ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ОБЩИЕ ПОНЯТИЕ, КРИТЕРИИ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ.
ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА.
ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.
ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ.

900igr.net

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- **Здоро́вье — 1)** Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.
- **2)** «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней»

- Здоровье человека - это качественная характеристика, которая определяет состояние живого человеческого организма как физического тела; способность организма в целом и всех его органов в отдельности выполнять свои функции по поддержанию и обеспечению жизнедеятельности. Вместе с тем качественная характеристика складывается из набора количественных параметров. Параметры, определяющие состояние здоровья человека, могут быть: антропометрические (рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей); физические (частота пульса, артериальное давление, температура тела); биохимические (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.); биологические (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней); другие. Для состояния организма человека существует понятие «нормы». Это значит, значение параметров укладывается в определенный, выработанный медицинской наукой и практикой, диапазон. Отклонение значения от заданного диапазона может явиться признаком и доказательством ухудшения здоровья. Внешне утрата здоровья будет выражаться в измеримых нарушениях в структурах и функциях организма, изменениях его адаптивных возможностей.

ЗДОРОВЬЕ С ПОЗИЦИЙ ВОЗ.

- По уставу ВОЗ, «Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Однако это определение не может быть использовано для оценки здоровья на популяционном и индивидуальном уровне. По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном — процесс снижения уровня смертностии, заболеваемостии и инвалидностии.

НЕКОТОРЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ НОРМЫ ДЛЯ СРЕДНЕГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- Частота сердечных сокращений — 60-90 в минуту.
- Артериальное давление — в пределах 140/90 мм рт. ст.
- Частота дыхательных движений — 16-18 в минуту.
- Температура тела — до 37 °C (в подмышечной впадине)

УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ В МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

- Индивидуальное здоровье — здоровье отдельного человека.
- Групповое здоровье — здоровье социальных и этнических групп.
- Региональное здоровье — здоровье населения административных территорий.
- Общественное здоровье — здоровье популяции, общества в целом

НЕОФИЦИАЛЬНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СТЕПЕНЕЙ ЗДОРОВЬЯ

- Совершенное здоровье, отличное настроение, сильный Иммунитет (биология).
- Здоров, но присутствует незначительный ущерб здоровью, практически не мешающий жизнедеятельности. Например — рубцы, пломбы. Такой ущерб не нуждается в лечении.
- **Нормальное состояние**. Здоров, но присутствуют не развивающиеся заболевания, которые иногда могут ограничивать жизнедеятельность, повышать утомляемость. Например: близорукость и дальнозоркость, перхоть, плоскостопие, сутулость. Рекомендуется лечить по возможности.
- Здоров, но плохое настроение, стресс, ослабление иммунитета. Рекомендуется быстрее перейти в нормальное состояние.
- Болен. Присутствует лёгкое излечимое заболевания. Нет угрозы жизни. Необходимо быстрое лечение или остановка развития заболевания. Например: ОРЗ, насморк (ринит), грипп, искривление позвоночника.
- Хроническое заболевание или инвалидность.
- Травма. Временная потеря некоторой способности. Возможна угроза здоровью. Например, ушиб, порез, вывих, ожог, отморожение, шок, потеря сознания. Необходима первая медицинская помощь. Почти каждый человек должен уметь оказывать первую медицинскую помощь. Лёгкие травмы можно полностью вылечить. Тяжёлая травма может привести к потере органа (гангрена).
- **Угроза жизни**. Например: тяжёлое ранение, температура тела выше 42 °C, потеря крови, остановка сердца, дыхания. Необходима срочная медицинская помощь.
- Клиническая смерть. Прекращения дыхания и кровообращения. Возможна Реанимация.
- Биологическая смерть.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

С точки зрения ВОЗ, здоровье людей — качество социальное, в связи с чем для оценки общественного здоровья рекомендуются следующие показатели:

- Отчисление валового национального продукта на здравоохранение.
- Доступность первичной медико-санитарной помощи.
- Уровень иммунизации населения.
- Степень обследования беременных квалифицированным персоналом.
- Состояние питания детей.
- Уровень детской смертности.
- Средняя продолжительность предстоящей жизни.
- Гигиеническая грамотность населения.

СООТНОШЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ

Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

- Условия и образ жизни, питание — 50 %
- Генетика и наследственность — 20 %
- Внешняя среда, природные условия — 20 %
- Здравоохранение — 10 %
- Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. На здоровье также влияют:
- питание
- качество окружающей среды
- тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)
- Факторы, отрицательно влияющие на здоровье: стресс, болезни, загрязнение окружающей среды, курение, алкоголь, наркотики, старение

Восточный подход

Однако, восточная медицина относит к факторам, составляющим здоровье:

- Образ мыслей (70 %)
- Образ жизни (20 %)
- Образ питания (10 %)

КРИТЕРИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

- Медико-демографические — рождаемость, смертность, естественный прирост населения, младенческая смертность, частота рождения недоношенных детей, ожидаемая средняя продолжительность жизни.
- Заболеваемость — общая, инфекционная, с временной утратой трудоспособности, по данным медицинских осмотров, основными неэпидемическими заболеваниями, госпитализированная.
- Первичная инвалидность.
- Показатели физического развития.
- Показатели психического здоровья. Секс.

Все критерии нужно оценивать в динамике. Важным критерием оценки здоровья населения следует считать индекс здоровья, то есть долю неболевших на момент исследования (например, в течение года).

ПОДДЕРЖАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Физкультура и спорт

Отдых

Медицина

- Традиционная медицина
- Нетрадиционная медицина
- Народная медицина
- Гомеостатическая медицина
- Натуропатия

Восточные оздоровительные системы

- йога
- ушу
- тайцзицюань (тай-чи чуань)
- цигун