

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
Министерства здравоохранения Российской Федерации



Проект

Академия здоровья

*Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека,
но и всего общества*



Полное физическое,
психическое и
социальное
благополучие

Отсутствие
болезней

Равновесие в системе
социум и
окружающая среда

Умение
приспосабливаться
к условиям
окружающей среды



Способность
полноценно
трудиться и общаться
с людьми

**НАШЕ
ЗДОРОВЬЕ**

«Здоровье – это состояние физического,
духовного и социального благополучия, а не только отсутствие
болезней и физических дефектов»

ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ ПОЛИТИКА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Популяция: 142 миллиона
Площадь: 17 миллионов км²
Рождаемость: 11,3 на 1 000
Общая смертность: 14,6 на 1 000



ИЗМЕНЕНИЕ ЧИСЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ



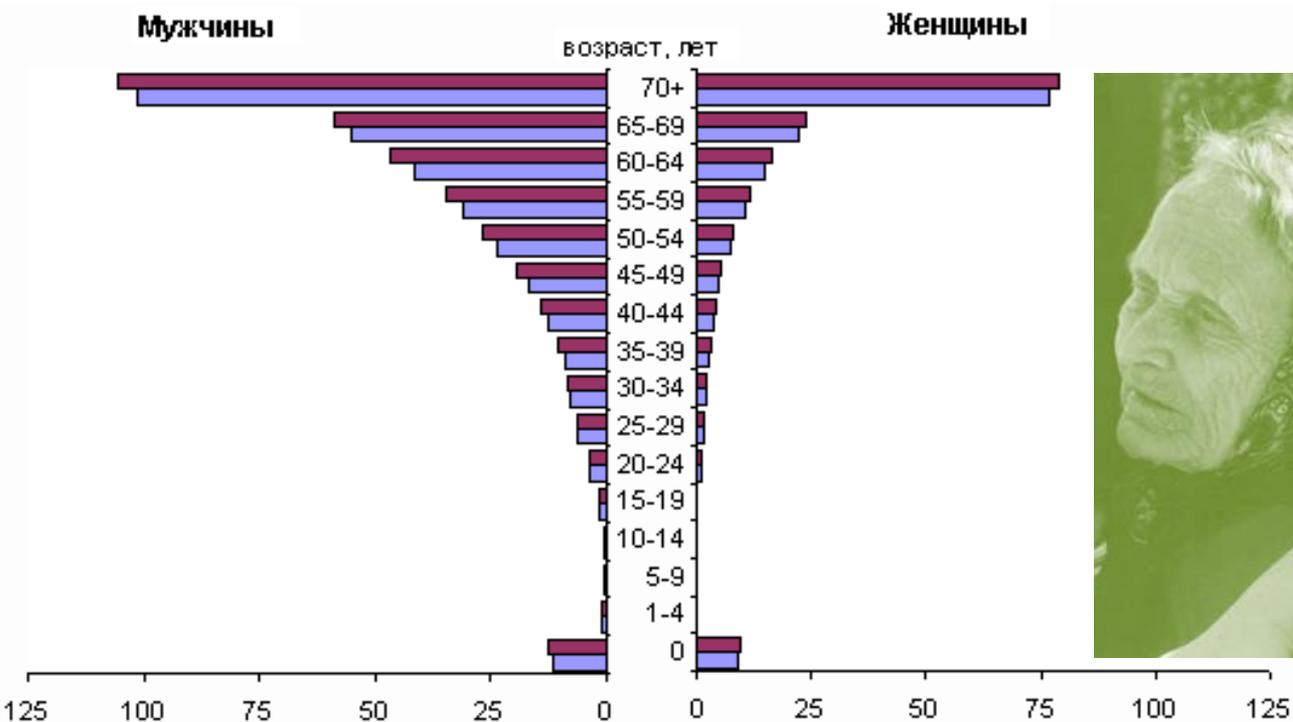
СМЕРТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ РФ



ДИНАМИКА ОЖИДАЕМОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ В
РОССИИ И В СТРАНАХ ЕВРОСОЮЗА



Демографическая ситуация в России



Количество лиц моложе 18 лет, менее чем за 10 лет уменьшилось в 2 раза

Структура причин смертности населения



Причины ухудшения здоровья: (swot - анализ)



- падение уровня жизни в стране;
- социальные и экономические потрясения;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- неполноценное питание;
- частичное разрушение служб врачебного контроля.

