

ЛЕКЦИЯ

Тема:

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
ЗАВИСЯЩИХ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ.**

Преподаватель:
Васильева В.Н.

ЦЕЛЬ:

- **Учебная:** добиться прочного усвоения системы знаний;
- освоение общих и соответствующих профессиональных компетенций:
- ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
- ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
- ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и
- неинфекционных заболеваний

Развивающая: формирование навыков самообразования; самореализации личности и развитие речи, мышления, памяти.

Воспитательная: формирование у студентов целостного миропонимания и современного научного мировоззрения, основанного на признании приоритетов, общечеловеческих ценностей: гуманности, милосердия, сострадания, уважение к жизни и здоровью человека

Знать:

- Факторы риска и профилактику заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, эндокринной, нервной системы

ПЛАН

- **Факторы риска заболеваний органов дыхания, профилактика**
- **Факторы риска сердечно-сосудистой системы, профилактика**
- **Факторы риска эндокринной системы, профилактика**
- **Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата**
- **Профилактика нарушения репродуктивного здоровья.**

МОТИВАЦИЯ

Заболевания ССС, онкологические, хронические заболевания лёгких, сахарный диабет является основной причиной нетрудоспособности, заболеваемости и преждевременной смертности. НИЗ – 98,4%

Инфекционные болезни – 1,6%

НИБ распространены во всех возрастных группах и всех регионах.

НИБ часто связывают с пожилыми возрастными группами, но фактические данные свидетельствуют о том, что 9 миллионов людей, умирающих от НИБ, входят в состав возрастной группы до 60 лет.

90% этих случаев "преждевременной" смерти происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.

Дети, взрослые и пожилые люди – все уязвимы перед факторами риска, способствующими развитию неинфекционных болезней, такими как нездоровое питание, недостаточная физическая активность, воздействие табачного дыма или вредное употребление алкоголя.

-
- Европейское бюро ВОЗ планирует к 2025 г. добиться 25% снижения смертности среди лиц моложе 70 лет от сердечно - сосудистых причин и других хронических неинфекционных заболеваний за счет воздействия на четыре корригируемых фактора риска:
 - снижение частоты встречаемости артериальной гипертензии на 25%,
 - снижение частоты и интенсивности курения на 30%,
 - снижение потребления соли на 30% (цель – менее 5 г/сут.),
 - уменьшение числа лиц с гиподинамией на 10%.

ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ:

МОДИФИЦИРОВАННЫЕ

- активное и пассивное курение;
 - воздействие аллергенов;
 - загрязнение воздуха ;
 - гиподинамия
 - паразитарные инфекции;
 - профессиональные воздействия (переохлаждение, вдыхание газов, паров кислот и т. д.);
 - климатические факторы;
 - алкоголизм;
 - хроническая сердечная недостаточность
-

НЕМОДИФИЦИРОВАННЫЕ

- наследственность;
- группа крови А;
- наследственное отсутствие выработки IgA



Здоровое легкое

Легкое курильщика



Chem X-ray reveals an abnormal mass in lung (arrow).
Subsequent biopsy revealed this to be lung cancer.

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

- Влажная уборка и проветривание помещений
- прогулки на свежем воздухе
- дыхательная гимнастика (дыхание через нос)
- отказ от пагубных привычек;
- занятия физкультурой;
- сбалансированное питание;
- полноценный сон;
- сезонный прием витаминов;
- достаточное количество отды



ФАКТОРЫ РИСКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Наличие ближайших родственников, которые страдают астмой

Наличие других аллергических заболеваний, атопического дерматита или аллергического

Ожирение

Активное курение

Пассивное курение (воздействие табачного дыма)

Курение матери во время беременности

Воздействие вредных газов и других вредных веществ

Воздействие энергетических триггеров, таких как химикаты, используемые в сельском хозяйстве, в парикмахерском деле или

Низкий вес при рождении

ТРИГГЕРЫ



ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

- улучшение экологической обстановки, насколько это возможно (например, постоянная или временная смена места жительства);
- частая уборка помещений, минимальное количество ковров, мягких игрушек, книг в жилом помещении, особенно в спальнях;
- соблюдение правил личной гигиены;
- следить за чистотой домашних животных, а желательно вообще их не заводить;
- пользоваться гипоаллергенными предметами быта;
- правильное и здоровое питание качественными продуктами с минимальным количеством пищевых добавок, тщательное мытье продуктов, особенно из магазина или рынка;
- как можно меньше пользоваться аэроаллергенами: дезодоранты, освежители воздуха, парфюмерия, особенно в виде спреев, и т.п.;

- уменьшить, а при возможности бросить курение, в том числе исключить пассивное курение;

- устранение профессиональных вредностей (если нарастают признаки бронхиальной астмы, то наилучшим вариантом является смена места работы);
- прием любых лекарственных средств только после консультации врача;
- устранение в кратчайшие сроки любых аллергических проявлений и обязательное определение их источника;
- предотвращение контакта с заведомо известным продуктом (предметом), вызывающим аллергию;
- своевременное лечение респираторных инфекций;
- ведение здорового образа жизни, укрепление иммунитета, закаливание, регулярные физические упражнения;
- санаторно–курортное профилактическое лечение в местах с морским климатом либо на высокогорье

