

ОДБ.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.3

Здоровье человека Опасности на дорогах

План

1. Основные понятия о здоровье
2. Общественное здоровье.
3. Индивидуальное здоровье
4. Основные критерии здоровья

Основная литература

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 9-ое стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 336 с.

Интернет – ресурсы

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>
2. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/>

Тема 2. Здоровье человека, основные критерии и показатели

Самый дорогой дар, который человек получает от природы, – здоровье.

Недаром в народе говорят: «Здоровому – все здорово!» Об этой простой и умной истине нужно стоять помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя подчас невозможного.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, и мы не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек, ведущий неправильный образ жизни, обремененный вредными привычками, уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Можно сказать, что здоровье – это отсутствие болезней, но это определение не будет правильным. Здоровье – не просто отсутствие болезней, а нечто качественно иное. Здоровый человек наслаждается любовью, дружбой, товариществом, испытывает потребность хорошо учиться и работать.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Существуют много определений здоровья, но все они содержат следующие постоянные критерии, по которым оценивается здоровье:

- ✂ отсутствие болезней;
- ✂ нормальная работа организма;
- ✂ равновесие организма в системе «природа – человек», что подтверждается величинами: температура тела, формула крови;
- ✂ полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- ✂ способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде;
- ✂ способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми;
- ✂ стремление к творчеству.

Таково сегодня понимание сути идеального здоровья, и нужно не только мечтать, но и самому делать все возможное, чтобы обладать таким здоровьем.

Главными составляющими здоровья человека являются его духовное и физическое здоровье, находящиеся в гармоничном единстве. Социальная составляющая отражает жизнь и соотношения людей в обществе и является неотъемлемой частью духовного здоровья человека.

10

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится о высшем уровне здоровья как об одном из основных прав человека.

Современная медицина подразделяет здоровье на:

- общественное или популяционное;
- индивидуальное.

2. Общественное здоровье

Совокупное здоровье группы людей или всего населения страны называют общественным здоровьем. Здоровье населения отражает любые изменения, происходящие в сфере экономики, труда, быта, культуры, досуга. Общественное здоровье характеризует жизнеспособность общества.

Богатством любого государства в первую очередь являются люди, его населяющие.

В международной практике для описания общественного здоровья традиционно используют:

- ✂ комплекс демографических показателей: рождаемость, смертность

(общую, детскую, перинатальную, младенческую, по возрастной), среднюю продолжительность предстоящей жизни;

⌘ показатели заболеваемости (общей, по отдельным возрастным группам, для инфекционных, хронических неспецифических заболеваний, отдельных видов заболеваний, заболеваемости с временной утратой трудоспособности и т. д.);

⌘ показатели инвалидности (общей, детской, по возрастной, по причинам);

⌘ уровень физического развития.

Основными показателями общественного здоровья являются:

1. Показатель рождаемости = число родившихся живыми за год $\times 1.000$ ч.

2. Показатель смертности = число умерших за год $\times 100.000$ ч.

3. Показатель младенческой смертности = число детей, умерших на 1-ом месяце за год $\times 1.000$ ч.

4. Показатель заболеваемости = число вновь выявленных больных за год $\times 1.000$ ч.

5. Показатель средней продолжительности предстоящей жизни рассчитывается по специально составленным таблицам на основе данных о смертности по возрастным группам. Полученная величина «выражает среднее количество лет, которое в данных условиях смертности может прожить человек, происходящий из исследуемой популяции и находящийся в возрасте «х» лет».

3. Индивидуальное здоровье

Индивидуальное здоровье – это сохранение и развитие биологических, физиологических и психологических функций человека, оптимальной трудоспособности и социальной активности при наибольшей продолжительности и социальной активности при наибольшей продолжительности активной жизни.

11

Состояние здоровья отдельного человека можно установить лишь на основании его личных, то есть субъективных, ощущений с учетом пола, возраста и при условии, что функции соответствуют показателям (таблица 1).

Таблица 1. Функции и показатели здоровья человека

Функции Показатели

Биологические Размножение

Физиологические Дыхание, питание, выделение, кровообращение

Психофизиологические Восприятие, память, мышление

Социальные Трудоспособность

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырех факторов, из таких как: биологические факторы (наследственность); окружающая среда (природная, техногенная, социальная); служба здоровья; индивидуальный образ жизни (таблица 2).

Таблица 2. Факторы влияющие на индивидуальное здоровье

Факторы,

влияющие на

здоровье

Удельный

вес

фактора

Факторы риска

Биологические
факторы
(наследственность)

20% Предрасположенность к наследственным
заболеваниям.

