



ПМ 04
«ПРОФИЛАТИЧЕСКАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

МДК04.01. «Профилактика заболеваний и санитарно-
гигиеническое образование населения»

Лекция 3.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Домашнее задание к семинарско-практическое занятие по теме «Формирование здоровьесберегающей среды»

1. Рабочая тетрадь по теме занятия;
2. Подготовить устный ответ, используя контрольную карточку по теме занятия;
3. Подготовить сообщения (на 5-7 мин, наглядный материал приветствуется, техника чтения не оценивается):
 - «История возникновения барьерных методов контрацепции»,
 - «Современные методы контрацепции»
 - «Подарок Венеры»,
 - «Профилактика психо-эмоционального перенапряжения», «Как бороться со стрессом?»
 - «Формирование здоровьесберегающей среды в ДДУ», «Формирование здоровьесберегающей среды в ДШУ», «Формирование здоровьесберегающей среды в СЦОУ»,
 - «Формирование здоровьесберегающей среды при работе за компьютером», «Зрение - бесценный дар»
 - «Семья. Понятие, виды, структура, проблемы».

Контрольная карточка по ПМ 04 мдк 04.01 по теме
«Формирование здоровьесберегающей среды»

занятие 3

1. Определение понятий социальная среда, окружающая среда, здоровьесберегающая среда.
2. Основные причины разрушения здоровья
3. Виды здоровьесберегающих технологий
4. Определение понятий семья, планирование семьи, принципы планирования семьи
5. Определение понятия контрацепция, принципы и методы контрацепции.
6. Роль фельдшера в сохранении репродуктивного здоровья женщины (самостоятельно)



Понятие - Здоровьесберегающая среда

Понятие "среда" имеет два аспекта: социальная среда и окружающая среда.

Социальная среда – это окружающие человека общественные, материальные и духовные условия его существования и деятельности. Среда в широком смысле (макросреда) охватывает экономику, общественные институты, общественное сознание и культуру. Социальная среда в узком смысле (микросреда) включает непосредственное окружение человека — семью, трудовую, учебную и др. группы.



Окружающая среда – это среда обитания и деятельности человечества, окружающий человека природный и созданный им материальный мир. Окружающая среда включает природную среду и искусственную (техногенную) среду, т. е. совокупность элементов среды, созданных из природных веществ трудом и сознательной волей человека и не имеющих аналогов в девственной природе (здания, сооружения и т. п.).

Под понятием «здоровьесберегающая среда» будет пониматься окружающая и социальная среда, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию.

Благополучие складывается из всех аспектов жизни человека: необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов. Ни одним из них нельзя пренебрегать. Здоровье человека—это жизненная энергия, возможность творчески, умственно и физически трудиться, отдыхать, радостно жить, быть уверенным в себе и своем будущем.

- *физическое здоровье - при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды;*
- *психическое здоровье - это путь к интегральной жизни, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнениями, неуверенностью в себе;*
- *социальное здоровье подразумевает социальную активность, деятельное отношение человека к миру.*

Основными причинами подрыва и разрушения здоровья человека являются:

- неувязки в психодуховной сфере, нарушения духовно-нравственных принципов;
- неестественный уклад жизни, неудовлетворенность работой, отсутствием полноценного отдыха, высокие притязания;
- недостаточная двигательная активность, гиподинамия;
- нерациональное жизнеобеспечение, несбалансированное и неполноценное питание, обустройство быта, недосыпание, нарушение сна, непосильный и изнурительный умственный и физический труд;
- низкая санитарная культура и культура мышления, чувств и речи;
- проблемы семейных, супружеских и половых отношений;
- вредные привычки и пагубные пристрастия к ним.



По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, социальные технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные.

Среди здоровьесберегающих технологий выделяют несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.



Технологии

```
graph LR; A[Технологии] --- B[Медико-гигиенические технологии (МГТ)]; A --- C[Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)]; A --- D[Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)]; A --- E[Социальные технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)]; A --- F[Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)]; F --- G[Организационно-педагогические]; F --- H[Психолого-педагогические]; F --- I[Учебно-воспитательные];
```

Медико-гигиенические технологии (МГТ)

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)

Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)

Социальные технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)

Организационно-педагогические

Психолого-педагогические

Учебно-воспитательные

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ) – технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно - гигиенической деятельности. Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения.



