

Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека

Преподаватель: Березовский Виктор Семенович

План

1. Здоровье человека, как медико-биологическая и социальная категория
2. Духовный, психический, физический и социальный аспекты здоровья человека
3. Здоровье и патология
4. Валеология и санология, определения и предмет их изучения
5. Показатели индивидуального здоровья
6. Факторы, которые обеспечивают стабильность здоровья
7. Факторы риска и группы риска
8. Понятие о способе жизни, его особенности в современных условиях
9. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы и методы оздоровления
10. Способы закаливания организма
11. Механизм вредного влияния на организм алкоголя, табакокурения и наркотиков. Угроза личной и общественной жизнедеятельности при их употреблении. Методы борьбы с вредными привычками

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции, отсутствие болезни.

Здоровье (МОЗ) – состояние полного физического, душевного и социального благополучия

Здоровье человека является качественной характеристикой, состоящей из количественных параметров:

- антропометрические параметры (рост, вес, окружности...)
- физические (частота пульса, АД, температура тела)
- биохимические (содержание в организме гормонов, ферментов, интенсивность биохимических процессов)
- биологические (состояние микрофлоры кишечника, наличие в организме вирусов, бактерий, простейших).

Нормальное состояние организма – это тогда, когда значение вышперечисленных параметров укладываются в определенный, выработанный медицинской наукой и практикой диапазон.

Социальные факторы, влияющие на здоровье:

1. Выделение денег МОЗ
2. Доступность первичной медико-санитарной помощи
3. Уровень иммунизации населения
4. Степень обследования беременных квалифицированным персоналом
5. Состояние питания детей
6. Уровень детской смертности
7. Средняя продолжительность жизни
8. Гигиеническая грамотность населения

Классификация степеней здоровья:

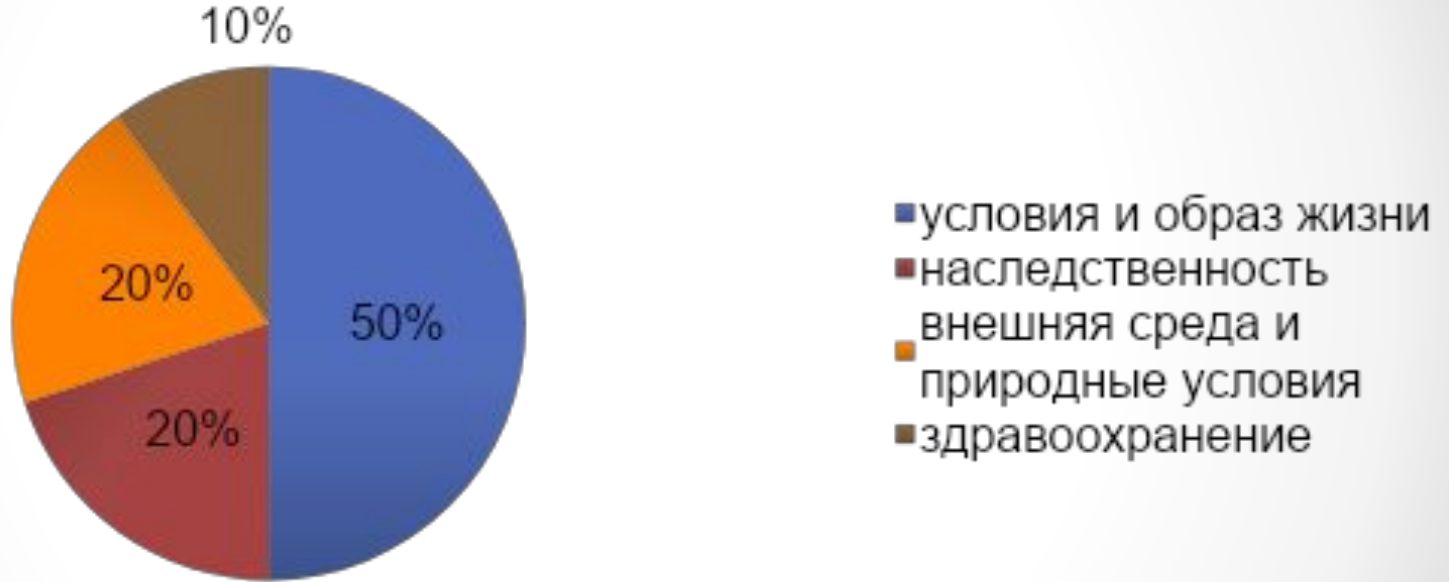
1. Совершенное здоровье (отличное настроение, сильный иммунитет)
2. Здоров, но присутствие незначительного ущерба для здоровья, практически не мешающего жизнедеятельности (например, рубцы, пломбы)
3. Нормальное состояние (присутствуют неразвивающиеся болезни, которые иногда могут ограничить жизнедеятельность, например, близорукость, дальновзоркость, плоскостопие)
4. Здоров, но плохое настроение, стресс, ослабление иммунитета.
Рекомендовано быстро перейти в нормальное состояние
5. Болен. Легкое излечимое заболевание, нет угрозы жизни, требуется быстрое лечение. (грипп, ОРЗ, сколиоз)

Продолжение классификации степеней здоровья:

6. Хроническое заболевание или инвалидность.
7. Травма. Временная потеря трудоспособности. Возможна угроза здоровью (ушибы, ожоги, обморожения). Необходима первая медицинская помощь. Легкую травму можно вылечить, а тяжелая травма может привести к инвалидности.
8. Угроза жизни (тяжелые ранения, температура тела выше 42, кровопотеря, остановка сердца, дыхания)
9. Клиническая смерть
10. Биологическая смерть

Соотношение факторов, влияющих на здоровье. 50% - условия и образ жизни, 20% - наследственность, 20% - внешняя среда и природные условия, 10% - здравоохранение.

