

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра пропедевтики детских болезней с курсом дополнительного
профессионального образования

Методические рекомендации к практическим занятиям

Наименование дисциплины	ФДТ.01 Здоровый человек и его окружение
Направление подготовки	34. 03. 01 Сестринское дело
Направленность (профиль)	Медико-организационная и педагогическая деятельность медицинской сестры (брата)
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2025

ТЕМА 4 **Здоровье мужчины и женщины в зрелом периоде**

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Здоровый человек и его окружение»

Разработаны:

Ассистент кафедры пропедевтики детских болезней с курсом дополнительного профессионального образования

 Савина Г.Я.

Обсуждены

на заседании кафедры пропедевтики детских болезней с курсом дополнительного профессионального образования, зав. кафедрой, д.м.н., профессор

 Безроднова С.М.

Согласованы и рекомендованы к использованию в образовательном процессе для обучающихся по специальности 34.03.01 - Сестринское дело 2025 года набора очной формы обучения

Руководитель ОПОП ВО

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

 Шишалова Т.Н.
 Федько Н.А.

Методические указания по дисциплине «Здоровый человек и его окружение» размещены в ЭИОС университета в авторской редакции

- 1. Цель** Ознакомить обучающихся с здоровьем мужчины и женщины в зрелом периоде.
- 2. Учебные вопросы** 1. Поведенческие факторы риска: табакокурение, алкоголь, наркомания, гиподинамия, информационная перегруженность, стрессы.
2. Методы сохранения и укрепления здоровья мужчины и женщины в зрелом возрасте.

3. Теоретическая часть

ФАКТОРЫ РИСКА И ЗДОРОВЬЕ

Факторы – любое влияние, воздействие или состояние, разнообразие которых, так или иначе может отражаться в разнообразии резульативного признака. Среди факторов риска важно выделить те, которые первично обуславливают возникновение заболевания. Для ряда наиболее распространенных хронических, неэпидемических заболеваний (сердечно-сосудистых, болезней обмена, эндокринных, некоторых злокачественных опухолей и других болезней) установлены единые или похожие факторы риска, что позволяет построить единую стратегию их профилактики и лечения. Практически во всех группах факторов риска можно выделить два аспекта рассмотрения: 1. общественный, когда уменьшению риска могут способствовать общественные мероприятия, 2. поведенческий, когда уменьшение риска зависит от каждого человека в отдельности, его поведения.

Группировка факторов риска была предложена Ю.П.Лисицыным.

1 Группа факторов - Внешняя среда, природно-климатические условия.

К ним относятся: Загрязнение воздуха и воды канцерогенами, другие загрязнения воздуха и воды, загрязнения почвы. Резкие смены атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические, магнитные и другие излучения.

Фактически нет заболеваний, которые прямо или косвенно не были бы связаны с воздействиями внешней среды. Результаты исследований, показали, что изменения погодных условий и прежде всего перепады атмосферного давления оказывают существенное влияние на частоту обострений в течении ряда заболеваний. Наиболее сильная зависимость выявлена при болезнях органов дыхания, причем определяющими факторами в этом случае являются низкая влажность воздуха и неустойчивость температуры, особенно весной.

Многие заболевания имеют выраженное географическое распространение. Например, злокачественные новообразования кожи, желудка, легких и бронхов, крови и кроветворной системы, многие инфекционные и паразитарные болезни, коллагенозы и др.

От состава микроэлементов в почве и воде зависят появление и течение ряда заболеваний. Например, имеются данные о том, что искусственное фторирование воды может способствовать росту частоты злокачественных новообразований, а избыток натрия в питьевой воде - развитию гипертонической болезни и др.

Естественная среда - это природно-очаговая опасность возникновения большого числа инфекционных, вирусных и паразитарных заболеваний.

Антропогенная (техногенная) природная среда и прежде всего загрязненность атмосферного воздуха и питьевой воды представляют серьезную опасность для здоровья населения. Особенно значительное влияние загрязнения атмосферного воздуха оказывают на изменения в состоянии здоровья детей и подростков, беременных женщин, лиц пожилого возраста и лиц, страдающих хроническими заболеваниями. У детей, проживающих в загрязненных районах, выше как общая заболеваемость, так и показатели по отдельным нозологическим формам. Серьезную опасность для здоровья представляют содержащиеся в атмосферном воздухе канцерогены.

Влияние веществ, загрязняющих питьевую воду, на здоровье населения более сложно и может привести к поражениям различных систем организма. Например, при употреблении

воды с высокой концентрацией кадмия могут развиваться почечно-каменная болезнь, некоторые заболевания печени, анемия, злокачественные новообразования почек, желудочно-кишечного тракта, печени и другие заболевания.