На системную работу, связанную с профилактикой заболеваний, у современного врача зачастую нет времени. Поэтому, программы профилактики заболеваний должны активно применяться и реализовываться в центрах медицинской профилактики, а также в школах, средних специальных и высших учебных заведениях, на предприятиях и в организациях, в спортивных школах и секциях.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению, следит за динамикой *здоровья*, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

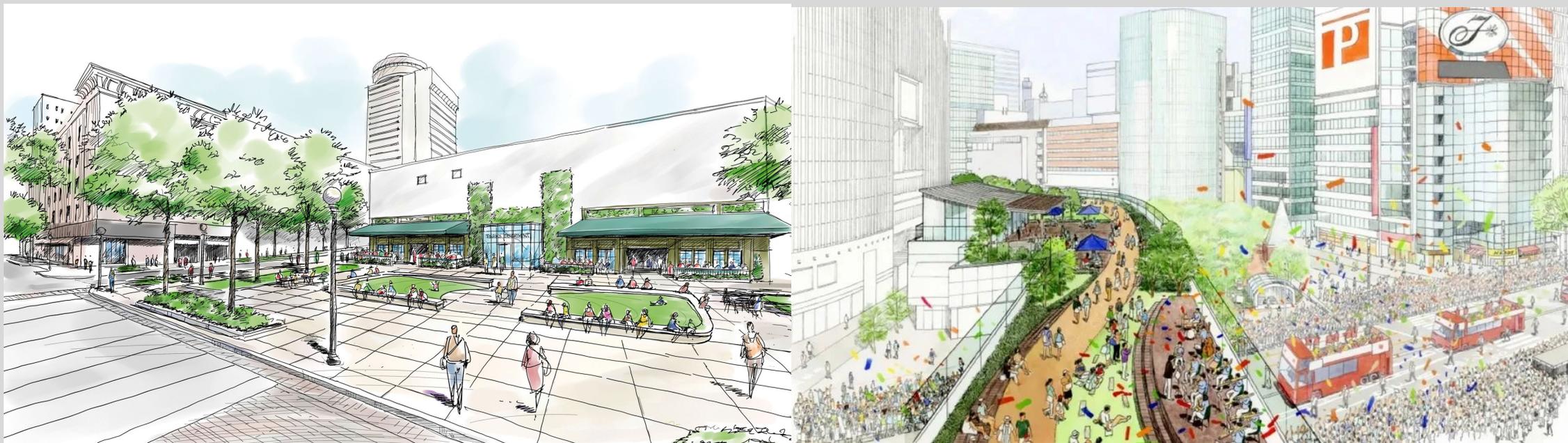
Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немого.

Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций. Спортивные залы и секции могут и должны создаваться также на предприятиях и в организациях.



3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Ресурсы этой области *здоровьесбережения* пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Это - и обустройство пришкольной или придомовой территории, зеленые растения в классах и в квартирах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.



4. **Социальные технологии** и **технологии** обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Социальные здоровьесберегающие технологии связаны с различными видами социальной работы по формированию здорового образа жизни. **Технологии** обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку *сохранение здоровья* рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему *здоровьесберегающих технологий*.



5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Основы здорового образа жизни необходимо формировать еще в детском возрасте, на уровне детских садов и школ. Необходимо обеспечивать человека объективной обобщенной систематизированной информацией о здоровом образе жизни, о факторах, которые вредят, или, наоборот, способствуют его формированию. Цель педагогической (образовательной) технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии.



ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

«Планирование семьи - это все виды деятельности, которые имеют целью помочь отдельным лицам или супружеским парам достичь определенных результатов: избежать нежелательной беременности, произвести на свет желательных детей, регулировать интервалы между беременностями, и выбор времени деторождения в зависимости от возраста родителей, определить число детей в семье»

(Комитет экспертов ВОЗ).

Проблема планирования семьи касается каждого человека, но по существу является проблемой национальной безопасности страны, поскольку она непосредственно связана со здоровьем будущих поколений.

Планирование семьи – комплекс медицинских, социальных и юридических мероприятий, проводимых с целью рождения желанных детей, регулирования интервалов между беременностями, контроля времени деторождения, предупреждения нежелательной беременности. Планирование семьи включает в себя подготовку к желанной беременности, обследование и лечение бесплодных пар, контрацепцию, прерывание нежелательной беременности.

Семья – союз мужчины и женщины, порождающий их права и обязанности по отношению друг к другу, к детям, основанный на родстве, воспитании детей, общности жизни, интересов, взаимности заботы.

