

Оглавление

Лекция 1. Введение. Здоровье и факторы, его определяющие.....	5
1. Предмет и содержание курса «ОМЗ и ЗОЖ».....	5
2. Здоровье и его характеристика.....	6
3. Факторы, определяющие здоровье населения	16
Лекция 2. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья ребенка.....	18
1. Возрастная периодизация онтогенеза	18
2. Проблемы здоровья учащихся	20
3. Состояние здоровья детей и подростков и факторы его формирующие	24
Лекция 3. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся	28
1. Понятие о здоровом образе жизни.....	28
2. Принципы и методы здорового образа жизни	31
Лекция 4. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек.....	36
1. Курение	36
2. Алкоголизм.....	36
3. Наркомании и токсикомании	39

Лекция 5. Здоровьесберегающая функция
учебно-воспитательного процесса.
Совместная деятельность школы и семьи
в формировании здоровья
и здорового образа жизни учащихся.....53

Лекция 6. Основы микробиологии,
иммунологии и эпидемиологии.
Меры профилактики инфекционных заболеваний....57

1. Понятие о микроорганизмах, вирусах57
2. Понятие об инфекции, инфекционном
процессе, инфекционной болезни.....58
3. Основы эпидемиологии.....59
4. Иммунитет.....66
5. Профилактика инфекционных
заболеваний69

Лекция 7. Понятие о неотложных
состояниях, причинах и факторах
их вызывающих. Детский травматизм 73

1. Первая медицинская помощь
при неотложных состояниях..... 73
2. Принципы оказания первой помощи
при неотложной ситуации..... 77
3. Повреждения скелета
при механической травме у детей.....84

Лекция 8. Терминальные состояния.
Комплекс сердечно-легочной реанимации,
показания к ее проведению
и критерии эффективности.....86

1. Терминальные состояния.....86
2. Проверка проходимости
дыхательных путей.....86
3. Остановка дыхания89

Лекция 1

Введение.

Здоровье и факторы, его определяющие

План:

1. Предмет, содержание и основные задачи курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».
2. Здоровье и его характеристика.
3. Факторы, определяющие здоровье населения.

1. Предмет и содержание курса «ОМЗ и ЗОЖ»

Медицина – наука, познающая состояние тела человека, поскольку оно здорово или утратит здоровье, для того, чтобы сохранить здоровье и вернуть его, если оно утрачено. Медицина делится на теоретическую и практическую.

В курсе «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» рассматриваются проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп, признаки его нарушения, этапы формирования, факторы, определяющие здоровье, роль учителя в формировании здоровья, здорового образа жизни и профилактике заболеваний, а также вопросы оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Основными задачами курса являются:

1. освоение студентами вопросов укрепления и сохранения здоровья через формирование здорового образа жизни, взаимоотношения человека и окружающей среды;
2. знакомство студентов с основными этапами формирования здоровья;

3. изучение социально-психологических и психолого-педагогических аспектов здорового образа жизни, факторов природной и социальной среды, влияющих на здоровье;
4. формирование навыков участия в осуществлении первичной, вторичной и третичной профилактики заболеваний детей и подростков;
5. приобретение навыков работы с учащимися, их родителями, населением в направлении сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни;
6. овладение средствами и методами оказания неотложной медицинской помощи при травмах и острых нарушениях процессов жизнедеятельности.

2. Здоровье и его характеристика

Наука, которая изучает здоровье называется валеология. По определению В.П. Казначеева (1996), валеология – это междисциплинарное научное направление, рассматривающее причины здоровья, пути его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) приводится следующее определение здоровья – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

При этом под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адек-

ватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Однако определение понятия здоровья, данное экспертами ВОЗ, не раскрывает цель его сохранения и важность для человека. С точки зрения целевой функции здоровья, В.П. Казначеев (1975) дает следующее определение данного понятия: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности активной жизни».

На основе анализа имеющихся в литературе определений здоровья было выделено 6 типов (групп) определений здоровья:

1. Здоровье как состояние;
2. Здоровье как свойство;
3. Здоровье как совокупность статистических характеристик;
4. Здоровье как процесс;
5. Здоровье как мера жизненности;
6. Здоровье как новое качество (категория).