Загрязнение почвы представляет опасность для здоровья населения в трех разных аспектах: 1) при непосредственном контакте, что в первую очередь проявляется при микробном и гельминтном загрязнении почвы, 2) при попадании загрязнителей почвы, в том числе радиоактивных отходов, в грунтовые воды и водоемы, используемых для водоснабжения населения, 3) при накоплении в растениях, непосредственно употребляемых в пищу, или опосредованно через продукты питания.

2 Группа факторов - Социальные факторы.

К ним относятся: Курение, несбалансированное питание, злоупотребление алкоголем, вредные условия труда, стрессы (дистрессы), адинамия, гиподинамия. Плохие материально-бытовые условия, злоупотребление лекарствами, употребление наркотиков. Непрочность семей, одиночество. Чрезмерно высокий уровень урбанизации.

Психическое напряжение, стрессы считаются наиболее универсальными факторами и нередко являются причинами самых различных и, прежде всего, нервно-психических заболеваний. В настоящее время резко возросло число неврозов, неврозоподобных состояний, психических расстройств и т.п.

Недостаточно сбалансированное **питание** отражается в первую очередь на детях, молодежи и беременных женщинах: страдает соматическое развитие, снижается иммунитет, увеличивается частота различных заболеваний, отмечается рост смертности, в том числе среди детей до 1 года.

Гиподинамия — является фактором риска развития различных заболеваний суставов, связок, позвоночника и др.

3 группа факторов - Генетические факторы риска.

По существу все болезни можно разделить на четыре группы:

1) наследственные (врожденные) - хромосомные и генные наследственные болезни (болезнь Дауна, гемофилия, фенилкетонурия);

2) наследственные, но возникающие под воздействием внешних факторов - подагра, некоторые формы диабета, ряд психических расстройств, они для своего проявления и развития требуют воздействия неблагоприятных факторов - переедания, переутомления, охлаждения, стрессов и др;

3) с наследственным предрасположением - обычно относят атеросклероз, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, туберкулез, экзему, язвенную болезнь, астму и др. заболевания, этиологическими факторами которых являются воздействия факторов риска внешней среды, но развитие, возникновение, тяжесть этих болезней в значительной степени зависит от наследственного предрасположения;

4) все остальные, для которых наследственность не играет практически никакой роли - это инфекционные, паразитарные болезни, травмы, несчастные случаи и др.

Множество заболеваний имеет наследственную природу или предрасположенность. В настоящее время известно около 3000 наследственных болезней и генетически детерминированных синдромов. Причем они касаются обмена веществ, эндокринной системы, крови, нервной системы, нервно-мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, сердца и сосудов, дыхательной системы и др.

4 Группа факторов – Здравоохранение

Здесь к факторам риска относят: неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность медицинской помощи.

Считается, что снижение заболеваемости и смертности, улучшение здоровья населения в значительно большей степени зависят от образа жизни, чем от специфически медицинских функций - лечение, медицинская профилактика, медицинская реабилитация.

Факторов риска заболеваний значительно больше и действуют они взаимосвязано, что значительно усиливает их неблагоприятный эффект для здоровья. Имеются расчеты комбинированного воздействия факторов риска. Например, влияние курения повышает риск смертности от ишемической болезни сердца примерно в 3-3,5 раза, такое же воздействие от нарушений липидного обмена и артериальной гипертензии. Сочетанное действие этих факторов дает риск смертности от ИБС в 10 раз больше в сравнении со смертностью от ИБС лиц, не имеющих этих факторов риска.

ПРОФИЛАКТИКА. ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ.

Медицинская (профилактическая) активность является одним из важнейших критериев здорового образа жизни, это степень реализации медицинских знаний в повседневной жизни человека. Это комплексный показатель, при оценке которого учитывается наличие или отсутствие вредных для здоровья привычек, раннее обращение к врачу с профилактической целью, выполнение медицинских рекомендаций.

Профилактика – составная часть медицины, включающая в себя медицинские, санитарно-технические, гигиенические и социально-экономические мероприятия. Важнейшей составной частью всех профилактических мероприятий является формирование у населения медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни.

Выделяют индивидуальную и общественную профилактику, а в зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии рассматривают 3 вида профилактики.

1. Первичная профилактика – это система мер предупреждения возникновения факторов риска и уменьшение их воздействия (вакцинация, рациональный режим, рациональное и качественное питание, физическая активность и др).

К первичной профилактике относят социально-экономические мероприятия государства по оздоровлению образа жизни, окружающей среды и др.

2. Вторичная профилактика – это комплекс мероприятий по устранению выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (снижение иммунного статуса, перенапряжение и т.д.) могут привести к возникновению, обострению или рецидиву заболевания.

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболевания, динамического наблюдения, направленного лечения, рационального последовательного восстановления.

3. «Третичная профилактика» - включает комплекс мероприятий по реабилитации больных, утративших возможность полноценной жизнедеятельности.

Цели третичной профилактики:

1) социальная реабилитация – формирование уверенности в собственной социальной пригодности;

2) трудовая реабилитация – возможность восстановления трудовых навыков;

3) психологическая реабилитация – восстановление поведенческой активности личности;

4) медицинская реабилитация – восстановление функций органов и систем.