Семья — социальный институт, базовая ячейка общества, характеризующаяся, в частности, следующими признаками:

- добровольностью вступления в брак;
- члены семьи связаны общностью быта;
- вступлением в брачные отношения;
- стремлением к рождению, социализации и воспитанию детей.

Проблемы современной семьи:

- ✓ Падение ее педагогического потенциала и престижа семейных ценностей,
- ✓ Увеличение число разводов,
- ✓ Снижение рождаемости,
- ✓ Рост преступности в семейно-бытовых отношениях и др.



Основные функции семьи:

- 1) *репродуктивная функция* — биологическое воспроизводство членов общества;
- 2) *функция социализации* — формирование индивида как личности;
- 3) *воспитательная функция* — передача знаний, опыта, эстетических, моральных и других ценностей, помощь в освоении социальных ролей;
- 4) *хозяйственно-бытовая функция* — ведение домашнего хозяйства и семейного бюджета, решение бытовых (удовлетворяющих повседневные физиологические потребности человека) вопросов, уход за нуждающимися членами семьи (малолетние, престарелые, инвалиды);
- 5) *экономическая* — материальная поддержка несовершеннолетних и нетрудоспособных членов семьи;
- 6) *защитная функция* — физическая, психологическая и экономическая защита членов семьи;
- 7) *эмоционально-психологическая функция* — поддержка членов семьи, создание чувства безопасности и психологического комфорта, совместное переживание различных эмоциональных состояний (желание разделить радость с близкими или, наоборот, посоветоваться на свои проблемы);
- 8) *рекреационная (досуговая) функция* — организация и проведение отдыха;
- 9) *социально-статусная функция* — предоставление членам семьи социального статуса;
- 10) *сексуальная* — удовлетворение сексуальных потребностей.

Аборт – искусственное прерывание беременности. Не является лучшим методом регулирования рождаемости, его можно избежать, применяя современные методы контрацепции.

Одним из методов планирования семья является контрацепция.

Контрацепция – это предупреждение нежелательной беременности с минимальным вредом для собственного здоровья и с сохранением достойной, доставляющей удовлетворение, сексуальной жизни.

Принципы контрацепции:

1. **Высокая эффективность (надежность)** – данный критерий определяется *индексом Перля (количество беременностей у 100 женщин, применявших определенный метод в течение одного года)*.
2. **Доступность контрацептивов** (наличие на аптекарском рынке, ценовая доступность, простота использования, необременительность метода, возможность применения в неблагоприятных условиях).
3. **Безопасность** (определяется, прежде всего, безвредность для здоровья).
4. **Обратимость** (восстановление фертильности после отмены метода).
5. **Индивидуальный подход** (предусматривает учет противопоказаний и фоновых заболеваний, оценку социальных факторов, характерологических черт, паритета, жизненных планов, отношение подростка к проблеме контрацепции, поведенческих стереотипов, вредных привычек)

Классификация различных методов контрацепции

1. Барьерная контрацепция

Барьерные контрацептивы механически предотвращают встречу яйцеклетки и сперматозоида и блокируют проникновение спермы в шейчную слизь.

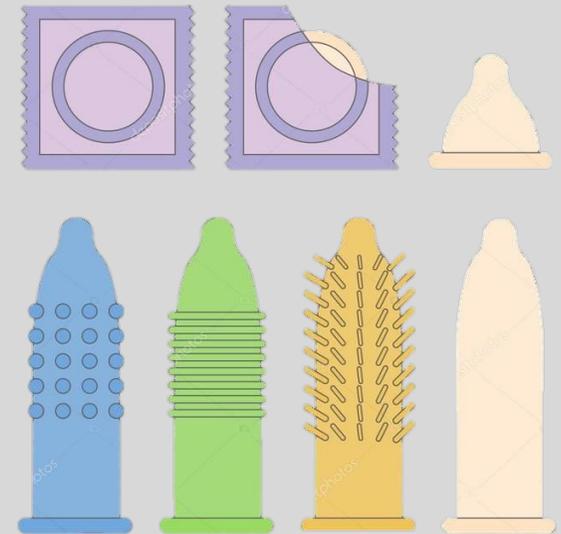
- Презерватив (индекс Перля: 5-10)
- Фемидом (индекс Перля: 5-25)
- Диафрагма (индекс Перля: 6-20)
- Маточный колпачек (индекс Перля: 9-20)

Плюсы

- надежная защита от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП) и нежелательной беременности (при правильном использовании)
- доступная цена
- нет системного воздействия на организм
- идеально подходят для тех, кто ведет нерегулярную половую жизнь
- не требуют предварительных обследований для подбора

Минусы

- снижение чувствительности
- возможна аллергия на латекс



Классификация различных методов контрацепции

2. Гормональная контрацепция

Принцип действия гормональной контрацепции заключается в том, что гормоны изменяют качество слизи, которая покрывает шейку матки.