хроническая
усталость



загрязнение
окружающей среды



интенсификация
учебного процесса



рост
заболеваемости



нерациональное
питание



курение



стресс



гиподинамия



Представление населения о допустимости факторов риска как образа жизни

Представление о здоровом образе жизни



Барьеры для здорового образа жизни



Кто не знает, куда идет ,

вероятно

придет не туда...

(питерские афоризмы)





Вся правда о вреде курения

САМОСОЗНАНИЕ

Вред курения на организм человека

И вот в который раз курительная вилка в руке сигареты, снова заводит любопытной мысль: как же выживает организм человека, ежедневно подвергаясь воздействию губительных копьев дыма, которые водно-жирово растекаются в воздухе попутно?

Но задуматься ли он хоть на одну секунду, какие процессы происходят в его организме и какой вред курение оказывает на него? Наверное, нет. А следовало бы!

В одной 20 сигарет (это обычный «король табака» курительница) содержится никотина 1.40 мг, смолы 45 г, свободной кислоты 0.7—1.1 мг, угарного газа 0.6 л и множество других вредных веществ.

Поведая в организм человека эти вещества, наносят ему непоправимый вред. Медики доказали, что средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше чем у некурящего.



Чем рискует курильщик?

Не зависимо от того, в каком возрасте человек начинает курить, как часто это делает и в каком количестве, он подвергает свой организм большому риску. По статистике 90% умирающих от рака легких – активные курильщики. Кроме того, 17% людей, регулярно потребляющих никотин, страдают гипертонической болезнью сердца, у 90% проблемы с бронхами, и у 85% различные проблемы с легкими. А также, повышается риск преждевременного старения организма или смерти.

Список болезней, которые подрывают здоровье из-за этой губительной привычки, достаточно обширный. Но самыми распространенными, безусловно, являются: рак (и не только легких), различные заболевания легких, атеросклероз, курение зрения, бесплодие, проблемы с сердцем, лейкомы, язва и бронхит.



Если вы бросите курить, то:

- через 20 минут организм начинает процесс восстановления. Давление и пульс стабилизируются и приходят в норму.
- через 8 часов после - уровень оксида углерода в крови падает, а уровень кислорода существенно увеличивается.
- через 24 часа тела - функционирует в практически нормальном режиме. Одышка от курения в течение 26 часов уменьшает вдвое среднестатистическая ангина на сердечный приступ.
- через 72 часа бронхиты станут менее распространенными, процесс заживления станет более быстрым. Уменьшается риск тромбообразования, свертываемость крови придет в норму.
- с 2 недель до 5 месяцев жизненная емкость легких увеличится на 30%.
- в период 1-9 месяцев вы увидите, что здоровье заметно улучшится. Кашель, свистящее дыхание, мучительность выдох пойдет на убыль, вы переставите задыхаться. Уменьшается риск развития простуды и инфекционных заболеваний.
- спустя год, без никотина риск сердечнососудистых заболеваний уменьшается вдвое по сравнению с курящими.
- через 2 года без сигарет риск сердечного приступа снижается до обычного уровня.
- через 5 лет - в два раза снижается риск смерти от рака легких. Риск развития рака ротовой полости, гортани или пищевода также снижается в два раза по сравнению с повышенным среднестатистического курильщика.
- через 10 лет с момента отказа от вредной привычки показатель вероятности смерти от рака легких находится на том же уровне, что и у некурящего человека.