1 группа определений– здоровье как состояние.

1. Здоровье – это не просто отсутствие болезни, это нечто позитивное, радостное отношение к жизни и бодрое восприятие тех ответственностей, которые жизнь возлагает на индивидуума (Сигерси, 1941).

2. Здоровье – есть состояние совершенного равновесия (1945).

3. Здоровье – это состояние полного физического, душевного или социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ, 1958).

3. Здоровье – это состояние оптимального функционирования организма, позволяющее ему лучшим образом выполнять свои видоспецифические социальные функции (Царегородцев В.И., 1973).

4. Здоровье – это такое состояние человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие либо болезненные изменения. Под степенью здоровья понимают широту адаптационных возможностей организма, определяемую социальной средой, физической тренировкой, перенесенными заболеваниями, трудовыми навыками, конституциональным наследственным фактором и т. д. (Брусилловский Л.А., 1959).

Данные определения не очень подходят в качестве рабочего, так как возникают большие трудности при использовании его в качестве критерия для количественной оценки.

2 группа – здоровье как свойство.

1. Здоровье состоит в способности организма сохранять равновесие в соответствии с возрастом и социальными запросами, при котором организм в равных пределах свободен от неудовлетворенности, дискомфорта и болезней и способствует выживанию вида.

2. Здоровье – это динамическое равновесие организма с окружающей природой и социальной средой, при котором все заложенные в биологической и социальной сущности человека способности проявляются наиболее полно.

3. Здоровье это индивидуальная приспособляемость индивида для плодотворного и творческого образа жизни.

Данная группа обладает недостатком – невозможностью построения количественных критериев измерения.

Здоровье – это хорошее слово в повседневной речи, и мы иногда даже можем распознать хорошее здоровье, когда видим, как человек перепрыгивает через забор, не желая повозиться с замком в калитке. Однако определения не годятся на научных целей, поскольку они не могут быть измерены в количественном плане.

3 группа здоровье как совокупность статистических характеристик

Некоторые исследователи предложили вести разработку индексов здоровья без рабочего определения термина здоровье – как совокупность статистических характеристик.

4 группа здоровье как процесс.

1. Здоровье представляет собой совокупность функциональных уровней организма и ожидаемых переходов между ними в конкретный период времени.

2. Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

Стало очевидным, что подойти не только к качественной оценке и пониманию индивидуального и общественного здоровья, но и к его количественному измерению и моделированию можно только, если рассматривать здоровье, не как состояние, а как динамический

процесс, непрерывно протекающий между определенными экстремальными величинами или параметрами.

5 группа здоровье как мера жизненности.

1. Здоровье индивидуума – это динамический феномен, изменяющийся на континуме от оптимального благополучия до экстремальной болезни... изменения в здоровье управляются вероятностными законами, поэтому для адекватного описания здоровья индивидуума необходимо учесть как временный фактор, так и случайный механизм процесса.

Данное определение является видимо, более прогрессивным в методологическом аспекте, поскольку оно учитывает динамику, случайность и может быть взято за основу при нормировке предлагаемых индексов.

6 группа здоровье как новое качество

Однако наибольший интерес представляет определение Д.Д. Венедиктова, которое целесообразно выделить в отдельную группу.

Анализ существующих определений понятия здоровья позволил выявить шесть основных признаков здоровья:

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и т.д. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

2. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.

4. Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием адаптация, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспосабливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.

5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов.

Существует три уровня описания этой ценности здоровья:

- 1) биологический – изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, максимум адаптации;
- 2) социальный – здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человеческого индивида к миру;
- 3) личностный, психологический – здоровье есть не отсутствие болезни, но скорее отрицание ее, в смысле преодоления (здоровье – не только состояние организма, но «стратегия жизни человека»).

Донозологическая диагностика.

Одни авторы выделяют следующие состояния человека: здоровье, болезнь и третье – переходное состояние.

Другие выделяют четыре состояния организма:

- с достаточными адаптационными возможностями;
- донозологическое, когда адаптация реализуется за счет более высокого, чем в норме, напряжения регуляторных систем;
- преморбидное со снижением функциональных резервов;
- срыв адаптации со снижением функциональных возможностей организма – это уже состояние, при котором ставится клинический диагноз.

