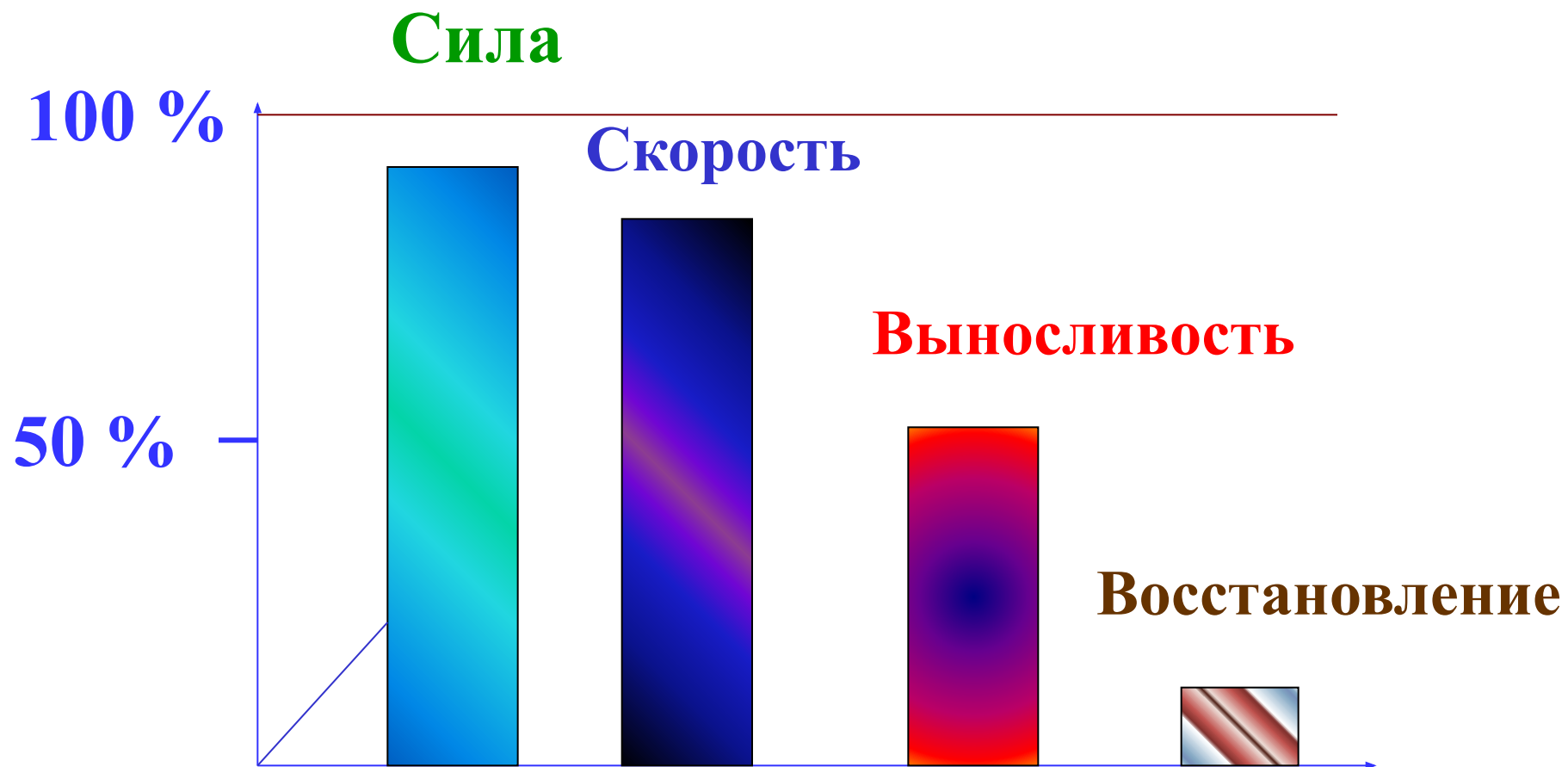
2) Ритм труда и отдыха.

- *а) Высокие психо-эмоциональные нагрузки. (источники неврозов.*
Сопровождаются изменениями АД, ЭКГ, эмоционального статуса.
- *б) Высокие физические нагрузки*
приводят к возникновению
физического стресса.

- *в) Недостаточный отдых*
приводит к развитию
переутомления, затем к
неврозу. Первый признак
переутомления — если утром
чувствуете себя уставшим.

- *г) Низкие физические нагрузки* приводят к гиподинамии и гипокинезии и являются причиной детренированности организма.