- Мини-пили (индекс Перля: 0,5-3)
- Гормональные инъекции (индекс Перля: 0,5-1,4)
- Контрацептивный имплант (индекс Перля: 0,5-1,5)
- Гормональный пластырь (индекс Перля: 0,4-0,9)
- Вагинальное кольцо (индекс Перля: 0,4-0,65) и др...

Плюсы

- надежный контрацептивный эффект
- активная защита яичников и эндометрия (слизистой) матки от онкологических заболеваний
- регуляция менструального цикла
- снижение болезненных ощущений при менструации
- косметический эффект
- лечебный эффект.

Минусы

- необходимость строгой дисциплины, контроля приема препаратов в одно и то же время (особенно важно для «мини-пили»)
- не защищают от ЗППП и др.

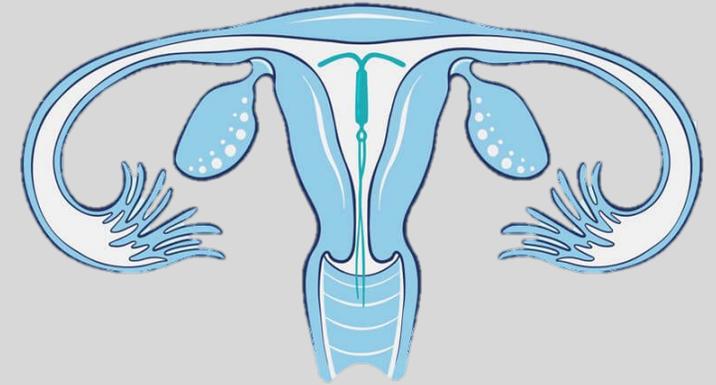


Классификация различных методов контрацепции

3. Внутриматочная контрацепция

Контрацепция с помощью средств, введенных в полость матки. Спираль сгущает цервикальную слизь и образует барьер для сперматозоидов.

- Спираль (медьсодержащие, гормоносодержащие) (индекс Перля: 0,1-0,5)



Плюсы

- Надежное контрацептивное действие в течение пяти лет
- Нет системного действия
- оказывает лечебное действие: показана пациенткам с гиперпластическими процессами эндометрия в анамнезе, миомой матки
- можно использовать во время лактации

Минусы

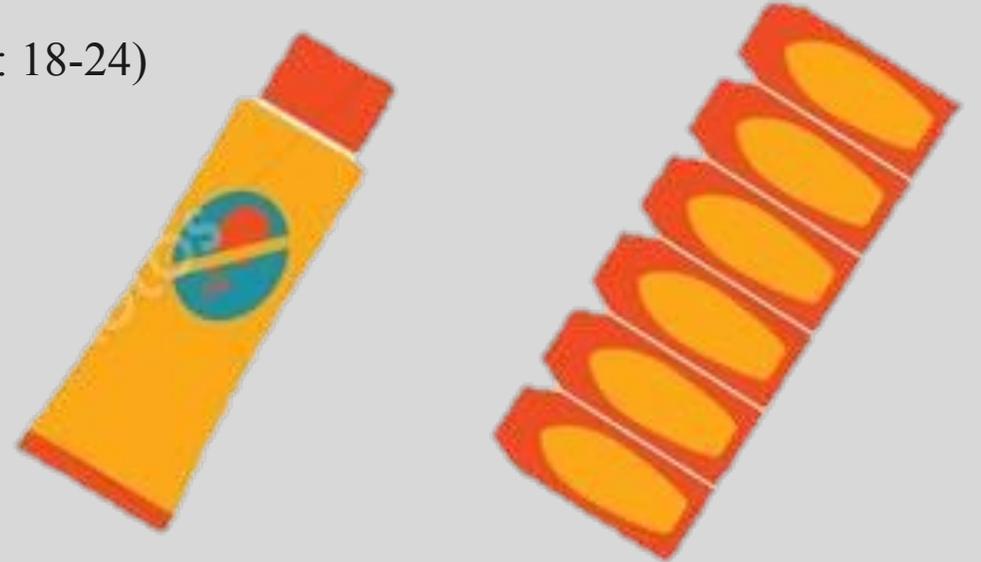
- Нет защиты от ЗППП
- Более высокая цена по сравнению с медьсодержащей спиралью
- Нельзя ставить нерожавшим, поскольку на фоне спирали есть риск образования внутриматочных синехий, спаек, что может привести к бесплодию; также у нерожавших в силу анатомических особенностей более узкий цервикальный канал, что затрудняет установку спирали и др.

