

02.10.2020 г.

Тема: Внутренняя картина здоровья.

Цель: Систематизировать и углубить знания студентов по теме. Закрепить основные понятия темы.

1. Запишите дату и тему в тетради.

План:

1. Определение понятия «здоровье». Виды и критерии здоровья. Обучение здоровому образу жизни.
2. Психическое и физическое здоровье. Роль медицинского работника в формировании здорового образа жизни.

2. Внимательно ознакомьтесь лекционным материалом.

Представление о здоровье не может быть оторвано от понятия «болезнь»: Оба эти явления — и здоровье, и болезнь — представляют собой две формы жизнедеятельности организма. В практической медицине для установления факта наличия болезни сравнивают различные параметры жизнедеятельности организма либо с таковыми при здоровом состоянии этого же человека, либо с усреднёнными нормативами здоровых людей.

Общепринятого понятия «здоровье» в настоящее время нет.

Исходя из важной роли способности организма человека к биологической и социальной адаптации к условиям внешней и внутренней среды, нередко здоровье определяют как состояние оптимальной адаптированности человека к меняющимся условиям жизнедеятельности.

Эксперты ВОЗ предложили следующее определение здоровья:

Здоровье — состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье делится на три основных типа: нравственное, психическое и физическое

- **Нравственное:** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, приобщение к культуре, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.
- **Психическое:** это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

- **Физическое:** это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Критерии здоровья

При установлении факта состояния здоровья или болезни нередко прибегают к понятию «норма».

Норма — состояние оптимальной жизнедеятельности организма в конкретных условиях его существования.

Понятие «норма» часто используют как синоним здоровья («здоровье — нормальное состояние организма»). И всё же понятие «норма» несколько шире понятия «здоровье». Так, можно быть здоровым человеком, но отличаться от каких-либо общепринятых эталонов нормы (например, роста, массы или габаритов тела, характера общения с другими людьми, уровня интеллекта).

Вместе с тем разработка критериев нормы жизнедеятельности и других параметров организма человека, определение их оптимального диапазона весьма важны для медицины. Наличие таких критериев (и вообще раздела медицины «**нормология**», который наиболее близок по содержанию учебной дисциплине и научной специальности «физиология человека») существенно облегчило бы дифференцировку пограничных состояний, здоровья и болезни.

Основные выделенные критерии здоровья:

- Работа основных функций организма на различных уровнях организации (целостный организм, органный, тканевой, клеточный, субклеточный)
- Поддержание динамического равновесия организма и его функций в конкретных условиях внешней среды.
- полная социальная адаптация, выполнение своих социальных функций и развитие.
- Приспособление организма к постоянно изменяющимся условиям внешней среды, способность поддерживать гомеостаз (саморегуляцию) и обеспечивать разностороннюю деятельность.
- Признаки болезни или болезненного состояния отсутствуют.
- физическое и психологическое благополучие человека.

Основные показатели здоровья, за которыми необходим самостоятельный постоянный контроль :

- настроение
- пульс (в состоянии покоя, в режиме работы и скорости восстановления после нее)
- питание и аппетит
- сон
- наличие стрессов
- ежедневная двигательная активность (ходьба, бег)

Можно определить следующие основные направления в деятельности по формированию здорового образа жизни:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.
2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».
3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков.
4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

2. Важность психического здоровья заключается в следующем:

1. Непрерывный стресс, тревога и иные беспокойства отрицательно сказываются на физическом состоянии – ухудшается сопротивляемость организма вирусным инфекциям, появляются проблемы со сном, а если не предпринимать никаких действий, то развиваются более серьезные недуги;
2. Люди, поддерживающие свое психическое здоровье, обычно имеют лучшую производительность труда и строят успешную карьеру;
3. Умение противостоять стрессам положительно складывается на обстановке в семье – такие люди не конфликтуют и могут передать основы правильного образа жизни своим детям;
4. Согласно статистике, большинство преступлений совершают люди, не заботящиеся о своем психическом состоянии;
5. Увеличение продолжительности жизни. Исследования показали, что риск появления болезней сердца более чем на 90% выше у людей, не умеющих справиться с депрессивными состояниями и стрессом.

Отсутствие болезни вовсе не означает полное психическое здоровье. Однако в России обращение к специалисту за помощью считается чем-то ненормальным – к таким людям сразу приклеивается клеймо ущербного и неполноценного.

Но любые нарушения нельзя оставлять без внимания. Иногда психические состояния становятся основной причиной болезни, в иных случаях – ускоряют развитие недуга. Ситуации могут быть разными, но одна взаимосвязь «души» и тела признается безусловной.

Меры по сохранению психического здоровья женщин такие же, как и у мужчин. Они включают в себя следующие рекомендации:

1. Нужно обязательно выделять время на удовлетворение своих желаний – хотя бы несколько часов в неделю человек должен заниматься тем, что ему нравится и приносит удовольствие;
2. Регулярно говорить себе и окружающим теплые слова;
3. Поддерживать свое тело в хорошей форме;
4. Оградить себя от общения с «тяжелыми» людьми;
5. Если появляется злость или гнев, то лучше занять себя физическим трудом.

Стоит регулярно кушать бананы – они содержат особое вещество, которое стимулирует выработку гормонов «счастья». Если появляются какие-либо отклонения, то не нужно стесняться обращаться к врачам. Своевременное вмешательство поможет избежать опасных последствий.

Одно из самых распространенных нарушений психического здоровья – депрессия. Это состояние уныния, которое может проявляться сильнее или слабее в зависимости от личностных характеристик человека. Многие люди не уделяют этой проблеме никакого внимания, что лишь усугубляет ситуации. Если состояние не улучшается в течение 2-х недель, появляются мысли о суициде, падает самооценка, то необходимо срочно обратиться к специалисту для лечения депрессии.

Как защитить и укрепить

Особое внимание поддержанию психического здоровья нации должно уделять государство. Люди необходимо знать, что они находятся в безопасности, а их права защищены в полном объеме. Следует реализовывать специальные программы не только в рамках здравоохранения, но и в сфере трудоустройства, правосудия, социального обеспечения и т.д.

Не нужно пытаться изменить мир. Главное – научиться воспринимать его с позитивной стороны, а это под силу каждому человеку.

Под **физическим здоровьем** понимается физиологическое состояние, контроль за собственным телом. Оно включает:

- отсутствие болезней и их симптомов;
- развитие тела и натренированность;
- отсутствие внешних увечий или дефектов;
- способность к сексу и репродукции (воспроизводству потомства);
- нормальное физиологическое и генетическое развитие;
- слаженное функционирование организма, органов и систем органов;
- нормальное физическое самочувствие.

Задача медицинских работников - диагностика и мониторинг состояния здоровья; выявление факторов риска для отбора в группы повышенного риска; составление реабилитационно-восстановительных программ по результатам обследования; индивидуальные рекомендации по поддержанию и восстановлению резервов здоровья; консультативно-просветительная работа по ЗОЖ.

3. Вопросы для самопроверки

Задание №1.

Ответить на вопросы (письменно)

1. Что такое негативная и позитивная концепции здоровья?
2. Какие взгляды на здоровье и болезнь в основном распространены в России?
3. Почему здоровье определяется через показатели заболеваемости и уровень смертности?
4. Дайте характеристики составляющим здоровья.

Задание №2.

Заполнить пробелы:

1. Представления человека о здоровье определяют его _____ по отношению к здоровью.
2. ВКЗ можно рассматривать как целостное представление человека о его _____.
3. Можно говорить о _____, _____ и _____ возрастах человека.
4. У современного человека часто отсутствует _____ к здоровому образу жизни.
5. Медицинская модель обучения здоровому образу жизни основана на _____ людей.
6. Один из лучших способов лечения - _____.
7. Критерии психического здоровья в первую очередь основаны на _____.
8. При распределении ресурсов следует отдавать приоритет службам, ориентированным на здоровье, а не на _____.

Задание № 3

Верно или неверно:

1. Сейчас не принято назначать длительный постельный режим даже после операции.
2. Один из критериев биологического возраста — возможность адаптации к окружающей среде.
3. Человек может иметь отличное физическое здоровье, но быть болен психически и духовно.
4. Можно оценить как здоровье индивида, так и здоровье группы.

4. Отправьте выполненную самостоятельную работу на мой эл. адрес

rustam_khasanov_2002@mail.ru , срок 02.10. 2020 г., до 12.05