К сожалению, состояния 2 и 3, когда организм борется за переход в состояние 1, медиков не интересуют (скорее всего, в силу загруженности состоянием 4 и, возможно, потому, что врач не имеет представления о том, что надо делать с человеком в первых трех состояниях).

Существует и более конкретная классификация переходных состояний здоровья:

- условное здоровье;
- функциональные отклонения;
- пограничные состояния;
- хронические заболевания;
 - инвалидность;
 - полная утрата функций;
 - смертельный исход.

В настоящее время выделяют пять групп признаков, по которым должно оцениваться здоровье:

1. Уровень и гармоничность физического развития.
2. Резервные возможности основных функциональных систем организма в целом.
3. Уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма.

4. Наличие или отсутствие хронического или врожденного заболевания или дефектов развития.
5. Уровень личностных характеристик, отражающих духовное и социальное благополучие и здоровье человека.

Выделяют восемь основных групп показателей индивидуального здоровья

Показатели индивидуального здоровья

Генетические	Генотип, отсутствие дизэмбриогенеза, наследственных дефектов
Биохимические	Показатели биологических тканей и жидкостей
Метаболические	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузок
Морфологические	Уровень физического развития, тип конституции (морфо-тип).
Функциональные	Функциональное состояние органов и систем: – норма покоя – норма реакции – резервные возможности, функциональный тип
Психологические	Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы: доминантность полушария –тип ВИД –тип темперамента –тип доминирующего инстинкта
Социально-духовные	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и потребностей, степень признания и т. д.
Клинические	Отсутствие признаков болезни

В настоящее время для оценки уровня здоровья предложено множество систем. Одна из них делает основным показателем уровня здоровья состояние кислородтранспортных систем организма: чем оно выше, тем здоровее человек. Проверить же состояние этих систем можно лишь при выполнении организмом предельно напряженной по объему физической нагрузки за определенное время. Вот почему предложен 12-минутный (или как разновидность – полуторамильный) тест. Результаты его оцениваются по расстоянию, которое испытуемый преодолел за 12 минут, так как чем выше функциональное состояние организма, тем большую дистанцию в единицу времени он может преодолеть

Показатели и оценка результата 12-минутного теста для лиц различного возраста (в км.)

Оценка	Женщины	Мужчины
Очень плохо	Менее 1,4	Менее 1,6
Плохо	1,4–1,7	1,6–2,0
Удовлетворительно	1,7–2,1	2,1–2,4
Хорошо	2,1–2,5	2,4–2,8
Отлично	Более 2,5	Более 2,8

Есть и другой вариант – за основу оценки уровня здоровья предложено длительность произвольной задержки дыхания на спокойном выдохе сравнивать с возможностями обменных процессов в организме.

Одним из наиболее объективных методов оценки уровня здоровья является комплексная система, в перечне показателей которой есть относящиеся ко всем трем группам уже упомянутых состояний организма. Есть более совершенный подход, включающий показатели четырех групп: состояние организма в покое, функциональные резервы, образ жизни и состояние иммунной системы.

Состояние организма в зависимости от содержания CO_2 в альвеолярном воздухе при максимально возможной задержке дыхания

Состояние организма	Содержание CO_2 в альвеолярном воздухе (%)	Максимальная длительность задержки дыхания (с)
Норма 1 степень	6,5	60
Недостаточность 2 степень	6,0	50
3 степень	5,5–5,0	40–30
4 степень	4,5	20
5 степень	4,0	10
6 степень	3,5	5

Р.М. Баевский выделяет четыре варианта состояния человека, условно обозначаемых цветами светофора:

- а) удовлетворительная адаптация к условиям среды (зеленый – З);
- б) напряжение механизмов адаптации (желтый 1 – Ж₁);
- в) недостаточная, неудовлетворительная адаптация (желтый 2 – Ж₂);
- г) срыв адаптации (красный – К).