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- своевременное лечение хронических заболеваний бронхо–легочной системы, в том числе обструкций, не связанных с астмой (ХОБЛ);
- полный отказ от курения, избежание пассивного курения,
- исключение крепких алкогольных напитков;
- необходимо убрать из комнаты больного все, что может накапливать пыль, регулярно проводить уборку и проветривание;
- исключить контакт с домашними животными, в том числе не рекомендуется содержать аквариум, так как корм для рыбок обладает высокой астматической активностью;
- особую осторожность необходимо проявлять в весенне–летний период, когда цветут растения и возможны частые укусы насекомых;
- полное исключение из меню высокоаллергенных продуктов, а также продуктов, содержащих большое количество пищевых добавок;
- показаны проведение лечебного массажа, самомассажа;
- рекомендуется дыхательная гимнастика (дыхание по методу Бутейко, различные дыхательные упражнения, ингаляции с использованием небулайзеров);
- хорошие результаты по профилактике обострений бронхиальной астмы показывает иглоукалывание, фитотерапия, спелеотерапия (лечение в соляных пещерах)



Профилактика болезней сердца

МОДИФИЦИРОВАННЫЕ

- ▣ артериальная гипертензия;
- ▣ гиперлипидемия (гиперхолестеринемия);
- ▣ сахарный диабет (гипергликемия);
- ▣ ожирение;
- ▣ курение, злоупотребление алкоголем
- ▣ гиподинамия, стрессы (тоска, одиночество),
- ▣ употребление жирной пищи. соли и др.;
- ▣ ревматизм, сепсис (пороки сердца и др.)

НЕМОДИФИЦИРОВАННЫЕ

- ▣ возраст (40—50 лет и старше);
- ▣ пол (мужской);
- ▣ генетические (наследственность)

ФАКТОРЫ РИСКА ССЗ

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ССЗ

- Не курить
- Соблюдать здоровую диету
- Повысить физическую активность
- Индекс массы тела <25 кг/м²
- АД $<140/90$ мм рт.ст. (или $<130/80$ мм рт.ст. в определенных группах)
- Общий холестерин <5 ммоль/л (190 мг%) или $<4,5$ ммоль/л (175 мг%) в определенных группах
- Холестерин ЛПНП <3 ммоль/л (115 мг%) или $<2,5$ ммоль/л (100 мг%) в определенных группах
- Адекватный контроль гликемии у больных сахарным диабетом



5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



2015
ГОД БОРЬБЫ
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



**ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**ЕСТЬ ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**

**КОНТРОЛЬ
ВЕСА**

**ОТКАЗ
ОТ КУРЕНИЯ**

**ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА**

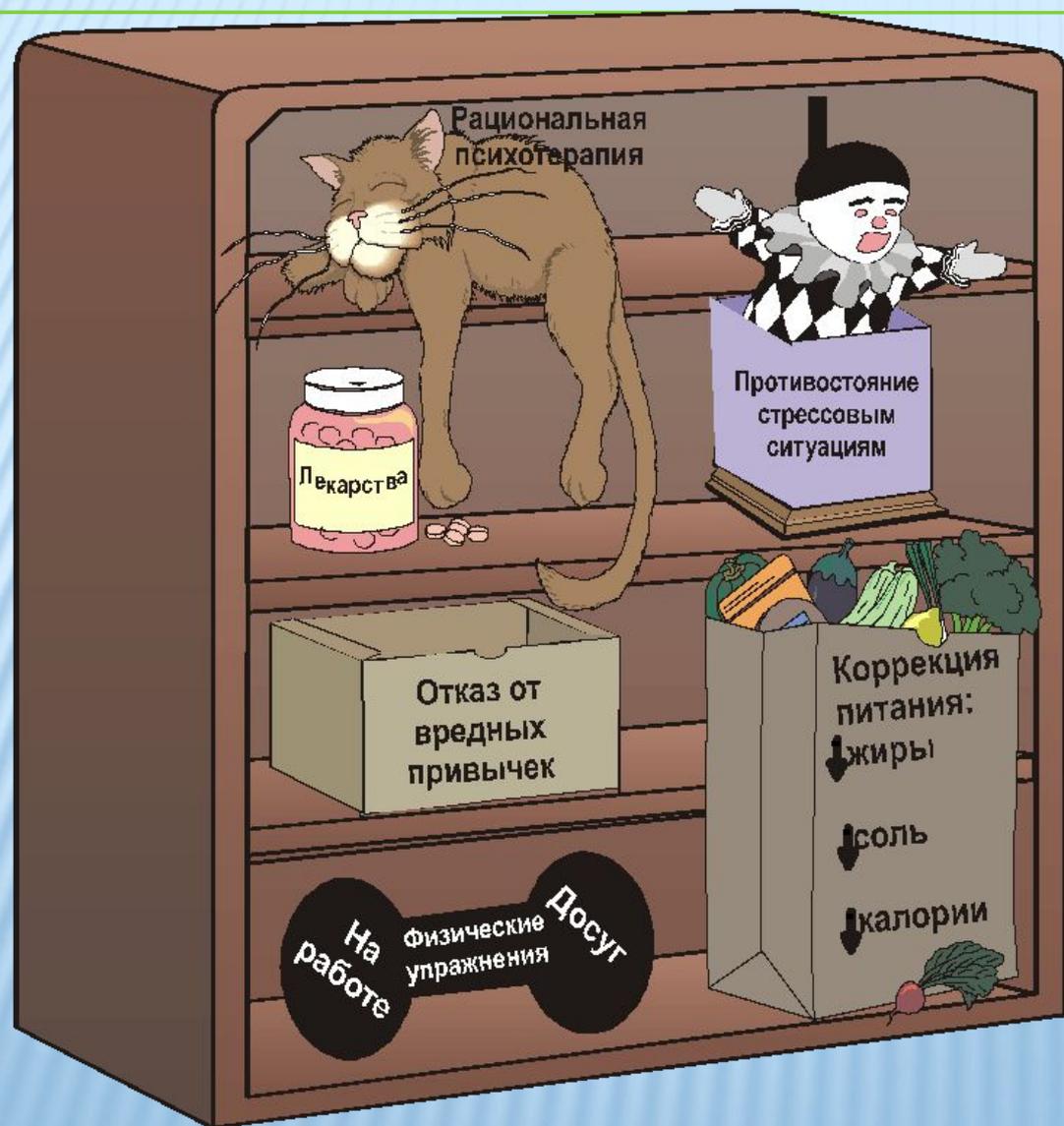
Узнай больше на сайте: WWW.BUDZDOROVPERM.RU

ФАКТОРЫ РИСКА ГИПЕРТОНИИ



- **Возраст** – старше 45-60 лет.
- **Пол** – у мужчин гипертония развивается несколько чаще, чем у женщин.

ПРОФИЛАКТИКА И НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ

- Нормализация образа жизни:
- Соблюдение режима сна и бодрствования. Полноценный сон не менее 8 часов ночью и 2 часов в дневное время суток.
- Регулярные физические нагрузки «тренируют» сердечно-сосудистую систему и приводят в норму АД. Особенно это касается плавания и йоги.
- Йога при гипертонии включает в себя комплекс упражнений, которые снимают мышечное напряжение, нормализуют артериальное давление, улучшают кровообращение
- Отказ от вредных привычек. Курение и алкоголь необходимо исключить.
- Алкоголь и сигареты содержат вещества, которые вызывают спазм сосудов, уменьшая в них просвет, тем самым увеличивая нагрузку на сердце и вызывая повышенное давление
- Контроль над эмоциями. Спокойное отношение к происходящим вокруг событиям не даёт выбрасываться гормонам стресса, вызывающим гипертензию

- Снижение массы тела,
- Уменьшение потребления соли до 5 мг/сут.
- ~~Ограничение потребления жидкости до 1,2 л/сут. включая супы, компоты, кисели и т.д.~~
- Повышение потребления калия, кальция до 800-1200 мг/, магния, растительной клетчатки.
- Снижение потребления животных жиров и увеличение потребления растительных
- Повышение потребления полноценного белка, особенно увеличение употребления аминокислоты L-аргинина, необходимого для биосинтеза оксида азота;
- витамин С в дозе 500 мг/сут может снижать АД;
- Уменьшение потребления кофеина: кофе, чая, колы и др. напитков.
- Обучение регулярному измерению АД,
- ведение дневника самоконтроля
- Обучение ответственному отношению к регулярному приему лекарственных средств.



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ФАКТОРЫ РИСКА

курение;

загрязнение окружающей среды;

нерациональное питание;

употребление алкоголя;

гиподинамия;

инфекции (гепатит В и др.);

Повышение ионизирующей радиации, гиперинсоляция

наследственная предрасположенность

ПРОФИЛАКТИКА

- • *отказ от курения, чрезмерного употребления алкоголя,*
- • *нормализация веса,*
- • *соблюдение диеты:*
- Продукты животного происхождения. Ограничьте употребление красного мяса, избегайте употребления консервированного мяса: люди, употребляющие красное мясо (говядину, свинину, баранину), должны съедать его не более 500 г в неделю и гораздо меньше, если оно подвергалось консервированию (копчение, соление, добавление химических соединений с целью консервирования). Больше овощей.
- - Ограничить пищевые добавки.
- • *регулярная физическая активность,*
- • *оптимизация окружающей среды.*
- - Избегайте чрезмерного солнечного воздействия.
- Диспансеризация

ОЖИРЕНИЕ

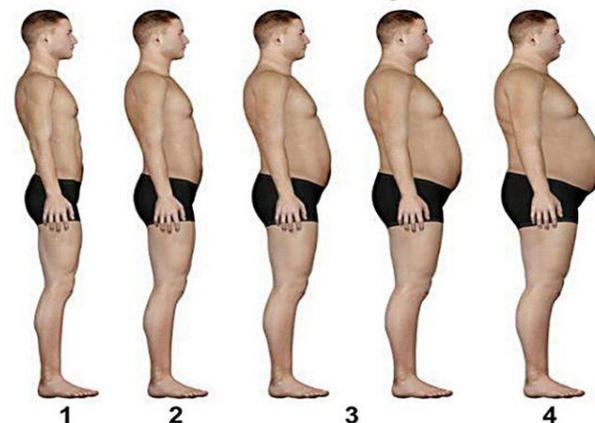
- ненормальное или чрезмерное скопление жира в организме, которое может привести к нарушению здоровья. Это хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее различный «круг» осложнений и рецидивирующее течение.



СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

- I. Степень (ИМТ от 30 до 34,9)
- II. Степень (ИМТ от 35 до 39,9)
- III. Степень (ИМТ 40 и более).
- Для мужчин норма обхвата талии <94 см.
Для женщин норма обхвата талии <80 см.
- > 102 см у мужчин , у женщин > 88 см. - показатель абдоминального ожирения
- Норма у женщин ОТ/ОБ > 0,85, у мужчин - >1,0.
- ОТ/ОБ > у мужчин больше 1,0 и у женщин > 0,85 является более точным показателем центрального типа ожирения.

3 степени ожирения



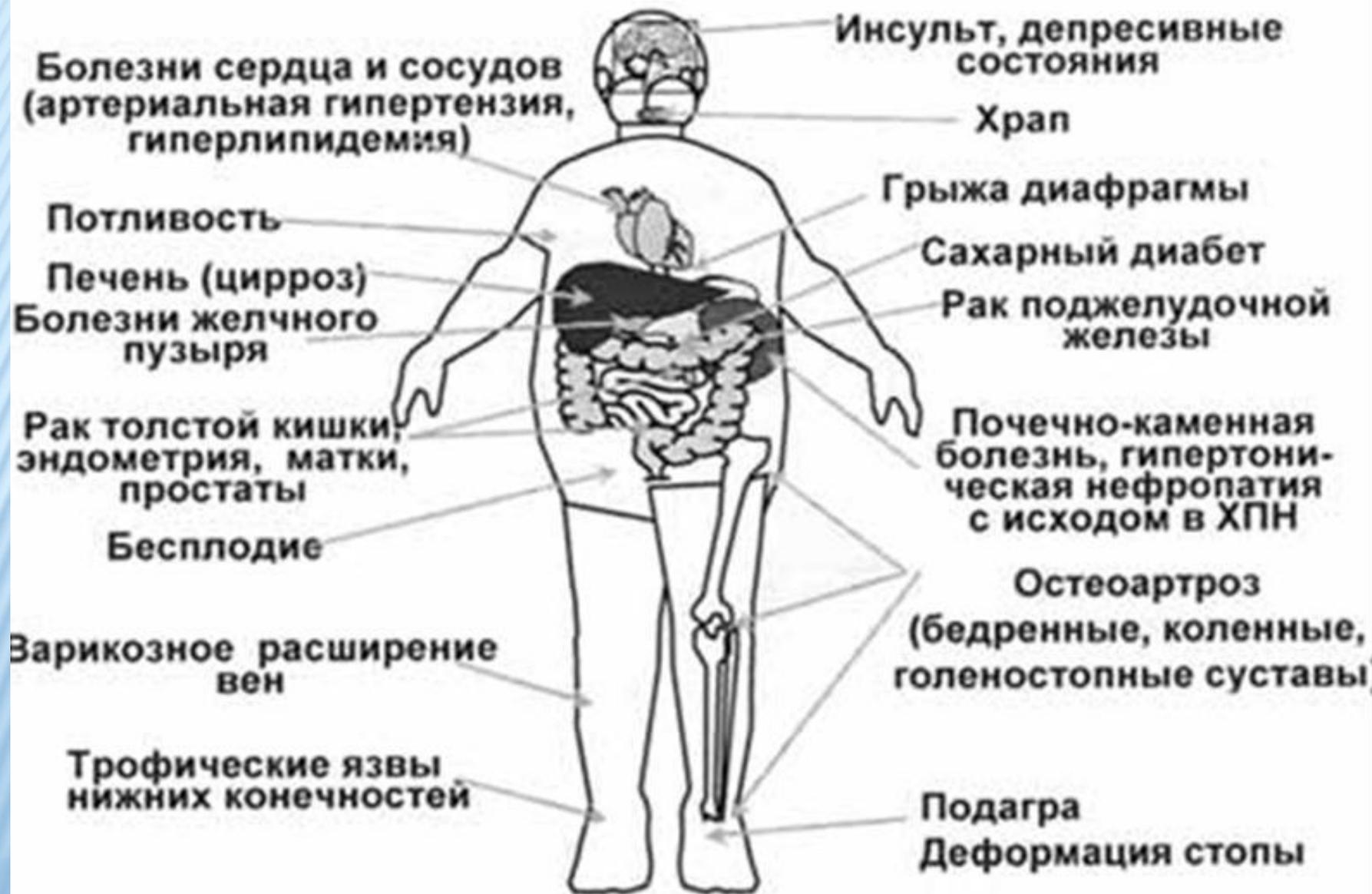
1. нормальное соотношение рост-вес
2. 1-ая степень ожирения
3. 2-ая степень ожирения
4. 3-я степень ожирения