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни - это деятельность или активность людей, которые определенным образом реагируют на условия жизни. Он указывает на то, как люди относятся к условиям жизни, как связаны с ними и используют их.

Образ жизни классифицируется по 3 критериям:

1. по характеру активности: физическая, интеллектуальная;

2. по сфере активности: трудовая, нетрудовая;

3. по виду активности: производственная, социальная, культурная, образовательная, деятельность в быту, медицинская и другие виды активности.

Комплексные социально-гигиенические исследования установили связь социальных условий и показателей здоровья населения.

Например, частота заболеваний пневмонией детей в неполных семьях в 4 раза выше, чем в полных. Напряженные отношения в семье, неблагоприятный психоэмоциональный климат способствуют возникновению и более тяжелому течению некоторых болезней у детей и подростков: в таких семьях в 2,3 раза больше детей с язвенной болезнью желудка и в 1,7 раза - с гастродуоденитами.

Нарушение режима способствует возникновению и отрицательно воздействует на течение различных заболеваний, способствует развитию дефектов и отставанию физического и интеллектуального развития у детей, отрицательно влияет на другие показатели здоровья.

Здоровый образ жизни - это наиболее типичная деятельность, для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья. В таком понимании **здоровый образ жизни** включает:

- 1) форму образа жизни,
- 2) условия, способствующие реализации и развитию других форм и проявлений образа жизни, направленных на охрану и улучшение здоровья населения.

Определено два направления формирования здорового образа жизни:

1. Создание, развитие, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, т.е. формирование потенциала общественного здоровья (Health promotion).
2. Преодоление, уменьшение факторов риска.

Ключом к ним можно рассматривать медицинскую активность (понятие предложено Ю.П.Лисицыным).

Схема формирование здорового образа жизни:

1.Создание и развитие факторов здоровья: трудовой активности, физического и душевного комфорта, экологической активности, высокой физической активности, сбалансированного питания; устроенности быта и семейных отношений; высокой медицинской активности и т.д.;

2. Преодоление факторов риска: низкой трудовой активности, дискомфорта, психической напряженности, низкой социальной активности, загрязнения внешней среды, низкой экологической активности; гиподинамии; несбалансированного питания; потребления алкоголя, курения, низкой медицинской активности и т.д..

Оба эти аспекта взаимно связаны, но на практике дело ограничивается лишь борьбой с факторами риска. Проблема заключается в конкретных программах формирования здорового образа жизни и их реализации, в том числе и через так называемые «программы здоровья».

Формирование здорового образа жизни должно быть основным направлением социальной политики в области здравоохранения, включающим в себя профилактику, особенно первичную. На этом направлении должны базироваться федеральные комплексные программы укрепления здоровья, республиканские, территориальные. Они должны включать в себя меры гигиенического воспитания, борьбу с факторами риска, активизацию физической культуры, программы здоровья.

Профилактическое направление здравоохранения должно стать основой во всех программах здоровья. В них должны быть предусмотрены совместные действия местной администрации, учреждений здравоохранения, просвещения, культуры и др. Осуществление мер первичной профилактики должно стать обязанностью всей сети лечебно-профилактических учреждений, особенно служб первичной медико-санитарной помощи.

Пропаганда здорового образа жизни должна акцентироваться не столько на санитарном просвещении, сколько на обучении восприятию гигиенических навыков, правил и норм поведения и активном их проведении в жизнь.

4. Практическая часть - нет.

5. Вопросы для собеседования

1. Поведенческие факторы риска: табакокурение, алкоголь, наркомания, гиподинамия, информационная перегруженность, стрессы.
2. Методы сохранения и укрепления здоровья мужчины и женщины в зрелом возрасте.

6. Тестовые задания

1. в «группу риска» по инфицированию вич-инфекцией входят:
 - а) наркоманы;
 - б) послеоперационные больные;
 - в) беременные;
 - г) больные гепатитом;
2. мероприятия по предупреждению беременности:
 - а) контрацепция;
 - б) овуляция;
 - в) индукция;
 - г) имплантация.
3. после какого метода контрацепции партнер не способен к зачатию?
 - а) гормональный;
 - б) химический;
 - в) барьерный;
 - г) стерилизация.
4. одним из методов профилактики воспалительных заболеваний продуктивной системы является:
 - а) полноценное питание;
 - б) соблюдение правил личной гигиены;
 - в) разумное чередование труда и отдыха;
 - г) соблюдение режима дня.
5. основным методом профилактики инфекций, передающихся половым путем, являются:
 - а) презерватив;
 - б) личная гигиена;
 - в) лекарственные средства.
6. одно из наиболее частых последствий абортов, ведущих к разводам:
 - а) многоплодная беременность;
 - б) бесплодие;
 - в) неправильное положение матки;
 - г) нарушения менструального цикла.