Физиологи и диетологи оперируют понятиями идеального (или модельного) веса, физиологически нормального веса, который подразумевает адекватное количество жировой ткани, и предельно допустимого веса. При индексе массы тела (ИМТ) 20 у.е. вес тела модельный. Если ИМТ ниже 17–18 единиц у женщин прекращаются менструации из-за недостатка жира, необходимого для правильного обмена веществ. При ИМТ в пределах от 22 до 24 единиц у женщин и 23–25 у мужчин масса тела человека нормальная. ИМТ,

равный 25 единицам у женщин и 26 у мужчин свидетельствует о предельно допустимом весе. Дальнейшее увеличение ИМТ вызывает ожирение, которое в настоящее время считается одним из факторов риска для здоровья как ребенка, так и взрослого человека.

3. Факторы, определяющие здоровье населения

Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» (1994) определила соотношение основных факторов, влияющих на здоровье человека в нашей стране следующим образом:

- генетические факторы – 15–20%;
- состояние окружающей среды – 20–25%;
- медицинское обеспечение – 10–15%;
- условия и образ жизни людей – 50–55%.

Рассмотрим содержание каждого из факторов обеспечения здоровья:

Факторы, влияющие на здоровье человека

Сфера влияния факторов	Факторы влияния	
	Укрепляющие	Ухудшающие
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний.	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.

Сфера влияния факторов	Факторы влияния	
	Укрепляющие	Ухудшающие
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, современная 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 и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и др.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний и др.

Лекция 2

Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья ребенка

План:

1. Возрастная периодизация онтогенеза
2. Проблемы здоровья учащихся
3. Состояние здоровья детей и подростков и факторы его формирующие.

1. Возрастная периодизация онтогенеза

Онтогенез – это жизненный цикл развития индивида от момента оплодотворения до момента смерти организма.

Этапы онтогенеза:

1. Созревание. (Изучает этот период гигиена детей и подростков).
2. Зрелый возраст. (Общая физиология и анатомия).
3. Старение. (Геронтология)

Процессы роста и развития подчиняются биологическим закономерностям, суть которых в следующем:

1. Непрерывность роста и развития.
2. Неравномерность (разновременность) развития отдельных систем

Эти процесса гетерохронны, т. е. они идут не параллельно друг другу.

1. Гармоничность развития.
2. Явление опережающего созревания жизненно важных систем.

Возрастной период онтогенеза – это отрезок времени, в пределах которого процессы роста, развития и физических особенностей организма тождественны между собой, а реакция на раздражители однозначна.

Биологическая схема периодов онтогенеза (1965 г)

1. Период новорожденности – 10 дней.
2. Грудной возраст от 10 дней до 1 года.
3. Раннее детство от 1 года до 3 лет.
4. 1-е детство 4–7 лет.
5. 2-е детство девочки 8–11 лет
мальчики 8,5–12 лет
6. Подростки девочки 12–15 лет
мальчики 13–16 лет
7. Юношество девочки 16–20 лет
мальчики 17–21
8. Зрелый возраст:
 - 1 период мужчины 22–35 лет
женщины 21–35 лет
 - 2 период мужчины 36–60 лет
женщины 36–55 лет
9. Пожилкой возраст мужчины 61–74 года
женщины 56–74 года
10. Старческий возраст мужчины и женщины 75–90 лет
11. Долгожители 90 лет и выше

В нашем государстве схема периодизации основана на социальном принципе.

1. Младенчество до 1 года.
2. Ясельный возраст 1–3 года.
3. Дошкольный (детсадовский) 3–6 лет.
4. Младший школьный 6–9 лет.

5. Средний школьный 11–14 лет.
6. Старший школьный 14,5–17,5 лет.

Каждый период отличается анатомическими, физиологическими и психологическими особенностями. Переход считается критическим временем в жизни детей. В это время ребенок психологически неуравновешен, и подвержен действию окружающей среды, более раним и требующий к себе более заботливого и внимательного отношения со стороны взрослых.

2. Проблемы здоровья учащихся

Выделены следующие группы здоровья:

I группа – здоровые;

II группа – здоровые с функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, функциональными отклонениями после перенесенных заболеваний, страдающие частыми острыми заболеваниями, имеющие нарушения зрения средних степеней;

III группа – больные с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии, а также дети с физическими недостатками, значительными последствиями травм, не нарушающими, однако, приспособляемости к труду и иным условиям жизни;

IV группа – больные с хроническими заболеваниями в субкомпенсированном состоянии, затрудняющими приспособление к труду и иным условиям жизни;

V группа – больные в декомпенсированном состоянии, инвалиды I и II групп.

