

**ГБОУ ВПО АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КАФЕДРА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лекция № 2

Здоровье как медицинская и социальная категория

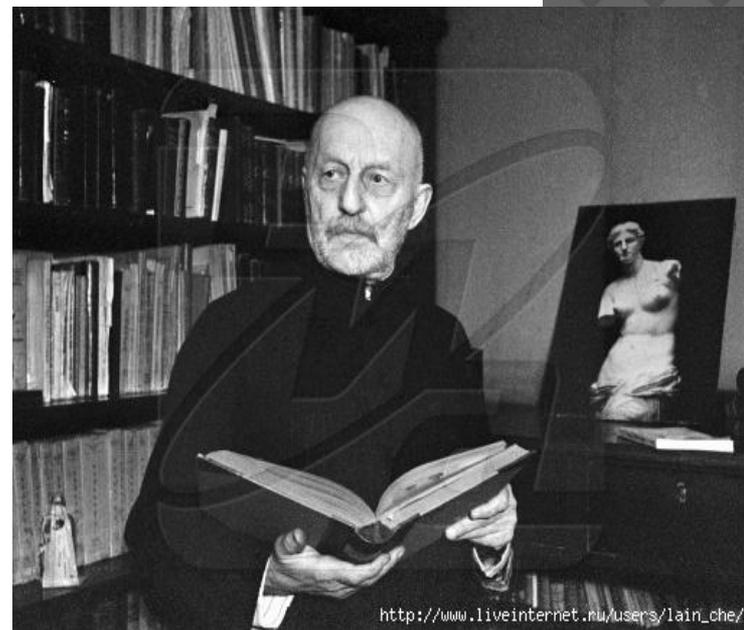
***Лектор: доцент кафедры профилактической
медицины и здорового образа жизни
к.м.н. Дорфман Юлий Робертович***



Должно оставить беспечность,
коль дело пойдёт о здоровье.
Меру важно во всём соблюдать —
в еде и напитках
И в упражненьях для тела, и мера
есть то, что не в тягость.

Из «Пифагорейских Золотых стихов»

Известный русский писатель и врач В. Вересаев так оценил здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять — значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих и обстановки; оно — высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно».



Здорóвье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие.

Охрана здоровья человека (здравоохранение) - одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)**.

По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под **здоровьем** на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном - процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.

П. И. Калью в работе «Сущностная характеристика понятия „здоровье“ и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация» рассмотрел 79 определений здоровья, сформулированных в разных странах мира, в различное время и представителями различных научных дисциплин.

Среди определений встречаются следующие:

- Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству;
- Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;
- Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений;
- Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Согласно Калью, все возможные характеристики здоровья могут быть сведены к следующим концепциям:

- Медицинская модель — для определений, содержащих медицинские признаки и характеристики; здоровье как отсутствие болезней и их симптомов.
- Биомедицинская модель — отсутствие субъективных ощущений нездоровья и органических нарушений.
- Биосоциальная модель — включаются рассматриваемые в единстве медицинские и социальные признаки, при этом приоритет отдаётся социальным признакам.
- Ценностно-социальная модель — здоровье как ценность человека; именно к этой модели относится определение ВОЗ.

По уставу ВОЗ, «**здоровье** является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

С точки зрения ВОЗ, здоровье людей — качество социальное, в связи, с чем для оценки общественного здоровья рекомендуются следующие показатели:

- отчисление валового национального продукта на здравоохранение;
- доступность первичной медико-санитарной помощи;
- уровень иммунизации населения;
- степень обследования беременных квалифицированным персоналом;
- состояние питания детей;
- уровень детской смертности;
- средняя продолжительность предстоящей жизни;
- гигиеническая грамотность населения.

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

- образ жизни, питание — 50 %
- генетика и наследственность — 20 %
- внешняя среда, природные условия — 20 %
- здравоохранение — 10 %

К факторам здоровья относится: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат на работе и в семье, внимательное отношение к своему здоровью, отсутствие вредных факторов производства, хорошие материально-бытовые условия, оседлый образ жизни, хорошая экология, благоприятные климатические и природные условия, здоровая наследственность, отсутствие возрастно-половых особенностей, способствующих развитию заболеваний, высокий уровень медицинской помощи.

Начальное здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей.