12.16 ступеней отказа от курения:

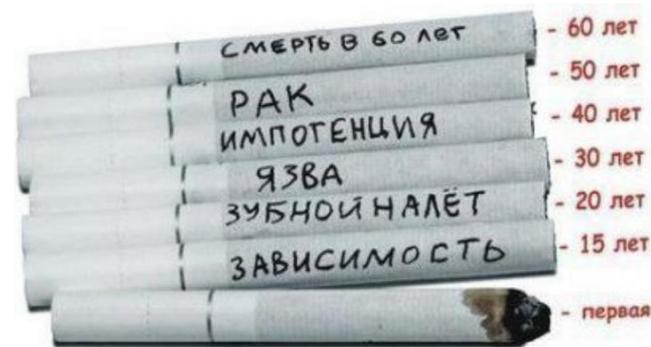
- 1 ступень: Готовимся к старту.**
 - сделать день отказа от сигарет;
 - позаботиться о своем оружии;
 - избавиться от ВСЕХ сигарет, зажигалки и пепельниц;
 - не разрешать другим курить дома и в машине;
 - мысленно перебрать все причины почему бросить курить хочется, что поможет тебе, а что - мешает. Однажды бросить курить - больше не курить! НИ ОДНОЙ ЗАПЕВКИ!! Это очень важно.
- 2 ступень: Находим поддержку.**
 - исследования показали, что у тех, кто будет больше анонимно бросить курить, если тебе помогут близкие. Расскажи своим родным, близким, друзьям, что ты решил бросить курить, попроси их о поддержке. Убеди их не курить при Вас и не оставлять окурков.
 - посоветуйся с врачом.
- 3 ступень: Осваиваем новые навыки и новые поведения.**
 - постарайся отвлечь себя от привычки покурить;
 - если хочешь курить не оставляй тебя - поговори с кем-нибудь, походи погулять, займись чем-нибудь приятным;
 - в идеале постарайся изменить привычный распорядок, избавиться от рутины, например, выбери другую дорогу и маршрут, измени время и место завтрака и обеда.
- 4 ступень: Обращаемся за лечением никотиновой зависимости.**
 - лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с этой навесцей. Существует медикаментозные (то есть лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них тебе подходит - может решить только врач.
- 5 ступень: Готовимся к будущему с трудностями и стрессами.**
 - не отчаивайся, если вдруг ты снова захотел курить! Такие кризисы могут происходить в течение первых 3 месяцев после отказа от сигарет. Попробуй больше времени проводить вне дома, чтобы отказаться от курения навсегда. Не оставляй желания расстаться с вредной привычкой. У тебя обязательно получится!



КУРЕНИЕ

Факты о курении

- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
- Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80.
- Каждый 7-й длительно курящий человек страдает эндартериитом – тяжелым заболеванием кровеносных сосудов.
- Выкуривая 20 сигарет в день. Человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.
- 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом
- Вредно и опасно курение беременным женщинам