Для характеристики состояния здоровья детских и подростковых контингентов приняты следующие показатели:

- заболеваемость по обращаемости определяется путем учета всех случаев заболеваний за год на 100 обследуемых детей и подростков;
- индекс здоровья – удельный вес лиц, совершенно не болевших за год в процентах к числу обследованных;
- количество часто болеющих детей в течение года. Этот показатель определяется в процентах отношением часто болеющих детей к числу обследованных. При этом часто болеющими считают тех детей, которые в течение года болели четыре раза и более;
- патологическая пораженность или болезненность – распространенность хронических заболеваний, функциональных отклонений в процентах к общему числу обследованных. Выявляется в результате углубленных медицинских осмотров.

Болезнь – это жизнь поврежденного организма при участии процессов компенсации нарушенных функций. Болезнь представляет собой такую форму жизненного процесса, при которой жизнь человека становится неадекватной условиям окружающей и социальной среды.

Этиология – учение о причинах и условиях возникновения и развития болезней. Причиной болезни называют тот фактор, который вызывает заболевание и сообщает ему специфические черты (напр., пневмококк вызывает пневмонию).

Различают причины болезней внешние и внутренние. К внешним причинам относят механические,

физические, химические, биологические и социальные факторы, к внутренним – наследственность, конституцию, возраст, пол.

Патогенез – раздел медицины, изучающий механизмы развития болезней. Каждый этиологический фактор действует как пусковой механизм развития болезни. Патогенез заболевания начинается с какого-либо первичного повреждения или «разрушительного процесса». Продукты повреждения тканей становятся источниками нового повреждения в ходе развития болезни, т. е. этиологическими факторами второго, третьего и четвертого порядка.

Симптомы – это признаки болезней. Одним из наиболее частых признаков болезни является боль. Само название «болезнь» происходит от слова «боль». Наиболее заметными и просто определяемыми симптомами болезни являются также слабость, лихорадка, припухлость, покраснение пораженного органа.

Различают следующие исходы болезни:

- 1) выздоровление полное и неполное
- 2) затягивание болезни или переход в хроническую форму
- 3) смерть.

Ситуация со здоровьем населения России в настоящее время сложная. Вот некоторые данные. Самая низкая среди развитых стран продолжительность жизни, падает рождаемость и количество браков, увеличивается число убийств и самоубийств.

Нездоровье общества, в первую очередь, отражается на детях. Каждые 16 минут в России умирает ребенок, все больший% новорожденных (173 на 1000) имеет при рождении какое-то заболевание. В России все большее количество детей заражается глистами, лямблиями и др.

паразитами; имеет место вшивость, чесотка и др. кожные болезни. В России отсутствует качественное питание, в редком месте население пьет чистую воду, только 20% от общего числа юношей призывного возраста имеют здоровье, которое позволяет служить им в армии (по мировым стандартам).

В настоящее время мы часто имеем случаи отравления детей химическими веществами, попытки детского суицида (истинного или демонстративного характера). Проблема наркомании и алкоголизма детей тесно связана с этой проблемой у взрослых с проблемой культуры семьи и ответственности семьи за воспитание и здоровье своих детей. Как будущие родители вы должны знать, что дети, страдающие различными заболеваниями отстают в росте, у них снижены функциональные показатели, они слабы и интенсивность учебного процесса в сторону увеличения будет очень плохо сказываться на их развитие и здоровье.

Мы имеем сейчас целую группу болезней, называемых «школьные»:

- 1) малокровие (анемия, снижение количества гемоглобина за счет плохого питания, гиповитаминозов и др. причин),
- 2) нарушение осанки, сколиоз,
- 3) близорукость (снижение остроты зрения), нервно-психические расстройства.

Это следствие неучтенных особенностей детского организма. Главные среди них:

1. Незавершенность развития детского организма.
2. Большая подверженность действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru