

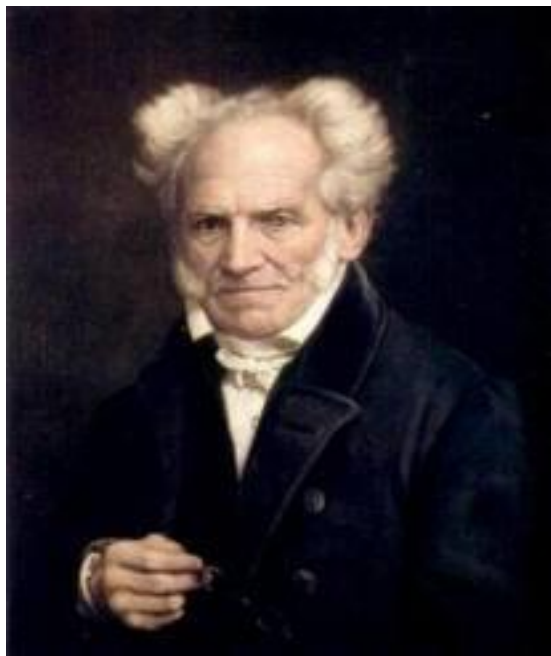
ТЕМА 1.13 «Здоровый образ жизни»

**Лекция для студентов 2-го курса
лечебного, педиатрического и
стоматологического факультетов**

Вопросы лекции

1. Общее понятие «здоровье»
2. Репродуктивное здоровье
3. Здоровый образ жизни и его составляющие
4. Факторы, разрушающие здоровье, и их профилактика

Вопрос 1 «Общее понятие «здоровье»



**Артур
Шопенгауэр**
1788-1860

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья»



Индивидуальное здоровье – это здоровье отдельного человека. В это понятие сегодня вкладывается достаточно широкий смысл, оно подразумевает не только отсутствие болезней, но и такие формы поведения человека, которые позволяют ему улучшать свою жизнь, делать ее более благополучной, достигать высокой степени самореализации. Так, в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указано, что здоровье – это **«состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»**

Духовное здоровье отражает здоровье нашего разума, а физическое – здоровье тела.

Духовное здоровье – это способность познавать окружающий мир и себя, анализировать происходящие события и явления, прогнозировать развитие ситуаций, оказывающих влияние на жизнь, формировать модель (программу) поведения, направленную на решение возникающих задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, тем достоверней прогноз событий, тем точнее модель поведения, тем устойчивее психика, тем выше уровень духовного здоровья



Физическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу действий и резервы на случай возникновения непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций.

Общественное здоровье – это общественная, социально–политическая и экономическая категории, которые характеризуют жизнеспособность всего общества. Это здоровье складывается из здоровья отдельных членов общества. Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека неразрывно взаимосвязаны и зависят одно от другого.

Вопрос 2 «Репродуктивное здоровье»



Состояние репродуктивного здоровья человека и общества определяют по следующим критериям:

- 1. Устойчивая мотивация людей на создание благополучной семьи и привлекательность для них личностной модели примерного семьянина;**
- 2. Ответственность родителей и государства за состояние здоровья; физическое, психическое, духовное и нравственное развитие детей; за получение детьми необходимого образования;**
- 3. Обеспечение воспроизводства населения в пределах, гарантирующих демографическую безопасность государства**

Вопрос 3 «Здоровый образ жизни и его составляющие»



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

Под здоровым образом жизни понимается индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие

Общие рекомендации по выработке личных качеств, необходимых для ведения здорового образа жизни:

- иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- знать формы своего поведения;
- стремиться быть хозяином своей жизни;
- выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, уметь радоваться жизни;
- развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете;
- постоянно соблюдать режим двигательной активности, так как нет никаких других средств, которые бы заменили движение;
- соблюдать правила и гигиену питания;
- соблюдать режим труда и отдыха, правила личной гигиены;
- быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели;
- радоваться успехам во всех человеческих начинаниях

Вопрос 4 «Факторы, разрушающие здоровье, и их профилактика»



Алкоголизм



По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. По официальным данным, только в США ежегодно регистрируется около 400 тыс. травм, получаемых в состоянии опьянения. В Москве до 30 % поступивших в больницы с тяжелыми травмами составляют люди, находящиеся в нетрезвом состоянии.



Медицина утверждает, что у трети женщин, употребляющих спиртное, рождаются недоношенные дети, а у четверти – мертвые. Известно, что зачатие в пьяном виде чревато большой опасностью для будущего ребенка. Обследования показали, что из 100 обследованных детей-эпилептиков у 60 родители употребляли спиртные напитки, а у 40 из 100 умственно отсталых детей родители – алкоголики.

Физиолог академик И. П. Павлов говорил: «Какая польза может быть от яда, который приводит людей в состояние безумия, толкает на преступления, делает больными, отравляет существование не только самих пьющих, но и окружающих лиц? С тех пор, как доказан безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть даже речи о научном





Табакокурение

Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака, – это одна из форм токсикомании.



Основное разрушающее действие на организм человека при курении оказывает никотин. Это сильный яд: смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50–70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит около половины пачки сигарет.



Немецкий профессор Танненберг подсчитал, что в настоящее время на миллион человек один смертный случай в результате авиакатастроф возникает 1 раз в 50 лет; употребления алкоголя – раз в 4–5 дней, автокатастроф – каждые 2–3 дня, курения – каждые 2–3 часа.



Наркомания и токсикомания

В Российской Федерации к наркотическим веществам отнесены морфин, кофеин, героин, промедол, кокаин, эфедрин, гашиш (анаша, марихуана), ЛСД, экстази и некоторые другие.

Наркомании и токсикомании развиваются постепенно. Вначале употребление психоактивных веществ обычно связано с желанием просто попробовать и начинается с единичных случаев, затем становится все более частым и, наконец, систематическим. Период эпизодических единичных употреблений является началом болезни, а переход к регулярному приему наркотиков или токсических веществ свидетельствует о появлении зависимости, т. е. серьезном заболевании



Специалисты отмечают, что первая проба наркотиков иногда происходит в 8—10 лет, но чаще всего это случается в 11—13 лет. В большинстве случаев люди, начавшие употреблять наркотики, никогда не могут избавиться от этой пагубной привычки.

Помните! Прием наркотиков – это не средство уйти от проблем, это новые, более сложные и страшные проблемы



Благодарю за внимание