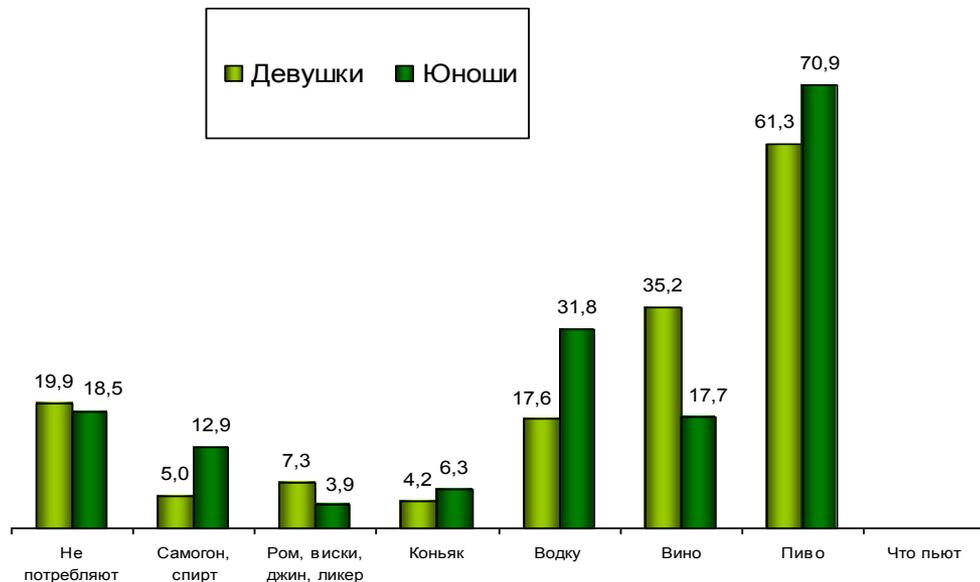
Несколько советов как бросить курить

- 1.** Начните с подготовки — попытайтесь понять, почему вы курите и действительно ли хотите бросить курить. Запишите все причины, по которым вы хотите перестать курить, а также преимущества жизни без курения.
- 2.** Выберите дату, когда вы бросите курить. Это может быть любой удобный для вас день, однако можно сделать выбор максимально эффективным.
- 3.** Проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если у вас есть проблемы со здоровьем или склонность к увеличению веса.
- 4.** Постарайтесь найти себе партнера по отказу от курения среди родственников, друзей или коллег. Установите день, когда вы выбросите сигареты, и поддерживайте друг друга во время всего процесса.
- 5.** Расскажите родным и друзьям о вашем намерении и попросите поддержать вас.
- 6.** Подумайте, как, вы начнете осуществлять свой план, оставьте разумный план физических упражнений и диеты, опираясь на рекомендации врачей. Упражнения дадут вам энергию и позволят снять стресс.
- 7.** Решите, что вы будете делать, когда испытаете острое желание закурить. Тягу поможет снять глубокое дыхание, несколько минут ходьбы или физических, упражнений, самоконтроль, напоминание себе о решении бросить курить. Возможно, вы придумаете другие способы — запишите их. Помните, что наиболее сильные позывы возникают только на 3-5 минут.
- 8.** Если вы уже пытались бросить курить, возможно, камнем преткновения было ощущение, что некуда деть руки. Держите в руках карандаш или ручку, они помогут облегчить состояние.
- 10.** Будьте уверены в положительном результате. Вы потратили время и энергию на планирование процесса отказа от курения. Если будете настойчивы — сможете это сделать. Каждый день десятки тысяч человек во всем мире бросают курить. Вы точно можете стать одним из них.



АЛКОГОЛЬ

- это наркотик, химическое вещество, которое влияет на то, как функционирует организм.



ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Все алкогольные продукты обязательно содержат ЯД, под названием «ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ».

**100
ГРАММ:**

ПИВО

6–12 грамм яда (этилового спирта), “одетого” в хмель, жито, дрожжи и другие составляющие

ВИНО

20 г яда (этилового спирта), “одетого” в виноградное, яблочное и другое сусло (соки).
ШАМПАНСКОЕ – 17 г яда + разные экстракты

ВОДКА

40 г яда (этилового спирта), “одетого” в 60 г воды и разные экстракты.

КОНЬЯК

40 г яда, “одетого” в цвет, который вытянут из дерева дуба и 60 г воды и различных экстрактов.

САМОГОН

от 20 до 70 г яда, “одетого” в воду и сивушные масла.



Пристрастие к алкоголю вызывает такие заболевания как рак пищевода или желудка, цирроз печени. Человек, пристрастившийся к алкоголю, старается заглушить страх и уменьшить стресс. Алкоголики стараются изменить свое сознание, достичь «высшего чувства»



Глупые причины начать пить

1. Похмелье.
2. Из-за алкоголя ты чувствуешь себя «взрослым»
3. Пить, чтобы забыть о проблемах.
4. Пить, чтобы быть принятым друзьями.
5. Пить от любопытства.

6 мифов об алкоголе



1. Миф о закуске. Считается, что если ты обильно закусываешь — то похмелье будет намного слабее. На самом деле, обилие пищи в желудке просто откладывает действие алкоголя.

