

# Основы социальной медицины

## Тема №2 ОБРАЗ ЖИЗНИ - ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

### Лекция №2.1

# Понятие образа жизни, ЗОЖ, физическая активность, закаливание, аутотренинг.



Преподаватель Пак С.Н.  
Выборг

**Образ жизни** — определенный тип жизнедеятельности людей, включающий в себя совокупность различных видов деятельности, поведение людей в повседневной жизни.

Выделяют основные формы деятельности:

- трудовую (производственную),
- познавательную,
- деятельность в быту,
- медицинскую активность.

**Каждый вид деятельности имеет свои показатели.**

# Показатели основных форм деятельности

- К показателям производственно-трудовой деятельности относятся:
  - степень удовлетворенности,
  - уровень профессионального мастерства,
  - занимаемая должность,
  - отношения в коллективе, инициативность и т.д.
- Показателями деятельности в быту являются:
  - жилищно-бытовые условия,
  - наличие бытовой техники,
  - время, затрачиваемое на домашние обязанности,
  - отношения между супругами, число детей и т.д.



# Показатели основных форм деятельности

- **Медицинская активность** — это активность в области охраны здоровья.
- Она зависит от общего уровня развития,
- образования,
- психологической установки,
- доступности медицинской помощи,
- условий жизни и т.д



# К показателям медицинской активности относятся:

- санитарная грамотность,
- гигиенические привычки,
- обращаемость за медицинской помощью,
- отношение к медосмотрам,
- выполнение медицинских рекомендаций,
- рациональность питания,
- физическая активность,
- отсутствие вредных привычек,
- своевременность обращений за медицинской помощью.



Перечислим **ряд понятий**, тесно связанных с **понятием образа жизни**.

1. **Условия жизни** — условия, определяющие образ жизни.

Они могут быть **материальными и нематериальными** (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т.д.).

2. **Уровень жизни (уровень благосостояния)** характеризует размер и структуру потребностей.

Это — **количественные показатели условий жизни**.

Уровень жизни определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильем, медицинской помощью, показателями здоровья населения.

**ПОНЯТИЯ, ТЕСНО СВЯЗАННЫЕ**  
**С ПОНЯТИЕМ ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**3. Уклад жизни** — порядок, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей.

**4. Стиль жизни** — индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни.

**5. Качество жизни** — качество тех условий, в которых осуществляется повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).

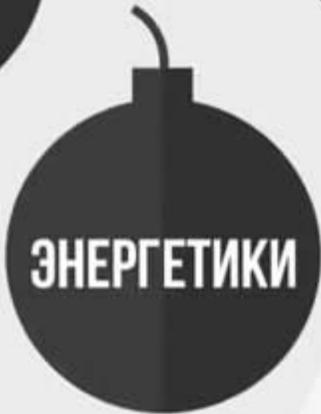
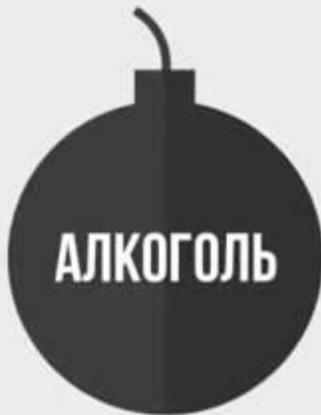
# Задача социального работника

- Задача социального работника в конечном итоге состоит в помощи клиенту **восстановить** или **улучшить** взаимодействие между ним и обществом для **улучшения качества жизни**