Но **на здоровье также влияют:**

- ⊙ питание
- ⊙ качество окружающей среды
- ⊙ тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка, здоровый образ жизни)

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- ⊙ стресс
- ⊙ загрязнение окружающей среды
- ⊙ легальные наркотики (алкоголь, табак)
- ⊙ нелегальные наркотики (марихуана, кокаин, героин и др.)

Факторы риска: вредные условия труда и обучения, плохие материально-бытовые условия, миграционные процессы, неблагоприятные климатические и природные условия, загрязнение окружающей среды, отсутствие потребности в здоровом образе жизни, нездоровый образ жизни (вредные привычки, гиподинамия, нерациональное питание).



Неадекватные психоэмоциональные реакции также являются фактором риска и могут в значительной степени снижать уровень здоровья.

Хорошо известны данные о связи болезни сердца - коронарной патологии - с определённым стилем отношений между людьми, в служебной обстановке.



По данным В.Н.Свистухина и А.И.Чеснокова, **анестезиологи и хирурги**, труд которых связан с особенно высоким нервно-психическим напряжением, болеют инфарктом миокарда в 3,5 раз чаще других врачей.

Известны данные о влиянии на здоровье снижения социальной защиты и **одиночества**.

Шведские исследователи отметили, что в трудовых коллективах с низким уровнем социальной поддержки распространённость артериальной гипертонии и смертность в 4 раза выше, чем в группах, где люди связаны более тесными социальными узами.





Одним из наиболее опасных факторов риска являются **вредные привычки**. В мировой прессе патологическая потребность в алкоголе, никотине и наркотиках квалифицируется как «национальное бедствие», «самоубийство нации», «путь к катастрофе».

В мире курит более половины мужчин и более четверти женщин. У них в 2 раза чаще развиваются ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, в 5 раз - внезапная смерть, в 7 раз - рак бронхов, лёгких, желудка.

Одна сигарета укорачивает жизнь на 3-5 минут, курение в целом на 7-15 лет; жены курящих мужчин живут на 4 года меньше; дети курящих отцов болеют в 2-5 раз чаще детей из «некурящих семей».

Рассмотрим в качестве примера действие **экологических факторов**.

Так, например, в России наблюдается значительное загрязнение воды и воздуха: установлено, что в 13 из 20 обследованных городов России питьевая вода не отвечает элементарным требованиям по защите от хлороформа, что ведет к поражению почек и печени. В 140 городах России зарегистрированы уровни примесей в атмосферном воздухе, в 5 раз превышающие ПДК, что ведет к увеличению заболеваемости, особенно органов дыхания (болезни органов дыхания у детей встречались в 1,8 раз чаще).

Среди **физических факторов** окружающей среды наибольшее значение для здоровья человека имеют шум, вибрация, электромагнитные излучения.

В жилых домах, расположенных на примагистральных территориях, уровни звука достигают 60-80 децибел (дб), что значительно превышает гигиенические нормы, установленные для дневного (40 дб) и ночного (30 дб) времени суток. Постоянное воздействие шума приводит к снижению слуха, повышению артериального давления, формированию неврозов.

Выделяют два вида здоровья:
индивидуальное и общественное.

Индивидуальное здоровье - это здоровье конкретного человека. Оценивается различными анализами, тестами и пробами.



А общественное здоровье - это здоровье населения, которое оценивается демографическими показателями (показатели рождаемости, смертности, заболеваемости и т. д.)

Здоровье человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных параметров:

антропометрических (рост, вес, объём грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей);

физических (частота пульса, артериальное давление, температура тела);

биохимических (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.);

биологических (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней) и других биомаркёров.

Для состояния организма человека существует понятие «нормы», когда значения параметров укладываются в определенный, выработанный медицинской наукой и практикой диапазон. Отклонение значения от заданного диапазона может явиться признаком и доказательством ухудшения здоровья. Внешне утрата здоровья будет выражаться в измеримых нарушениях в структурах и функциях организма, изменениях его адаптивных возможностей.

Некоторые биологические показатели нормы для среднего взрослого человека:

- ⊙ Артериальное давление — не выше 140/90 мм рт. ст.
 - ⊙ Температура тела — от 35,5°C до 37,0°C
 - ⊙ Частота дыхательных движений — 16-18 в минуту
- С точки зрения здоровья можно определить два уровня артериального давления:
- ⊙ оптимальное: САД менее 120мм рт. ст., ДАД менее 80 мм рт. ст.
 - ⊙ нормальное: САД 120—129 мм рт. ст.,
ДАД 84 мм рт. ст.