2. Миф о понижении градуса. Считается, что если ты пьешь крепкие напитки после слабых — похмелье будет слабее. На самом деле, любое смешение алкоголя — зло. И порядок, в котором ты пьешь, не имеет никакого значения.

3. Миф о кусочке сала. Если перед пьянкой съесть кусочек сала, это позволит долго не пьянеть. Так даже делали советские разведчики. Чтобы не опьянеть, тебе потребуется ну очень много сала, как минимум килограмм. Ну и похмелье-то все равно наступит

4. Миф об обезвоживании. Считается, что если во время застолья пить много воды, то похмелья не будет. На самом деле, ты просто сильнее опухнешь на следующее утро, потому что проблема

не в нехватке воды, а в ее неправильном перераспределении. Пить воду (лучше минералку) нужно с утра, чтобы восстановить объем циркулирующей крови.

5. Миф о калорийности. Спирт очень калориен, а потому от алкоголя можно растолстеть. Если спирт сжигать в качестве топлива, то энергии выделится действительно много. В нашем организме эта энергия не усваивается.

6. Миф о согревающем действии. Если выпить — сразу становится теплее. Ты действительно чувствуешь себя теплее, но это иллюзия. Алкоголь не согревает, а лишь расширяет сосуды. Поэтому «греться» с помощью водки или даже глинтвейна можно только когда ты пришел с мороза в теплое помещение.

НАРКОТИК - это вещество, которое способно вызвать эйфорию, психическую или физическую зависимость, причинять существенный вред психическому и физическому здоровью человека.



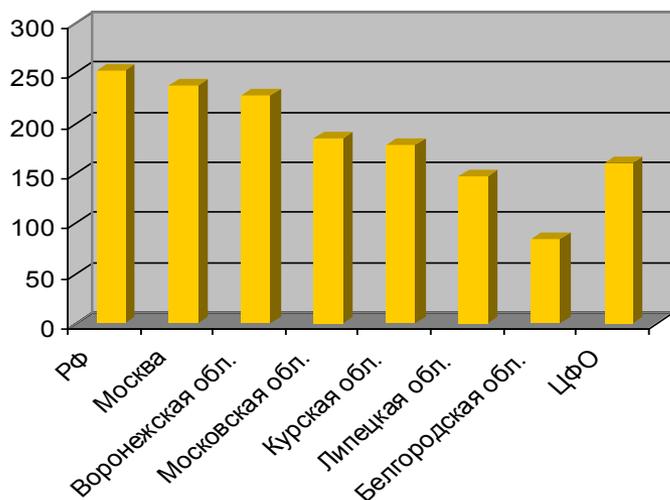
Наркомания –
болезнь, которая поражает
мозг, оказывает
воздействие на эмоции и
душу, разрушает
социальные связи.

*Если употребление наркотиков внутреннее, то средняя продолжительность жизни с момента первого укола составляет **7-10** лет непрерывного потребления.*



Болезненность наркоманией в отдельных муниципальных образованиях области на 100 тыс. нас.

Наркомания –
болезнь, которая
поражает мозг,
оказывает воздействие
на эмоции и душу,
разрушает социальные
связи





Последствия стресса

Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

Физиологические

- Высокое кровяное давление
- Язвенная болезнь и т.д.

Когнитивные

- Неэффективные решения
- Рассеянность

Организационные

- Прогулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

STRESS



СТРЕСС
Убийца №1
современного мира

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ

ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

Одно из самых часто встречаемых хронических заболеваний в мире – ожирение. Его распространённость настолько велика, что приобрела характер неинфекционной эпидемии.

По сведениям ВОЗ, опубликованным в 2003 г., **около 1,7 млрд человек на планете имеют избыточную массу тела или ожирение.** Чаще всего оно встречается в США, Германии и Канаде; лидирующее положение занимает США: 34% взрослого населения в этой стране имеют избыточную массу тела и 27% – ожирение.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ

Результаты эпидемиологических исследований, проведённых в России, позволяют предположить, что в настоящее время **не менее 50% трудоспособного населения нашей страны имеет избыточную массу тела и 30% – ожирение.**

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ? ОСЛОЖНЕНИЯ на системы и органы человека

Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма.

Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – индекс массы тела (ИМТ), который определяется, как отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

Нормальный ИМТ лежит в пределах 18,5–24,9. Избыточным считается вес при ИМТ от 25 до 29,9. Ожирение I степени: ИМТ от 30 до 34,9 единиц. Ожирение II степени: ИМТ от 35 до 39,9 единиц. Ожирение III степени: ИМТ от 40 единиц и выше.

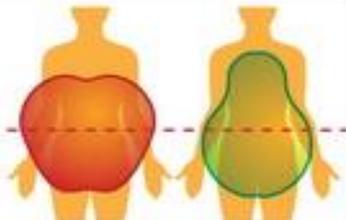


КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ	ИМТ (кг/м ²)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Недостаточная масса тела	<18,5	Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний (но риск других заболеваний повышается)
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25,0–29,9	Повышенный
Ожирение I ст.	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II ст.	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III ст.	>40,0	Крайне высокий

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

- «Мужской».** Фигура при таком ожирении условно именуется «яблоком». Отложение жира происходит в основном в области таза, практически не затрагивая шею, плечи, руки, в меньшей степени отложение происходит на ногах.
- «Женский».** Фигура при таком ожирении условно именуется «грушей». В основном, жир откладывается на бедрах и ягодицах. Практически не затрагиваются шея, плечи, руки, верх живота.



НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ из этих двух типов является тип «яблоко», так как ожирение такого типа оказывает негативное влияние на большее число внутренних органов, расположенных именно в средней области тела человека.

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ И РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

УРОВЕНЬ РИСКА	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
Мужчины	> 94 см	> 102 см
Женщины	> 80 см	> 88 см

1 / Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система страдает в первую очередь. Происходит отложение жира вокруг сердца и в стенках кровеносных сосудов. Постепенно снижается способность сердечной мышцы выталкивать кровь в крупные сосуды, развивается жировая дистрофия главного «мотора» нашего организма. У тучных больных в 2–3 раза чаще возникает артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца.

2 / Дыхательная система

Жировая клетчатка «подпирает» диафрагму изнутри, и регулирует газообмен ожирением не могут дышать полной грудью, их дыхание поверхностное. Это, в свою очередь, является фактором риска развития бронхитов и пневмоний. Тяжелее всего они протекают у курящих.

Сниженное поступление кислорода в кровь приводит к кислородному голоданию мозга, развивается патологическая сонливость (синдром Ландау).

3 / Желудочно-кишечный тракт

Возникает проблема на всей протяженности ЖКТ – от желудка до геморроя. Из-за растянутости и слабости передней брюшной стенки все органы живота, в основном, желудок, опускаются вниз и растягиваются. Страдает моторика кишечника, отсюда метеоризм и запоры.

Происходит жировое перерождение печени и поджелудочной железы. Почти у половины тучных людей диагностируется холецистит, иногда с образованием камней. Желчекаменная болезнь у таких пациентов возникает в 6 раз чаще, чем у людей с нормальным весом.

4 / Выделительная система

Почки страдают вследствие нарушения водно-солевого обмена. Происходит задержка воды, а с мочой выводится большое количество кристаллов уратов и оксалатов (солей мочевой и щавелевой кислот). Может развиться мочекаменная болезнь.

5 / Костно-мышечная система

Скелет, связки и мышцы испытывают дополнительную, иногда даже двойную нагрузку. Развиваются заболевания, связанные с нарушением питания костей и хрящей, – остеохондроз, артриты. Из-за растяжения кожи и увеличения объема подкожной клетчатки в поверхностных капиллярах развивается застойное явление. Нарушается отток лимфы. Формируется варикозное расширение подкожных вен нижних конечностей.

