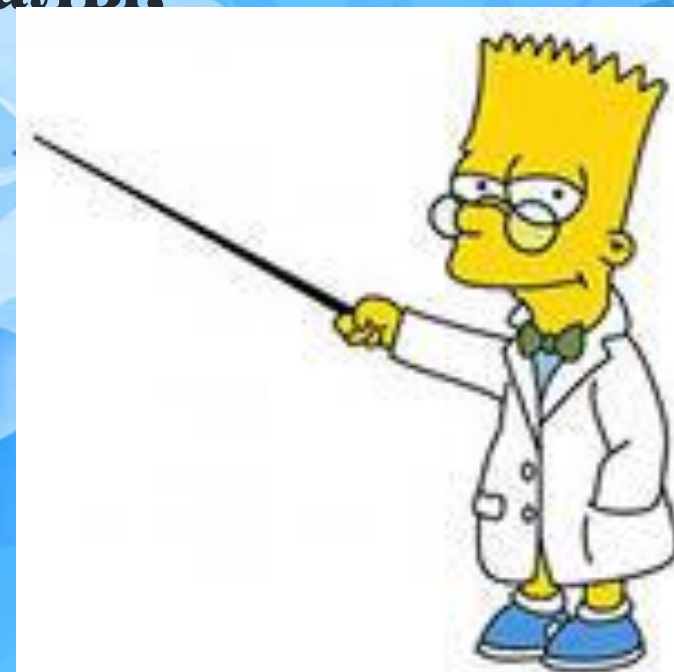


Здоровье и болезнь.



«Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы. гармония, красота, смысл и счастье.»



По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Наука о здоровье человека – валеология.**

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — *физическую, психологическую и поведенческую.*

Физическая составляющая включает **уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования.** Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами.

Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.



Поведенческая составляющая — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.



Социальные факторы - это
проявление социальных
условий для конкретного
человека: условия труда,
отдыха, жилье, питание,
образование, воспитание и т. д.



Индивидуальное здоровье - здоровье отдельного человека.

Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т. д.

Групповое здоровье - здоровье отдельных сообществ людей: возрастных, профессиональных и т. д.

Здоровье населения - здоровье людей, живущих на определенной территории.

Общественное – здоровье населения страны.

Наиболее трудно определить **здоровье общественное**. Общественное здоровье *отражает здоровье индивидуумов, из которых состоит общество, но не является суммой здоровья индивидуумов*. Даже ВОЗ до сих пор не предложило краткого и емкого определения общественного здоровья. «*Общественное здоровье — такое состояние общества, которое обеспечивает условия для активного продуктивного образа жизни, не стесненного физическими и психическими заболеваниями, т. е. это то, без чего общество не может создавать материальные и духовные ценности, это и есть богатство общества*» (Ю. П. Лисицын).

Потенциал общественного здоровья - мера количества и качества здоровья людей и его резервов, накопленных обществом.

Индекс общественного здоровья - соотношение здорового и нездорового образа жизни населения.

Эксперты ВОЗ критериями общественного здоровья считают процент валового национального продукта (ВНП), идущего на здравоохранение; доступность первичной медико-санитарной помощи; уровень детской смертности; среднюю продолжительность предстоящей жизни и т. д.

К методам изучения здоровья населения относятся: статистический, социологический (анкетирование, интервьюирование, посемейное комплексное обследование), экспертный метод и т. д.



Болезнь — это состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни, и его способности поддерживать свой *гомеостаз*. Является следствием ограниченных энергетических и функциональных возможностей живой системы в противопоставлении патогенным факторам.

Факторы болезни

- ☐ *механические*
- ☐ *физические*
- ☐ *химические*
- ☐ *биологические*
- ☐ *психогенные (для человека)*

Различают следующие периоды болезни:

▮ **Скрытый, или латентный (для инфекционных болезней — инкубационный)**, — период между началом воздействия болезнетворного агента и появлением первых симптомов болезни. Он может длиться от нескольких секунд (например, при отравлении сильными ядами) до десятков лет (например, при проказе).

▮ **Продромальный период** — период появления первых признаков болезни, которые могут носить неопределённый неспецифический характер (повышение температуры, разбитость, общее недомогание) или в ряде случаев быть типичными для данного заболевания (например, пятна Филатова — Коплика при кори).

▮ **Период полного развития болезни**, длительность которого колеблется от нескольких суток до десятков лет (туберкулез, сифилис).

▮ **Период завершения болезни** (выздоровление, реконвалесценция) может протекать быстро, критически или постепенно, литически.

В зависимости от длительности течения и быстроты нарастания и исчезновения проявлений болезни различают **острые и хронические**. Присоединение к основным проявлениям болезни дополнительных изменений, не связанных с непосредственной причиной болезни, но развивающихся в результате её течения, называется осложнением. Осложнения отягчают болезнь, а иногда становятся причиной неблагоприятного исхода. **Исходом болезни могут быть:** полное выздоровление, выздоровление с остаточными явлениями, стойкое изменение органов, иногда возникновение новых форм заболевания в виде отдалённых последствий и смерть. Смерть как завершение болезни может наступить внезапно, после краткой агонии или постепенно, через более или менее длительное агональное состояние.

В случаях недостаточной реактивности организма, заболевание может перейти в хроническую форму.

по характеру течения:

- ❖ *острые*
- ❖ *хронические*

по уровню, на котором в организме выявляются специфические патологические изменения при болезни:

- молекулярные
- хромосомные
- клеточные
- тканевые
- органые
- заболевания всего организма

по этиологическому фактору:

- вызванные механическими
- физическими
- химическими
- биологическими
- психогенными факторами

по способу их лечения

- ✓ терапевтические
- ✓ хирургические и др.

классификация болезней

1. **Внутренние;**
2. **Хирургические;**
3. **Злокачественные;**
4. **Наследственные;**
5. **Гинекологические;**
6. **Кожные;**
7. **Глазные;**
8. **Инфекционные;**
9. **Венерические;**
10. **С нарушением объективного восприятия действительности;**
11. **Уха, горла и носа;**
12. **Детские;**
13. **Неправильного питания;**
14. **Интеркуррентные** - заболевания, возникающее на фоне уже имеющейся болезни, по происхождению не связанное с ней и отягощающее её течение (например, грипп у больного острым инфарктом миокарда).

Профилактика здоровья - это то, чем должен заниматься каждый, кто хочет быть здоровым. Здоровье человека нуждается именно в профилактике и именно она позволяет поддерживать здоровье в надлежащем состоянии. Уже после 30 лет в организме человека начинают происходить значительные изменения. Начинает ослабевать иммунная система, появляются разнообразные острые и хронические заболевания. Врачи в различных странах мира утверждают, что ***лучшая профилактика здоровья — это активный образ жизни.***

Тест

1. Что является предметом изучения валеологии?

- А) самосохранение человека;
- Б) здоровье человека;
- В) человек;
- Г) жизнь клетки;

2. Не относятся к признакам здоровья:

- А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- Б) функционирование в пределах нормы;
- В) наличие резервных возможностей организма;
- Г) регулярная заболеваемость

3. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- А) блаженство;
- Б) нирвана;
- В) здоровье;
- Г) релаксация

4. Выберите признак нездорового образа жизни

- А) активная жизненная позиция;
- Б) несбалансированное питание;
- В) полноценный отдых;
- Г) регулярная двигательная активность

5. Общественное здоровье - это

- А) здоровье группы людей;
- Б) личное здоровье;
- В) здоровье населения страны;
- Г) здоровье людей определенной этнической группы

Домашнее задание

*Приготовить сообщение на тему
«Здоровый образ жизни».*