Изменение показателей
организма после гиподинамии
в течение 1 месяца



**За 100% приняты показатели
до гиподинамии**

- *д) Вредные привычки:*
- 1) курение – абсолютно вредно. Не бывает легких сигарет.
- 2) алкоголь – эффект зависит от дозы и качества алкогольного напитка.

3) Наркотики .

- Разрушают
антиноцицептивную систему.
При возникновении
зависимости изменяется
личность.

Принципы оценки индивидуального здоровья.

1) С помощью статистических форм.

- Периодически, не реже 2 раз в год, оценивают гомеостатические показатели:
- АД, ЧСС, ЭКГ, ЖЕЛ, состав и свойства пищеварительных соков, пороги болевой и тактильной чувствительности, масса тела, биохимические показатели.

- Отмечается их динамика в течение года, в течение жизни.
- Улавливается момент их нежелательного изменения и принимаются меры.
- Вариантом статистической формы оценки здоровья является составление паспорта здоровья.

2) Определение функционального резерва.

- Коэффициент функционального резерва (КФРС) рассчитывается так:
- $$\text{КФРС} = \frac{\text{Кол} - \text{во функции MAX}}{\text{Кол} - \text{во функции в покое}}$$
- КФРС позволяет оценить возможности реагирования физиологической системы для обеспечения гомеостаза при действии факторов.

КФР оценивают

- с помощью функциональных проб,
- т. е. дозированных по времени и интенсивности нагрузок:
- проба Мартине, ортостатическая проба, степ-тест, PWC170 и т. д.
- Для каждой физиологической системы свои функциональные пробы.

Понятие о рейтинге здоровья.

- Рейтинг здоровья - это определение его качества с использованием различных критериев.
- Например, оценку физического здоровья можно проводить по результатам выполнения теста PWC_{170} , используя критерии Апанасенко.

- В целом качество здоровья индивидуума можно оценить на основании данных о:
 - 1) физической тренированности;
 - 2) психо-эмоциональной тренированности;
 - 3) наличии факторов риска здоровья и факторов, его укрепляющих;



- 4) производственных условиях;
- 5) экономической ситуации в регионе.
- На основании оценки «сортности» здоровья составляется план действий по его улучшению или сохранению.

Физиологические основы здорового образа жизни.

- Здоровый образ жизни тот, который обеспечивает нормальную деятельность всех физиологических систем
- и помогает переносить значительные физические и психические нагрузки,
- вредные и опасные воздействия различного происхождения.

**Для ведения здорового образа
жизни нужны условия.**

1) Объективные общественные условия:

- улучшение жизненных условий населения,
- психологический климат в стране, коллективе, семье.
- Т. е. государство должно вести такую социально-экономическую политику, чтобы населению было доступно укреплять здоровье.

- В коллективах руководитель должен заботиться о хорошем психологическом климате,
- при котором здоровье каждого было бы первостепенной ценностью.
- То же касается и семьи.

- 2) Уровень сознания человека и ответственность за свое здоровье.
- 3) Правильная организация труда и отдыха.
- 4) Формирование системы ценностных ориентаций человека. На первом месте должно быть здоровье.

- 5) Правильное питание.
- Имеется в виду состав пищи, ее количество, калорийность, частота приема (не менее 3 раз в день), распределение пищи в течение суток.

6) Режим физических тренирующих нагрузок.

- *Принципы физических тренировок:*
- а) достаточность нагрузок.
- Так, школьники должны двигаться 14 часов в сутки, студенты – 8 часов.
- Это минимум физической активности, необходимый для поддержания здоровья.

Рекомендуется

- делать 1000 упражнений (считал кардиохирург Амосов).
- Ходьба по 6 – 7 км. в день в хорошем темпе ежедневно.
- Бег – очень физиологичный метод тренировки.
- Физические нагрузки могут быть на:
 - а) выносливость;
 - б) силу.

- 7) Использование лечебной физкультуры для сдерживания клинических проявлений болезней или их исчезновения,
- Это делается с помощью врачей ЛФК.
- 8) Закаливание:
 - а) традиционное;
 - б) экстремальное;
 - в) сочетание закаливания и физкультуры.

Биолого-медицинские аспекты организации здорового образа жизни.

- 1. Организация различных учреждений и специализация медицинских работников для:
- а) оценки тренированности индивидуума и уровня здоровья;

- б) разработки мероприятий, направленных на оздоровление и повышения здоровья в индивидуальном порядке.

Формы организации:

- 1) кабинеты здоровья на предприятиях, поликлиниках;
- 2) центры здоровья;
- 3) школы здоровья.