САД — систолическое артериальное давление.

ДАД — диастолическое артериальное давление.

В настоящее время принято выделять следующие **компоненты здоровья** (Петленко В.И. и Давиденко Д.Н., 1998):

- ◎ **Соматическое** - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.
- ◎ **Физическое** - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья - это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.
- ◎ **Психическое** - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.
- ◎ **Сексуальное** - комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
- ◎ **Нравственное** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

Уровни здоровья в медико-социальных исследованиях:

- Индивидуальное здоровье — здоровье отдельного человека.
- Групповое здоровье — здоровье социальных и этнических групп.
- Региональное здоровье — здоровье населения административных территорий.
- Общественное здоровье — здоровье популяции, общества в целом.

Методы профилактики общественного здоровья - внедрение образовательных программ, разработка политики, обслуживания, а также проведение научных исследований. С понятием общественного здоровья связано понятие вакцинации.

В результате политики в области здравоохранения в XX веке зарегистрировано снижение смертности младенцев и детей, а также постоянное увеличение продолжительности жизни во многих частях мира. Например, подсчитано, что средняя продолжительность жизни американцев увеличилась с 1900 г. на 30 лет, а во всём мире — на шесть лет.

Критерии общественного здоровья

- Медико-демографические — рождаемость, смертность, естественный прирост населения, младенческая смертность, частота рождения недоношенных детей, ожидаемая средняя продолжительность жизни.
- Заболеваемость — общая, инфекционная, с временной утратой трудоспособности, по данным медицинских осмотров, основными неэпидемическими заболеваниями, госпитализированная.
- Показатели инвалидности.
- Показатели физического развития.

Все критерии нужно оценивать в динамике. Важным критерием оценки здоровья населения следует считать индекс здоровья, то есть долю не болевших на момент исследования (например, в течение года).



Валеология (от латинских слов "valeo" - здравствовать, быть здоровым и "logos" - наука) - это наука о здоровье, изучающая его проявления, закономерности и механизмы формирования, а также сохранение и укрепление здоровья.

Впервые термин был введен И.И.Брехманом в 1980 году. А как научное направление валеология сформировалась к концу 1995 года.

Предметом изучения валеологии является *здоровье*, механизмы его формирования, методы оценки и способы его укрепления и сохранения.

Валеология - это комплексная, интегративная наука, базирующаяся на медицине, физиологии, гигиене, педагогике, психологии и других науках, внесших свой вклад в проблему здоровья.

В настоящее время можно выделить два основных направления валеологии - медицинское и педагогическое.

Медицинская валеология ставит следующие задачи:

- 1) диагностика (оценка) здоровья;
- 2) прогнозирование (разработка маршрута) здоровья;
- 3) выяснение механизмов и закономерностей формирования здоровья;
- 4) разработка способов сохранения и укрепления здоровья;
- 5) профилактика заболеваний;
- 6) санитарное просвещение, которое опирается на медицинские науки, биологию, генетику, гигиену, экологию, экономику.

В 1987 году С.Г. Саливон предложил выделить четыре категории людей:

- 1) практически здоровые;
- 2) имеющие факторы риска;
- 3) находящиеся в состоянии предболезни (третьем состоянии);
- 4) больные.

Долгое время считалось, что объектом валеологии является практически здоровый человек и человек, находящийся в третьем состоянии (когда он уже не здоров, но и ещё нет явных признаков заболевания). В настоящее время всё больше подтверждение находит точка зрения о том, что здоровье и его мера - «количество здоровья» - является самостоятельной категорией, существующей независимо от болезни, зачастую параллельно с ней. Действительно, трудно признать полное отсутствие здоровья или полную потерю способности к адаптации даже у тяжело больного человека.

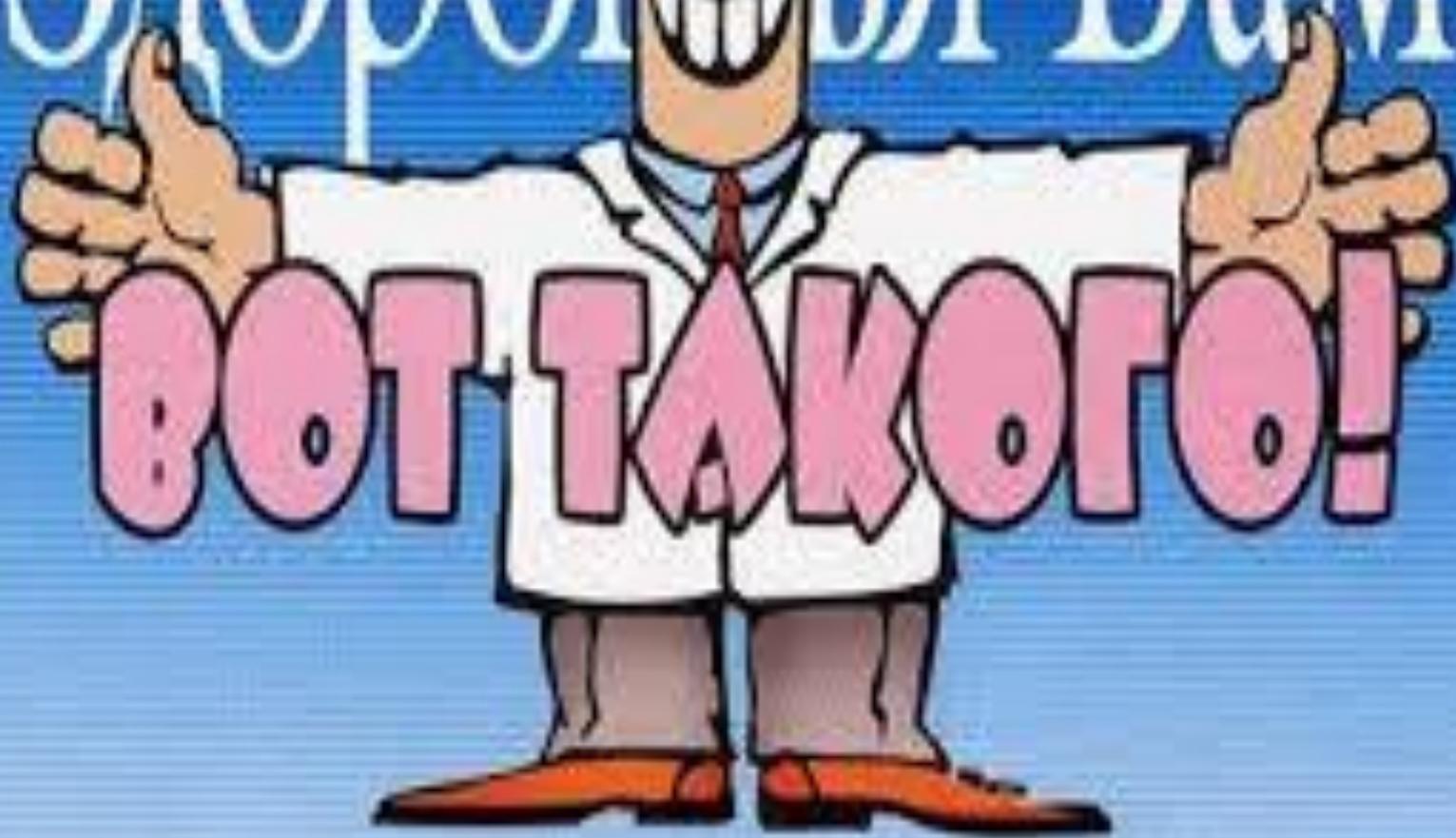
Достичь здоровья или поддерживать его можно только при здоровом образе жизни и здоровом питании, которое часто включают в понятие «здоровый образ жизни».

Жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди **начинают** лишь после того, как **недуг даст о себе знать**. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни!

A young girl with dark hair is shown in profile, blowing on a dandelion seed head. The background is a bright, sunny field with many other dandelions in bloom. The image is split into two vertical panels by a thin white line. The left panel shows the girl's face and the dandelion she is blowing, while the right panel shows the field with many dandelion seeds floating in the air. A semi-transparent white banner with a small black triangle on the left side is overlaid on the bottom left of the image.

▶ Ваше здоровье
в Ваших руках!

Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!

*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*