Влияние факторов на здоровье



На здоровье отрицательно влияют стресс, качество окружающей среды, болезни, курение, алкоголь, наркотики, старение.

Критерии общественного здоровья:

1. Медико-демографические
2. Рождаемость
3. Смертность
4. Естественный прирост населения
5. Младенческая смертность
6. Частота рождения недоношенных детей
7. Средняя продолжительность жизни

Заболеваемость:

1. Общая
2. Инфекционная
3. Первичная инвалидность
4. Показатели физического развития
5. Показатели психического развития

Валеология (с лат. – быть здоровым) – наука о здоровье.

Факторы риска. Почти половина из 57 млн смертей в мире в год происходят из-за 20 основных факторов риска.

10 ведущих факторов риска:

1. Пониженная масса тела детей и матерей
2. Небезопасный секс
3. Высокое АД
4. Табак
5. Алкоголь
6. Грязная и неочищенная вода
7. Антисанитария и отсутствие гигиены
8. Высокий уровень холестерина в крови
9. Наличие в помещениях дыма в результате сгорания твердого топлива
10. Избыточный вес и дефицит железа

Группы риска – это та часть населения, условно объединенная по принципу повышенной вероятности возникновения в ней заболеваний, травм и других нарушений здоровья, которая может быть обусловлена характером профессиональной деятельности, социальными условиями жизни, а так же поведенческими особенностями.

Образ жизни человека – главный фактор, определяющий его здоровье.

Главным итоговым свойством личности является мировоззрение. Особым компонентом личности будет нравственность. Главным отличием между человеком и животным миром является образ жизни. Группы потребностей человека: духовные, экзистенциальные (потребность безопасного существования, гарантия рабочего места), социальные (принадлежность к коллективу, нуждаемость в общении, в служебном росте, в высоком статусе в обществе). Потребности бывают первичными (физиологические и экзистенциальные) и приобретенные.

Среда человека состоит из:

- природная среда
- техносфера
- ноосфера
- социально-политическая сфера

Биосфера состоит из: нижние слои атмосферы, верхние слои литосферы, гидросфера. *Понятие биосфера было введено Вернадским.*

Ноосфера – состояние биосферы, в которой человеческая среда является определяющим фактором.

Сферы общественной жизни в социально-политической среде:

1. Материальная
2. Социально-политическая
3. Культурно-бытовая
4. Духовная

Нормы жизни общества – это социальные отношения.

Анализаторы, рецепторы.

Совокупность взаимодействующих образований периферической и центральной нервной систем, осуществляющих восприятие и анализ информации по явлениям происходящих в окружающей среде и внутри самого организма называют анализаторами.

В структуру анализатора входят рецептор, чувствительные нейроны, участок коры головного мозга. Всего различают 8 анализаторов.

Для выявления опасности главными являются зрительный, слуховой и кожный.

Вспомогательными есть обонятельный, вестибулярный и висцеральный анализаторы.

Не могут быть выявленными анализаторами ионизирующее излучение, электромагнитное поле, ультразвук, инфракрасные излучения.

Образование анализатора, в котором происходит преобразование энергии раздражения в процесс возбуждения называется рецептором.

Основными видами рецепторов являются:

1. механорецепторы,
2. хеморецепторы,
3. фоторецепторы и
4. терморецепторы.

Минимальная величина раздражителя, вызывающее чувствительность называется *верхняя абсолютная чувствительная граница чувствительности*.

Максимально допустимая величина раздражения, которая не вызывает у человека боли называется *нижняя абсолютная граница чувствительности*.

Интенсивность ощущений пропорциональна логарифму интенсивности раздражителя. Это основной психофизический закон, или закон Вебера-Фертнера.

Рефлекс – простейшая бессознательная реакция организма на раздражение рецептора.

Психические процессы.

Психика человека проявляется в таких видах психических явлений:

1. Психические состояния
2. Психические свойства

Анализ – мысленное разделение предметов на составные части.

Синтез – мысленное объединение в единое целое отдельных частей.

Обобщение – выделение на основе сравнения чего-то главного.

Абстракция – выделение существенных особенностей группы предметов, явлений, или понятий.

Аффект – сильнейшая эмоциональная реакция вследствие какого-то сильного потрясения

Эмоция – продолжительная реакция, возникающая не только вследствие события, но и в предполагаемой будущности

Чувства – Психическое состояние, характеризующееся стойким эмоциональным состоянием. Имеет четко обозначенный предметный характер.

Настроение – психическое состояние, отображающее общее отношение к восприятию или не восприятию окружающего мира. Производная от темперамента.

Стресс – неспецифическая реакция организма в ответ на неожиданную и напряженную ситуацию. Теорию стресса предъявил Сэлье. Он говорил, что без стресса было бы не так приятно жить. Говорил, что вкус жизни в стрессе.

Признаками, классифицирующие психические свойства: атрибуты и черты.

Неотъемлемыми свойствами являются атрибуты (рост, вес, пол, темперамент).

А черты – это свойства, отражающие стойкие особенности поведения, которые проявляются в постоянно повторяющихся происшествий (Например, ум).

Психическое состояние – вид психических явлений, отображающей продолжительное душевное переживание, которое влияет на жизнедеятельность. Это эмоции, настроение, депрессии, стресс.

Психические свойства – стабильные душевные качества, которые формируются в процессе жизнедеятельности.

Биоритмы – периодическое повторение изменение характера интенсивности биологических процессов в живых организмах. Они бывают высокочастотные, среднечастотные и низкочастотные. Это по Халбергу.