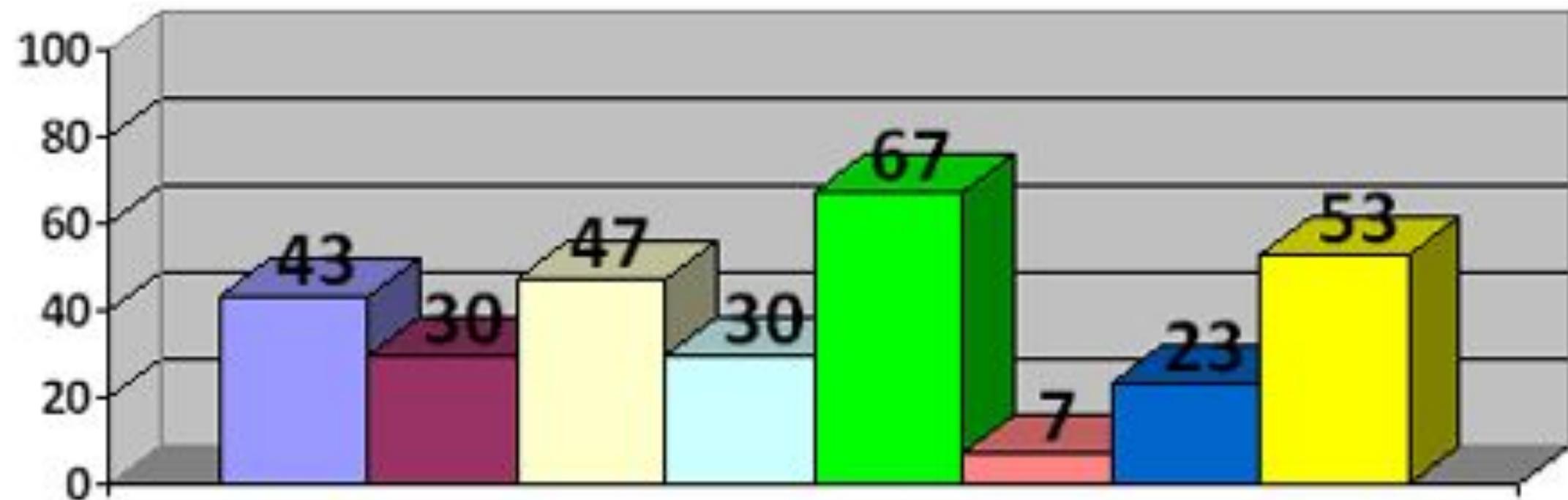
# Здоровый образ жизни и пути его формирования

- Самое простое определение ЗОЖ — все то, что благотворно влияет на здоровье.
- Следовательно, в понятие ЗОЖ входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворенность трудом,
- активная жизненная позиция,
- социальный оптимизм,
- высокая физическая активность,
- устроенность быта, отсутствие вредных привычек,
- высокая медицинская активность и т.д.



# Формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства

- Формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства, так как образ жизни является определяющим фактором здоровья.
- Результаты медицинских обследований свидетельствуют о снижении резервов здоровья.



Что означает здоровый образ жизни?

■ не пить

■ не курить

■ заниматься спортом

■ полноценно питаться

■ не вести беспорядочную половую жизнь

■ жить полноценной духовной жизнью

■ другое

■ не употреблять наркотики

Формирование ЗОЖ является также задачей органов:

здравоохранения, защиты, социальной  
образования.

На формирование ЗОЖ направлены рекомендации ВОЗ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли;
- сокращение потребления алкогольных напитков;
- поддержание нормальной массы тела и регулярные физические упражнения;

# Формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства

- Формирование ЗОЖ лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение общественного здоровья.
- Пропаганда ЗОЖ является **важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения** (особенно учреждений первой медико-санитарной помощи),
- центров санитарного просвещения,
- учреждений образования,
- органов социальной защиты и т.д.

# Формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства

ЗОЖ должен формироваться по следующим двум направлениям:

- 1. усиление и создание положительного в образе жизни;
  - 2. преодоление, уменьшение факторов риска.
- 
- Изучение и формирование общественного мнения относительно оценки собственного здоровья — одна из трудных задач формирования ЗОЖ.
  - Наряду с органами здравоохранения большая

# **Гиподинамия – малая подвижность людей.**



**Может вызвать:**

**нарушение осанки  
сутулость  
деформация позвоночника  
снижение умственной  
работоспособности  
частые головные боли  
переутомление**

ЗОЖ базируется на **научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах**, направленных на укрепление здоровья:

- \* **рациональное питание;**

- \* **физическая активность;**

- \* **закаливание;**

- \* **отсутствие вредных привычек;**

- \* **умение выходить из стрессовых состояний** (например, владение методиками аутотренинга);

- \* **высокая медицинская активность** (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации);

- \* **умение оказать первую помощь** при внезапных заболеваниях, травмах и т.д.