11 ФАКТОВ: ОЖИРЕНИЕ



ОЖИРЕНИЕ - ФАКТОР РИСКА



ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ



ВОЗ :

- 1. *Глобальное изменение структуры питания.* В рационе современного человека преобладают энергоемкие продукты питания с высоким содержанием жиров и рафинированных сахаров, а также низким содержанием витаминов и минеральных веществ.
- Большинство людей предпочитают натуральным продуктам полуфабрикаты и готовые блюда.
- 2. *Снижение физической активности, связанное с механизацией и автоматизацией производств, урбанизацией, изменением способов передвижения и т. д.*

ФАКТОРЫ РИСКА ОЖИРЕНИЯ

- несбалансированное или недостаточное питание матери во время беременности;
- прекращение грудного вскармливания до шестимесячного возраста;
- ранний перевод детей на «взрослое» питание; недостаточное количество овощей и фруктов в суточном рационе;
- повышенное потребление сахаров;
- питание во время просмотра телевизора, компьютера;
- длительный просмотр (более 2 ч/сут.) телепередач, телефильмов, мультфильмов



ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

- Вести пищевой дневник
- Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал
- Дробное питание малыми порциями:
- Ограничивать потребление жиров;
- Ограничение соли, острых закусок, соусов
- увеличивать потребление овощей, фруктов, зерновых продуктов;
- ограничивать потребление легкоусваиваемых сахаров;
- Повышение физической активности, как минимум, на тридцать минут в день.
- медикаментозная терапия, психотерапия, хирургическое лечение

ДЕСЯТЬ ФАКТОВ ОБ ОЖИРЕНИИ

- 1. Распространенность ожирения достигла масштабов эпидемии.
- За последние два десятилетия она утроилась. Если не предпринять мер, то к 2020 г. 2,6 миллиарда жителей планеты будут иметь избыточный вес.
- 2. Особенно большую угрозу ожирение представляет для детей.
- 3. Ожирение связано с положительным балансом энергии.
- 4. Общество несет огромные затраты, связанные с ожирением.
- Прямые затраты системы здравоохранения на ожирение составляют 6%..
- 5. Ожирение более распространено в среде социально неблагополучных слоев населения. Ожирение усугубляет неравенство в различных формах.
- 6. Причины развития ожирения имеют комплексный характер.
- «ожирогенная среда»
- 7. В последние десятилетия сильно изменились пищевые привычки и поведение людей.
- 8. Недостаточная физическая активность наблюдается у двух третей взрослых.
- 9. Стратегии, направленные на обуздание эпидемии ожирения, должны поощрять рациональное питание, предполагающее уменьшение потребления жиров и сахаров при условии увеличения повышения потребления овощей и фруктов. Необходимо сделать здоровую пищу более дешевой. Нельзя рекламировать продукты питания с высокой энергетической ценностью, «фаст-фуд» и продукты с большим содержанием консервантов.
- 10. Необходима выработка государственной стратегии борьбы с ожирением



МОДИФИЦИРОВАННЫЕ

- курение;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- гиподинамия;
- нерациональное питание (избыток животных жиров, сахаров, положительный баланс энергии, недостаток витаминов и минеральных веществ);
- нарушения питания в раннем детском возрасте;
- рождение женщиной ребенка весом более 4,5 кг или мертворождение;
- гестационный сахарный диабет (сахарный диабет во время беременности);
- артериальная гипертензия;
- нарушения липидного обмена, атеросклеротические поражения сосудов;
- прием некоторых лекарственных средств.

НЕМОДИФИЦИРОВАННЫЕ

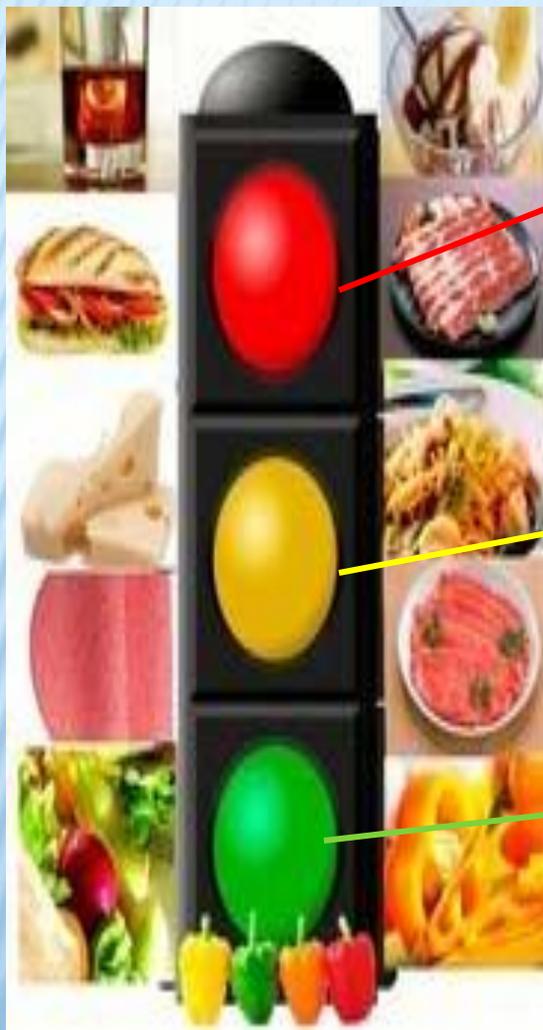
- генетическая предрасположенность (наличие сахарного диабета хотя бы у одного из родителей, прародителей или братьев/сестер);
- афроамериканское, испанское, индейское или азиатское происхождение);
- возраст старше 65 лет;

ФАКТОРЫ РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

- ограничение потребления легкоусваиваемых сахаров и животных жиров;
- увеличение потребления пищевых волокон;
- ограничение потребления соли до 5 г/сут.;
- исключение курения, алкоголя
- оптимизация физической активности;
- обеспечение достаточного количества воды;
- проведение раннего выявления сахарного диабета 2 типа
- снижение массы тела;
- Контроль глюкозы в крови;
- при необходимости – лекарственная терапия.

ДИЕТА № 9



Запрещённые продукты

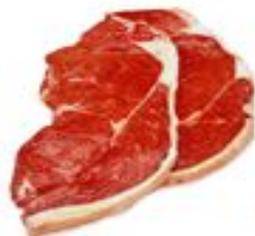
Ограничиваемые продукты

Разрешенные продукты

✓ **Разрешенные продукты:**



грибы



мясо



рыба



яйца



овощи

✗ **Запрещенные продукты:**



фрукты



крупы



хлеб



картофель



сладости

РАЗРЕЩЁННЫЕ ПРОДУКТЫ



- Хлеб пшеничный из второго сорта муки и отрубей, ржаной хлеб.
- Мясо и блюда из него — телятина, говядина, курица, кролик.
- Грибы, но только в виде супа.
- Рыба – предпочтение необходимо отдавать нежирным сортам рыбы.
- Крупы – гречка, овсянка, пшеничная, перловая или ячневая крупа.
- Обезжиренное молоко или кисломолочные продукты – творог, кефир, йогурт.
- Не более 2-х яичных белков в день. Употребление желтков исключено!
- Овощи – баклажаны, капуста, кабачки, помидоры, тыква.
- Несладкие ягоды и фрукты – вишня, смородина, яблоки, грейпфрут, апельсин (при условии отсутствия аллергии).
- Компот из несладких сортов фруктов без добавления сахара.
- Чай (желательно зеленый) и фруктово-ягодные соки без сахара.

ОГРАНИЧИВАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

- Молоко и творог с высоким процентом жирности, сливочное масло, твердый соленый сыр любого сорта.
- Жирные виды мяса и блюда из них – свинина, баранина, утка.
- Манная крупа, белый рис.
- Соленая или копченая рыба



ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Хлеб и булочки из муки высшего сорта, пирожки и печенье.
- Сладости – конфеты, шоколад.
- Сгущенное молоко и мороженное.
- Сладкие сорта ягод и фруктов – бананы, финики, инжир, виноград, клубника, земляника и груши.
- Варенье из любых фруктов или ягод.
- Компоты и соки с добавлением сахара, лимонады и газированные напитки с сахарным сиропом.
- Кофе и алкогольные напитки.



ПРОФИЛАКТИКА ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- 1. регулярные визиты к врачу-эндокринологу. Хотя бы раз в год.
- 2. соблюдение здорового образа жизни.
- - правильное питание. Оно должно включать в свой рацион йод, причем ежедневно: мясо, рыба, морская капуста и другие морепродукты.
- 3. есть как можно больше овощей и фруктов, которые обогащены витаминами и минералами.
- 4. минимальное количество стрессовых ситуаций
- 5. В качестве профилактического средства можно использовать и специальные БАД (биологически активные добавки).

ФАКТОРЫ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА

□ КОРРИГИРУЕМЫЕ ФАКТОРЫ

- • курение;
- • злоупотребление алкоголем;
- • злоупотребление кофеином;
- • гиподинамия;
- • низкое потребление кальция;
- • избыточное потребление мяса;
- • дефицит витамина D;
- • ожирение



□ НЕКОРРИГИРУЕМЫЕ ФАКТОРЫ

- • генетические факторы риска;
- • женский пол;
- • возраст;
- • гормональный фон;
- • сопутствующие заболевания;
- • прием гормональных



ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

- достижение и поддержание пика костной массы в 25-45 лет;
- при необходимости - назначение гормонозаместительной терапии в постменопаузальный период;
- обеспечение оптимальной физической активности;
- пребывание достаточное количества времени под воздействием солнечного света (т.к. под влиянием солнечного света организм вырабатывает витамин D) или прием витамина D;
- ограничение курения и употребление алкоголя;
- употребление достаточного количества кальция (1200-1500 г/сут) с пищей или прием дополнительных препаратов кальция;
- ограничение потребления продуктов с высоким содержанием щавелевой кислоты, ограничивающей всасывание кальция (щавель, шпинат, ревень и др.);
- поддержание оптимальной массы тела.