Окружающая среда
(природная,
техногенная,
социальная)

20% Загрязнение атмосферы, гидросферы и
литосферы. Резкая смена природно-
климатических условий, климатические
изменения, электромагнитные и другие
излучения.

Служба здоровья 10% Неэффективность профилактических
мероприятий, низкое качество медицинской
помощи, несвоевременность ее оказания.

Индивидуальный
образ жизни

50% Курение, употребление алкоголя,
несбалансированное питание, вредные
условия труда и проживания, плохие
материально-бытовые условия,
злоупотребление лекарствами, употребление
наркотиков, непрочность семей, низкий
образовательный и культурный уровень,
высокий уровень урбанизации, одиночество.

Исходя из этого, следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на
90% индивидуально, так как зависит от наследственности, факторов окружающей
среды и в основном от индивидуального образа жизни.

Важнейшие признаки жизнедеятельности человека не имеют однозначных
показателей, они подвержены значительным колебаниям, поэтому трудно определить
точно понятие «здоровье индивидуума». Учеными используется понятие «практически
здоровый человек». У практически здорового человека
имеющиеся отклонения от нормы не сказываются существенно на самочувствии и
работоспособности и не могут еще расцениваться как болезнь.

4. Основные показатели здоровья

Человеческий организм – это очень сложная система, состоящая из 12
взаимосвязанных систем, каждая из которых, при нормальном функционировании,
характеризуется неким количественным показателем.

Эти показатели являются константами, то есть основные показатели
состояния здоровья не меняются при условиях нормальной работы, а их изменение
говорит о том, что в организме что-то не так и тут же ведет за собой сбой всех

сопутствующих систем. Для того, чтобы оставаться здоровым человеком и хорошо себя чувствовать, эти существующие основные показатели здоровья, требуют постоянного контроля.

Основные показатели здоровья:

1. Артериальное давление. Идеальным АД, к которому необходимо стремиться, тренируясь для укрепления здоровья, является 110/70 мм рт. ст.; АД 120/80 также считается хорошим. Эти показатели АД желательно сохранять всю жизнь.
2. Число дыхательных движений. Должно быть, равно 16 в 1 минуту. При беге 26, прилегли - 14, но в среднем - 16. Это ритм поглощения кислорода из воздуха.
3. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Этот показатель позволяет оценить работу сердца. 78 ударов в одну минуту – оптимальный показатель состояния организма. Чем медленнее пульс – тем длиннее жизнь.
4. Гемоглобин – 130 мг/л. Это показатель количества кислорода в нашем организме, также является основой хорошего состояния здоровья.
5. Билирубин – 21 мкмоль/л. Показатель токсичности крови по переработанному количеству мертвых эритроцитов.
6. Моча. Каждый день должно выделяться полтора литра мочи, определенных качественных свойств: удельный вес 1020 и кислотностью 5.5. Если колеблется количество, качество и т. д. значит, выделительная система почек работает со сбоями.
7. Росто-весовой индекс. При оценке уровня здоровья вместо жизненного показателя можно использовать росто-весовой индекс, показатель которого также свидетельствует о жизнеспособности человека.
8. Сахар крови — 5.5 ммоль/л. Этот показатель состояния организма определяет запас оперативной энергии на каждый день и безусловно является основой здорового организма. Из этого сахара печень образует гликоген, на котором человек работает.

13

9. РН. Кислотно-щелочное равновесие крови – 7.43 – это жизнь в щелочной среде, 7.1 и меньше – наступает смерть от острой сердечно-сосудистой недостаточности, 90 % продуктов, которые мы едим и пьем кислые. Ощелачивание идет за счет вытаскивания из организма н/з щелочных материалов. Идет забор кальция из костно-мышечной системы, калия, магния и натрия.
10. Количество лейкоцитов – 4.5 тыс. $\times 10^9$

. При таком значении все вирусы, грибы, бактерии будут уничтожены. Если количество лейкоцитов повышается, то нападение уже произошло и организм защищается. Если понижается, значит, организм истощен и не в силах, вырабатывать, необходимое количество для защиты.

11. Температура тела. Нормальная температура тела – это 36,60 С в подмышечной впадине.
12. Холестерин. Менее 200 мг/дл- нормальный уровень холестерина; 200 - 239 мг/дл- максимально допустимое значение, 240 мг/дл и выше – слишком высокий уровень холестерина в крови.

Контрольные вопросы:

1. Какие критерии определяют здоровье человека?
2. Какие факторы определяют здоровье человека?

3. Какой образ жизни можно назвать здоровым?
4. Дайте определение понятий «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье»
5. Перечислите основные показатели здоровья
6. От чего в наибольшей степени зависит индивидуальное здоровье человека?
7. Что такое общественное здоровье?