# Физическая активность

- *Физическая активность* является одним из **важнейших факторов**, оказывающих положительное влияние на **рост и развитие** организма на всех этапах,
- начиная с внутриутробного периода и кончая глубокой старостью.



# Физическая активность

- Вследствие изменившихся условий жизни и производственной деятельности большинство населения в настоящее время испытывает **дефицит двигательной активности**, т.

е. **ГИПОДИНАМИЮ.**

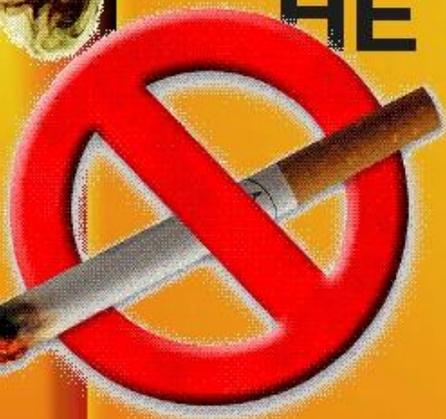
- За последние 100 лет физическая нагрузка на человеческий организм **уменьшилась более чем в 90 раз**. Мышечная нагрузка необходима человеку. Без работы мышц не может нормально функционировать ни одна из систем организма. **Мышцы не только являются основой опорно-двигательного аппарата, но и тесно связаны с работой внутренних органов.**

# Гиподинамия относится к главным факторам риска здоровью

- Снижение физической активности заметно влияет и на **психоэмоциональное состояние.**
- Недостаточная двигательная активность приводит к многочисленным **отрицательным изменениям в организме**
- (ухудшается функция ЦНС,
- слабость опорно-двигательного аппарата,
- снижение естественной устойчивости организма,
- нарушение обмена веществ),

что, в конечном итоге, приводит к **ожирению, ишемической болезни сердца, остеохондрозу, атеросклерозу и др.**

# НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Чтобы сохранить  
здоровье никогда не  
начинай курить, не  
пробуй спиртного, не  
прикасайся к  
наркотикам!



# Физическая активно

- Занятия физкультурой, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности,

повышают устойчивость организма к инфекциям,

изменениям атмосферных параметров,

стрессам;

задерживают процессы старения;

стимулируют интеллектуальную деятельность;

укрепляют опорно-двигательный аппарат;

тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы

активизируют эмоциональную сферу.

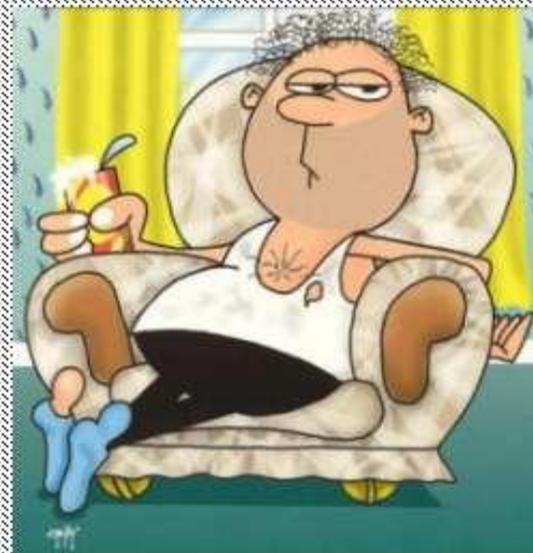


# Физическая активность

- Физическая активность является важнейшей составляющей здорового образа жизни.
- **Оптимальными** (кроме ежедневной утренней гимнастики) считаются
- **Еженедельные занятия не менее 2-3 раз по 45... 60 мин.**
- **Минимальной суточной физической нагрузкой** считается мышечная работа, **ЭКВИВАЛЕНТНАЯ 10 км СПОКОЙНОГО ПЕШЕГО ХОДА.**
- Для пожилых людей эта дистанция уменьшается до 5...7 км.

# ГИПОДИНАМИЯ

- Недостаточная двигательная активность
- Негативно влияет на кровообращение
- Опорно-двигательный аппарат, дыхание, пищеварение
- Вызывает развитие другой болезни – ожирения.



## Группы здоровья:

**Основная** для лиц которые могут заниматься физкультурой без ограничений, так как не имеют отклонений в состоянии здоровья и достаточно адаптированы к физическим нагрузкам.