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний репродуктивной системы или нарушения ее функций.
- **Репродуктивная система** — это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).



ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

условия жизни

экология

наследственность

соматическое здоровье

качество и доступность медицинского
обслуживания

социально-репродуктивное поведение

санитарная культура населения



НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ

- Работа с подростками и молодежью (школы здоровья, семинары, анонимные консультации по вопросам сохранения репродуктивного здоровья, профилактические мед. осмотры);
- Профилактика аборта и его последствий (информирование о методах контрацепции, доступная бесплатная контрацепция, медико-психологическая помощь);
- Индивидуальный подбор методов контрацепции;
- Профилактика ИППП;
- Консультирование семейных пар по вопросам планирования беременности.

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

- В 1994 г разработана программа «Дети России», раздел «Планирование семьи»
- Планирование семьи — это методы направленные на сохранение репродуктивного здоровья женщины и мужчины, для рождения желанных и здоровых детей.
- Планирование семьи — это дети по желанию, а не по случаю.
- Это ответственное родительство
- Это обеспечение здоровья женщины для рождения желанных и здоровых детей.



Планирование семьи – это государственная программа по охране репродуктивного здоровья населения.

- Профилактика нежелательной беременности
- Борьба с абортом
- Профилактика ИППП
- Пропаганда методов контрацепции
- Половое воспитание и просвещение подростков
- Пропаганда ЗОЖ

Направления работы центра планирования семьи

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ



КОНТРАЦЕПЦИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ



*У каждой женщины есть право самостоятельно решать, когда рожать ребенка. Но с учетом сложившихся обстоятельств, современной женщине необходимо сделать все, чтобы беременность была только запланированной! Аборт не допустим!!!
В наши дни медицина резко продвинулась вперед в вопросах контрацепции и предлагает широкий ассортимент противозачаточных средств. Но как выбрать самое надежное средство?*



Оральные контрацептивы.

Самое надежное противозачаточное средство – гормональные оральные контрацептивы (ОК). Небольшие дозы гормонов, постоянно поступающих в организм, препятствуют овуляции и оплодотворения не происходит. Врач поможет подобрать подходящий препарат, учитывая ваш возраст, наследственность, перенесенные заболевания, периодичность сексуальной жизни, особенности менструального цикла.

Самая высокая эффективность у комбинированных оральных контрацептивов (КОК). Они содержат гормоны эстроген и прогестерон в разных соотношениях.

«Облаченный» вариант оральных контрацептивов – мини-пили. Они содержат только один гормон – прогестерон и не блокируют овуляцию полностью. Эффективность метода до 99%.



Гормоны по-другому.

Гормоны можно вводить в организм, минуя желудочно-кишечный тракт. Это особенно актуально для тех

женщин, которые забывают принять очередную таблетку.

Влагалищное кольцо (ринг) – подавляет овуляцию, ежедневно высвобождая минимальную дозу эстрогена и прогестерона (это принцип действия всех подобных контрацептивов). Его нужно менять каждый цикл.

Гормональный пластырь – клеится на бедро, ягодицу, спину или плечо и не мешает вести активный образ жизни. Пластырь действует в течение недели, на месяц надо 3 штуки, одна неделя – перерыв на менструацию.

Подкожный имплантат – гормональная капсула, которая вводится под кожу плеча. Эффективность от 97 до 100%.



Спирали.

Современные внутриматочные спирали (ВМС) бывают двух типов. Первый – пластиковая основа с фрагментом из меди, серебра и л и золота. Принципиально новая разновидность – гормоносодержащие спирали, которые выделяют в полость матки микродозы прогестерона. Дополнительный бонус: они снимают болезненность месячных, нормализуют цикл. Оба варианта устанавливаются на 3–5 лет. Надежность метода 75–80%



Химия и жизнь.

Вагинальные кремы, желе, аэрозоли, свечи и таблетки – все это спермициды, или химические контрацептивы. Вещества, входящие в их состав, парализуют сперматозоиды.

Спермициды начинают работать стремительно и действуют всего 2–3 часа, поэтому их используют непосредственно перед половым актом. Эффективность этих средств 80–95%.



К барьеру.

Барьерные методы – это презерватив, а также маточные колпачки, влагалищные диафрагмы и везициом (презерватив для женщин). Последний по форме похож на мужской, он вводится во влагалище и одним концом надевается на шейку матки, как диафрагма. Традиционные презервативы можно назвать лидерами контрацепции.

Эффективность 55–65%.



Календарный (ритмический) метод

заключается в вычислении предполагаемой даты овуляции и воздержании от половых контактов в фертильную фазу. Фертильная фаза – это фаза овуляции, то есть то время, когда женщина может забеременеть.

- Инструкция по применению:
- Ведется менструальный календарь
 - Устанавливается самый короткий и самый длинный циклы
 - Вычисляется интервал фертильности (Начало фертильной фазы определяют путем вычитания 18 из самого короткого цикла, а конец – вычитанием 11 из самого длинного.)

Календарный метод контрацепции неэффективен при нерегулярном менструальном цикле. Эффективность календарного метода составляет 55–85%



Температурный метод

Основа на определении времени подъема базальной температуры тела путем ежедневного ее измерения. Фертильным считается период от начала менструального цикла до тех пор, пока ее базальная температура будет повышена в течение трех последовательных дней. Эффективность составляет 93–99%.

Цервикальный метод

– это метод определения фертильной фазы по изменению характера шейчной слизи: «Сухие» дни. Слизь совсем нет или очень мало, влагалище сухое. Через какое-то время появляется слизь с консистенцией клея. Если наблюдается незадолго до овуляции – опасность повышается.

«Фертильные» дни. Цервикальная слизь становится похожей на густой крем. Может быть мутная, белая или желтоватая. Влагалище влажное. Необходимо либо воздерживаться от половой жизни, либо использовать барьерные методы контрацепции.

«Опасные» дни. Слизь становится прозрачной, очень тягучей, похожей на яичный белок. Влагалище очень влажное, на нижнем белье появляются мокрые пятна. В эти дни обязательно использовать барьерные методы контрацепции или вообще отказаться от половой жизни.

В выборе контрацептива есть одно общее правило – прежде всего стоит сходить к гинекологу. Во-первых, это никогда не бывает лишним. Во-вторых, есть методы предохранения, которые должен назначать и устанавливать только врач.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Психическое здоровье - это не только отсутствие психических расстройств и нарушений. Это прежде всего гармоничное развитие психики человека в соответствии с его возрастными особенностями.
- Психическое здоровье характеризуется способностью справляться со стрессом, контролировать свои эмоции и поведение.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- это состояние равновесия между человеком и внешним миром, адекватность его реакций на социальную среду, а также на физические, биологические и психические воздействия, соответствие нервных реакций силе и частоте внешних раздражителей, гармония между человеком и окружающими людьми, согласованность представлений об объективной реальности данного человека с представлениями других людей, критическое отношение к условиям жизни.



ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- благополучная социально-экономическая ситуация;
- высокий уровень развития интеллекта;
- воспитание и опыт, приобретенный в процессе воспитания;
- особые психологические и личностные факторы (подвижность и скорость передачи нервных импульсов);
- биологические факторы (генетические факторы и баланс химических веществ в мозге).



ПРОФИЛАКТИКА

- – развитие стрессоустойчивости (готовности к возможным изменениям, нарушающим равновесие);
- реабилитация – восстановление равновесия, работоспособности или ресурсного потенциала



ПРОФИЛАКТИКА

- правильная организация воспитания ребенка.
- разностороннее развитие,
- постоянный контроль за состоянием здоровья,
- своевременная коррекция возникших изменений обеспечивают нормальный психический статус ребенка.
- соблюдение здорового образа жизни:
формирование оптимального режима умственной и трудовой деятельности,
- поддержание душевного покоя и благополучия.
"Я научилась просто, мудро жить,
Смотреть на небо и молиться Богу,
И долго вечером бродить,
Чтоб утомить ненужную тревогу« (А. Ахматова)
- необходимо отказаться от табакокурения и употребления алкогольных напитков.
- следует научиться контролировать свои эмоции и противостоять стрессогенным нагрузкам.





Не хмурься, не печалься!
Улыбнись скорее! Когда
ты счастлив, то мир
вокруг тебя светлей и
радостней. Улыбка –
радуга здоровья!



РАДОСТЬ В ЖИЗНИ.

- **Любовь**
 - **Здоровье**
 - **Добро**
 - **Милосердие**
-

- Твори добро, нет большей радости,
- И жизнью жертвуй и спеши
- Не ради славы или сладостей,
- А по велению души ...
- Когда кипишь, судьбой унижено
- Ты от бессилья и стыда,
- Не позволяй душе обиженной
- Сиюминутного суда.
- Постой, остынь, поверь действительно,
- Все встанет на свои места,
- Ты – сильный, сильные не мстительны
- Оружие сильных – доброта!

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА

- Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.
- Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. И что-нибудь кушает при этом. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.
- Задания:
- Выявите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны
- Определите ИМТ и объясните его значение



ЭТАЛОН ОТВЕТА

□ 1. Факторы риска у Марии Ивановны:

- - систематическое переедание;
- - гиподинамия;
- - ожирение.

□ **2. Индекс массы тела-ИМТ** (англ. body mass index (BMI)) - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения, в том числе препаратов для лечения ожирения.

□ Индекс массы тела рассчитывают по формуле:

□ $I = m : h^2$

□ где:

□ m - масса тела в килограммах

□ h - рост в метрах

□ и измеряется в кг/м²

□ $I = 120 : 1,65^2 = 120 : 2,7 = 44,4$

□ **Индекс массы тела должен быть не выше 25, а у Вас более 44, что говорит о выраженном ожирении;**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- физическая активность, психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и миру, правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные профилактические осмотры – вот тот минимум, который необходим для того, чтобы быть уверенными в том, что заболевания обойдут вас стороной.

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



GIFR.ru