6 / Эндокринная система

В первую очередь страдает поджелудочная железа. Из-за метаболических нарушений клетки организма постепенно перестают «улавливать» сигналы инсулина. А ведь для того, чтобы в клетки вошла глюкоза, необходимо, чтобы инсулин соединился со специальными рецепторами. Создается парадоксальная ситуация – в крови высокий уровень и глюкозы, и инсулина, а клетки «голодают». Сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый) не зря называют «диабетом тучных». Он развивается в примерно у 25% пациентов с избыточным весом.

Нарушается гормональный баланс организма, страдает щитовидная железа, а также яички и яичники.

ЭТО ВАЖНО!



КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ

Наиболее эффективным методом борьбы с ожирением является сочетание диеты и активных регулярных физических упражнений.

При этом всё же необходимо помнить, что диагностика и лечение ожирения должны заниматься врач. Только он сможет высчитать точную границу набора веса, скорректировать рацион и дать рекомендации по изменению образа жизни. Избавление от лишнего веса – сложная задача, требующая кропотливой и последовательной работы врача и пациента. Но она воздается сторицей – снижением риска большого числа сопутствующих заболеваний и улучшением качества жизни.

Комплексная система оздоровления

Протекционизм здоровья (государство)

Пропаганда здоровья (общество)

Прагматизм здоровья (бизнес)

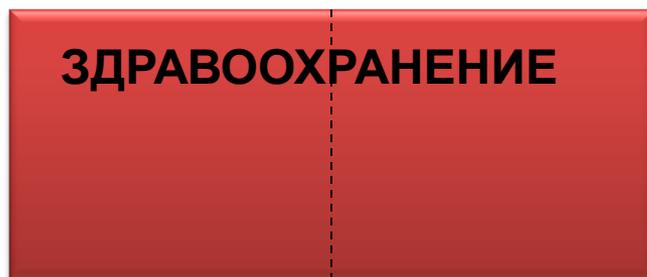
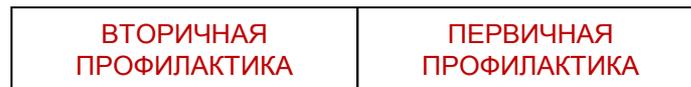
Приоритет здоровья (человек)



Стратегия вмешательств по первичной и вторичной профилактике НИЗ

Старый подход

Новый подход



МИНИМУМ

МИНИМУМ

КОЛИЧЕСТВО
ВМЕШАТЕЛЬСТВ

КОЛИЧЕСТВО
ВМЕШАТЕЛЬСТВ

МАКСИМУМ

МАКСИМУМ

😊 Н А С Е Л Е Н И Е 😊



Основной идеей формирования здоровьесберегающей среды

является внедрение в образовательный уклад модели сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, **развития культуры здоровья**, предполагающей организацию здоровьесозидающего уклада жизни образовательного учреждения, и на ее основе формирование

здорового образа жизни



Общее определение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – категория общего понятия "образ жизни" включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.



Для чего нужен здоровый образ жизни?

- Для выполнения всех бытовых и общественных функций в оптимальном режиме для человека
- Для сохранения и укрепления здоровья
- Для воплощения социальных, психологических и физических возможностей, раскрытия потенциала личности
- Для продления рода и достижения активного долголетия



По современным представлениям в понятие "**здоровый образ жизни**" входят следующие составляющие:

- Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности
- Правильный режим труда и отдыха
- Рациональная организация свободного времени
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Соблюдение правил личной гигиены, закаливание
- Соблюдение норм и правил психогигиены
- Сексуальная культура, рациональное планирование семьи
- Профилактика аутоагрессии
- Контроль за своим здоровьем

Правила здорового образа жизни



Авторский коллектив:

Ректор
ВЛМА им. Н.Н. Бурденко
профессор
И.Э. Есауленко

профессор кафедры
поликлинической терапии
и общей врачебной практики
М.Н. Петрова

профессор, заведующая кафедрой
общей гигиены
В.И. Попов



ВЫБЕРИ
ЖИЗНЬ!



здоровый
образ
жизни