ВВЕДЕНИЕ

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

1. ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЕ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ

# 1.1. Понятие здоровье

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.

## 1.2 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)

2.Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности

^Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизненных проявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, которое определяет образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства здоровье наряду с другими качественными характеристиками приобретает роль ведущего фактора экономического роста

Уровень здоровья и физического развития — одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — все это показатели общей культуры человека.

Критериями социально-этической зрелости общества, уровня его гуманизации служат масштаб заботы государства о «фонде» здоровья своих граждан, реальные достижения в этой области. Гуманистическое направление охраны и укрепления здоровья общества всегда возлагает на личность ответственность не только за свое физиологическое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за отношение к своему собственному здоровью как социальной ценности

3. Влияниенаследственности, окружающей среды на здоровье человека и меры здравоохранения человека

Многочисленные исследования показали, что факторами, обусловливающими здоровье, являются:

* биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т. п.);
* природные (климат, ландшафт, флора, фауна и т. д.);

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сфера влияния факторов | Факторы | |
|  | Укрепляющие  здоровье | Ухудшающие  здоровье |
| Генетические | Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания. | Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям. |
| Состояние окружающей среды | Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания. | Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки. |
| Медицинское обеспечение | Высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь. | Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание. |
| Условия и образ жизни | Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни. | Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо - или гипердинамия. |

* состояние окружающей среды;
* социально-экономические;
* уровень развития здравоохранения.

Эти факторы влияют на образ жизни людей. Установлено также, что образ жизни примерно на 50 %, состояние окружающей среды на 15-20 %, наследственность на 15-20 % и здравоохранение (деятельность его органов и учреждений) на 10 % обусловливают здоровье (индивидуальное и общественное).

Таблица 1. Факторы, влияющие на здоровье человека