Классификация различных методов контрацепции

4. Химическая контрацепция

Химический спермицид вступает в контакт со сперматозоидами и разрушает их оболочку, отделяя головку от хвостика.

Вагинальные свечи, таблетки, капсулы, желе и др. (индекс Перля: 18-24)



Плюсы

- Дополнительное антисептическое действие, которое снижает риски заражения половыми инфекциями;
- Отсутствие системного действия на организм женщины и ее гормональный фон, практически нет побочных эффектов;
- Возможность применения в послеродовой период и при кормлении грудью.

Минусы

- Низкая контрацептивная эффективность
- Пагубное влияние на микрофлору влагалища (раздражение, воспаление)

Классификация различных методов контрацепции

5. Биологическая контрацепция

Календарный метод (индекс Перля: 25-40)

Прерванный половой акт (индекс Перля: 4-18)

Измерение ректальной температуры (индекс Перля: 6-40)

Симптотермальный — сочетание всех вышеперечисленных способов.

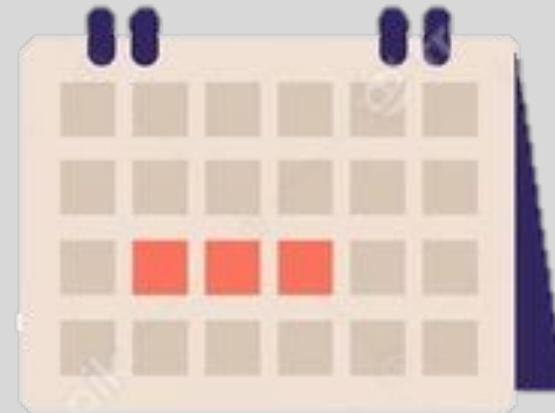
и др

Плюсы

- Простота и доступность,
- Отсутствие вложений денежных средств,
- Отсутствие воздействия на гормональном фоне

Минусы

- Слабая эффективность,
- Подходит только женщинам с регулярным менструальным циклом,
- Не учитывает неожиданные сбои,
- Вероятность ошибки в расчетах



Классификация различных методов контрацепции

6. Биологическая контрацепция

При стерилизации операционным путем нарушается проходимость маточных труб. После хирургического вмешательства гормональный фон не сбивается, овуляция и менструальный цикл сохраняются.

Гражданам России стерилизация разрешается после 35 лет, либо при наличии двух детей или медицинских показаний.

Женская стерилизация — лапароскопическая операция, во время которой выполняется рассечение маточных труб, что надежно предотвращает возможность наступления беременности.

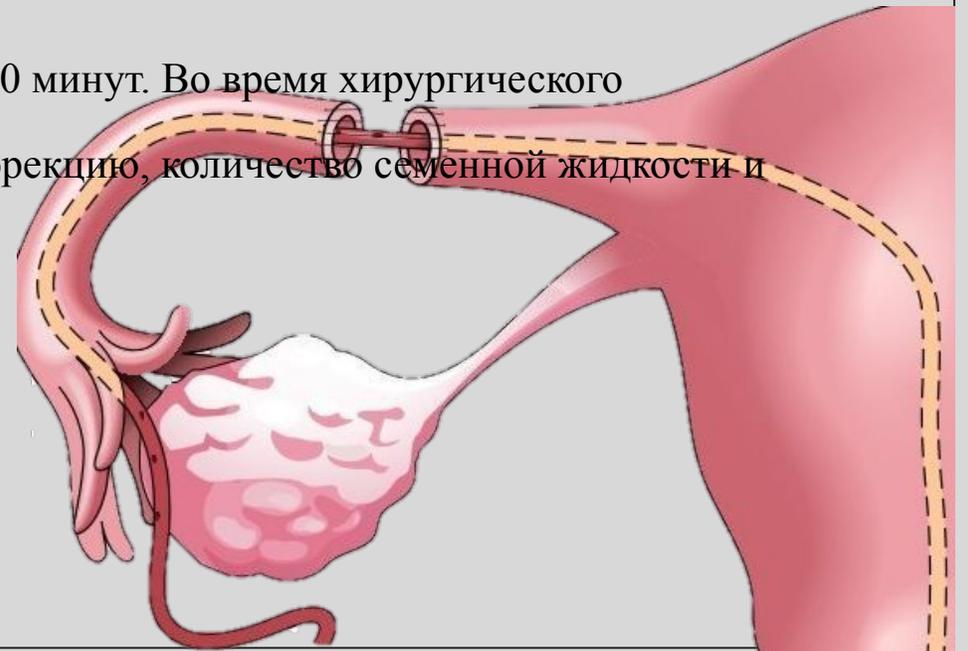
Мужская стерилизация (вазэктомия) — несложная операция, длящаяся около 20 минут. Во время хирургического вмешательства перевязываются и пересекаются семявыносящие протоки. На эрекцию, количество семенной жидкости и способность испытывать оргазм стерилизация не влияет.