- **Подготовительная** для лиц с хроническими заболеваниями, которые не препятствуют выполнению обычной трудовой и бытовой деятельности, т.е. для лиц, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья. Для занимающихся в этой группе требуется ограничение интенсивности нагрузки.
- **Специальная**, в которую входят лица, имеющие хронические заболевания, препятствующие выполнению обычной трудовой деятельности.
- Таким лицам, как правило, рекомендовано занятие лечебной физкультурой (ЛФК). Для лиц этой группы желательно проводить тренировки под руководством тренера

# Закаливание

- *Закаливание* — тренировка организма для приспособления к изменениям внешней среды. Для закаливания необходимо повторяющееся и длительное воздействие на организм того или иного физического фактора (воды, воздуха, солнечного света).
- Оптимальным вариантом является сочетание закаливания с физическими упражнениями

# Принципы закаливания

- При всех видах закаливания принципы одинаковы
  - **постепенность,**
  - **последовательность,**
  - **регулярность.**
- 
- Возможности для закаливания открываются сразу после рождения ребенка. Воздушные ванны являются неотъемлемой частью гигиены детей с самого раннего возраста.



# Закаливающие процедуры.

Возможности для закаливания открываются сразу после рождения ребенка. **Воздушные ванны** являются неотъемлемой частью гигиены детей с самого раннего возраста.

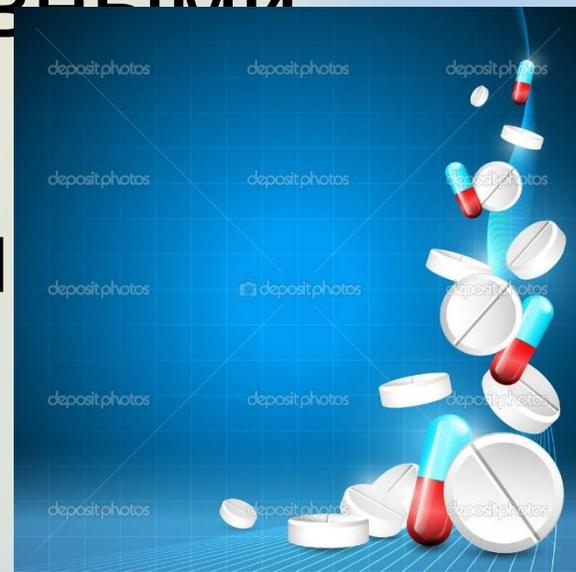
- Закаливающие процедуры очень разнообразны, например: **растирания, обливания, душ, «моржевание».**
- Причем водные процедуры могут быть **общими и местными.** Оздоровительным эффектом обладают **парная баня и сауна.**
- Закаливание воздухом помимо воздушных ванн предусматривает и местное **охлаждение отдельных участков тела воздушными потоками.** Простым и эффективным видом закаливания является **хождение и бег босиком.**
- Эффективно и **закаливание солнечными лучами.**

# Аутотренинг

- Неотъемлемой частью здорового образа жизни является

**ПСИХОГИГИЕНА**: отсутствие или уменьшение **стрессов**, отсутствие постоянного психического напряжения, которые являются большими, или главными факторами риска.

- Одним из моментов психопрофилактики является **аутотренинг**



# Аутотренин

- Аутотренинг — нервно-психическая саморегуляция внутренних регуляторных и защитных механизмов организма.
- Источниками аутотренинга являются: древнеиндийская система йоги, гипнотическое внушение, самовнушение, исследование нервно-мышечных компонентов эмоций.
- Академик **И. П. Павлов** неоднократно подчеркивал, что головной мозг «держит в своем ведении все явления, происходящие в теле»

# Аутотренинг

- Аутогенная тренировка как метод был предложен в 1932 г. Главным элементом аутогенной тренировки является **мышечная релаксация (расслабление)**, которая нормализует регуляцию деятельности внутренних органов.
- Аутотренинг применяется с целью **психопрофилактики и психотерапии (лечения)**
- неврозов,
- вегетососудистых дистоний,
- гипертонической болезни,
- бронхиальной астмы,
- язвенной болезни.



Будем здоровы!