Плюсы

- 100% защита от нежелательной беременности
- вопрос решается раз и навсегда

Минусы

- необратимость операции
- необходимость хирургического вмешательства
- по закону есть ограничения для проведения этой операции



Классификация различных методов контрацепции

7. Экстренная контрацепция

В случае незащищенного полового акта можно использовать средства так называемой экстренной контрацепции. Эти препараты направлены на предохранение, это не прерывание беременности. В таблетке содержится большая доза гестагенных препаратов, которые вызывают отторжение эндометрия слизистой. Есть два наиболее распространенных и эффективных препарата: Эскапел и Постинор. (Индекс Перля

Плюсы

- Возможность избежать незапланированной беременности даже в критической ситуации

Минусы

- Это колоссальная доза гестагенов, которая может привести к сбоям, нарушениям цикла. К такому средству нельзя прибегать на регулярной основе — это огромный стресс для организма.

ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ И ИППП



Обработать наружные половые органы

Помыть с мылом, а затем
просанировать 0,1% раствором
Мирамистина или Хлоргексидина



Установить внутриматочную спираль

В течение 5 суток после секса
обратиться для проведения
процедуры к специалисту



Использовать гормональные препараты

Сразу после секса или не позднее
72 часов (Постинор или Эскапел)



Использовать антибиотики

Принять Азитромицин или
пропить курс Метронидазола
или Доксисицилина



Рейтинг контрацептивов

по индексу Перля

1 место

ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ



мужская стерилизация

0,4



женская стерилизация

0,01 – 0,1

Операция, в большинстве случаев, необратима

0,4 – индекс Перля



2 место

ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ



гормональные спирали

0,1 – 0,7

комбинированные
оральные контрацептивы

0,1 – 0,9

гормональные инъекции

0,3 – 1,4

3 место

ХИМИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ



внутриматочные спирали

0,9 – 3

**спермицидные смазки
и аэрозоли**

3 – 20

4 место

БАРЬЕРНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ



презерватив

2 – 5

маточный колпачок

9 – 20

5 место

ЕСТЕСТВЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ



**гормональные тесты
на овуляцию**

5 – 7

прерванный половой акт

17 – 25

календарный метод

25 – 40

Индекс Перля – количество беременностей, наступивших у 100 женщин, которые в течение одного года пользовались одним методом контрацепции. Чем ниже значение индекса, тем выше эффективность выбранного контрацептива

**СУПЕР
ЭФФЕКТИВНЫЕ**

99%*



Имплант

3-5 лет



**Гормональная
внутриматочная
спираль**

3-5 лет



**Внутриматочная
спираль**

5-10 лет



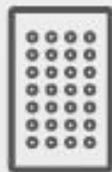
Стерилизация

навсегда

Менее 1 беременности
на 100 женщин в год

**ВЫСОКО-
ЭФФЕКТИВНЫЕ**

91-94%*



Таблетки

каждый день



Пластырь

каждую неделю



**Вагинальное
кольцо**

каждый месяц



Инъекции

1-3 раза в месяц

6-9 беременностей
на 100 женщин в год

**МЕНЕЕ
ЭФФЕКТИВНЫЕ**

72-82%*



**Прерванный
половой акт**

каждый раз во
время полового акта



**Маточный колпачок,
диафрагма и губка**

каждый раз до полового акта



**Календарный
метод**

каждый день



Спермициды

однократно во время
полового акта



**Мужской и женский
презервативы**

однократно во время
полового акта

10 или больше беременностей
на 100 женщин в год





Временная шкала Lorem Ipsum

