

ОД.10 «Основы безопасности и защиты Родины»

Дистанционное занятие

Раздел 7. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи.

Тема 7.2 Неинфекционные заболевания: факторы риска и меры профилактики

Тема нашего сегодняшнего урока — «Профилактика неинфекционных заболеваний». В течение занятия мы разберем, что это за болезни, что их вызывает и что можно сделать для того, чтобы свести риски к минимуму. Мы не только будем говорить о теории, но и попробуем найти решения для реальных жизненных ситуаций, научимся принимать грамотные меры для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

Мне хочется, чтобы к концу урока у вас было чёткое понимание того, как образ жизни влияет на наше самочувствие, и чтобы вы могли не только для себя, но и для своих близких разработать полезные привычки и шаги по поддержанию организма на долгие годы.

Так что приготовьтесь к активной работе! Сегодня вам предстоит не только внимательно слушать, но и активно участвовать в обсуждениях, выполнять практические задания, разбирать примеры из жизни и даже немного поиграть в ролевые игры. Я уверена, что этот урок будет для вас полезным и интересным!

Неинфекционные заболевания – это обширная группа состояний, которые не передаются от человека к человеку и возникают в результате различных факторов, таких как генетическая предрасположенность, образ жизни, экология и воздействие вредных привычек.

В отличие от инфекционных болезней, которые вызываются микроорганизмами, данные недуги развиваются медленно, и их причины связаны с внутренними нарушениями в организме. Они могут включать структурные изменения тканей и органов, нарушение метаболизма и хронические воспалительные процессы.

Эти расстройства могут проявляться по-разному, но их объединяет одно: большинство из них требуют длительного лечения или наблюдения, что серьёзно влияет на качество жизни человека. Часто они носят хронический характер и требуют не только медицинской помощи, но и значительных изменений в образе жизни человека, чтобы предотвратить их дальнейшее развитие или ухудшение состояния.

Основные группы

Неинфекционные патологии можно разделить на несколько ключевых групп. Каждая из них имеет свои особенности и требует определённого подхода в лечении и профилактике. Рассмотрим наиболее распространённые из них.

Сердечно-сосудистые патологии

Такие патологии связаны с нарушениями в работе сердца и кровеносных сосудов. К ним относятся такие состояния, как ишемическая болезнь сердца, инсульты, артериальная гипертензия и атеросклероз. Эти патологии занимают одно из

первых мест среди причин смертности в большинстве стран мира, в том числе и в России. Основными факторами риска являются неправильное питание, малоподвижный образ жизни, курение и высокий уровень стресса.

Онкологические болезни

Онкология объединяет злокачественные новообразования различных органов и тканей. Причины их возникновения могут быть разными: от генетических мутаций до воздействия канцерогенных веществ. Рак может развиваться в различных органах: молочной железе, легких, коже, кишечнике и других. Часто опухоль прогрессирует бессимптомно на ранних стадиях, что усложняет диагностику и лечение. Борьба с онкологией требует современных методов диагностики, лечения и реабилитации.

Хронические респираторные болезни

К этой группе относят хронический бронхит, бронхиальную астму и хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ). Причинами их возникновения часто являются загрязнение воздуха, курение, контакт с пылью или химическими веществами. Они существенно ухудшают качество жизни человека, снижая его физическую активность и вызывая постоянные проблемы с дыханием.

Сахарный диабет

Сахарный диабет является хроническим эндокринным расстройством, при котором организм не способен правильно использовать глюкозу из-за недостатка инсулина или неспособности клеток реагировать на инсулин. Диабет второго типа, связанный с ожирением и недостаточной физической активностью, является наиболее распространённым. Этот недуг приводит к серьёзным осложнениям, затрагивая сердце, сосуды, почки и глаза

Поведенческие факторы риска: курение, злоупотребление алкоголем, нездоровое питание, недостаточная физическая активность

Поведенческие факторы риска – это те, которые непосредственно связаны с образом жизни человека и его привычками. Они играют ключевую роль в появлении многих хронических состояний. Рассмотрим их более подробно.

Курение. Эта вредная привычка является одной из главных причин, способствующих развитию множества хронических заболеваний, особенно поражающих лёгкие и сердце. Никотин и другие токсичные вещества, содержащиеся в табаке, вызывают не только онкологические процессы, но и ускоряют формирование атеросклероза, что увеличивает риск сердечных приступов и инсультов. Бросить курить крайне сложно, но каждый отказ от сигарет снижает риски ухудшения здоровья.

Злоупотребление алкоголем. Регулярное употребление алкоголя в больших дозах может привести к разрушению многих органов и систем организма, включая печень, мозг, сердце и сосуды. Это также способствует

возникновению таких проблем, как цирроз печени, алкогольная кардиомиопатия, и увеличение вероятности несчастных случаев или травм

Недоровое питание. Современные пищевые привычки с акцентом на фастфуд, высококалорийные продукты с избытком сахара и жиров значительно увеличивают шансы на развитие хронических состояний. Диета с низким содержанием фруктов и овощей, недостатком витаминов и минералов может привести к нарушению обмена веществ и появлению болезней, таких как сахарный диабет второго типа и ожирение. Здоровое питание требует умеренности, сбалансированного рациона и регулярного употребления продуктов, насыщенных питательными веществами

Недостаточная физическая активность. Малоподвижный образ жизни также является серьёзной причиной риска. Отсутствие регулярной физической нагрузки приводит к ухудшению кровообращения, снижению мышечной массы и увеличению жировых отложений, что в свою очередь способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с суставами. Физическая активность должна быть регулярной и умеренной, чтобы поддерживать тело в хорошей форме и снижать вероятность возникновения проблем со здоровьем.

Метаболические факторы включают в себя изменения в организме, которые происходят на уровне обмена веществ и ведут к нарушению работы различных органов и систем.

Повышенное артериальное давление. Долговременное увеличение давления на сосуды может повредить их стенки и привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инсульт или инфаркт миокарда. Гипертония часто развивается бессимптомно, но её последствия могут быть очень опасны. Избыточный вес. Лишний вес и ожирение являются одними из ключевых условий, способствующих развитию множества хронических болезней, включая сахарный диабет второго типа, сердечные патологии и артрит. Избыточная масса тела увеличивает нагрузку на внутренние органы и опорно-двигательную систему, снижает подвижность и затрудняет выполнение повседневных задач.

Повышенный уровень глюкозы в крови. Высокие показатели сахара могут быть признаком начала сахарного диабета, что представляет серьёзную угрозу для многих систем организма, включая нервную систему, почки и глаза.

Регулярный контроль уровня глюкозы в крови является важным шагом для предотвращения осложнений.

Повышенный уровень холестерина. Избыток «плохого» холестерина приводит к отложению жировых бляшек на стенках сосудов, что может вызвать атеросклероз и привести к сердечно-сосудистым проблемам. Уровень холестерина можно контролировать через правильное питание и физическую активность, а в некоторых случаях необходима медикаментозная терапия.

Помимо личных привычек и физиологических причин, на развитие хронических состояний влияют и внешние условия, в которых человек живёт.

Социально-экономические условия. Люди, живущие в бедных районах или страдающие от нехватки финансовых ресурсов, часто имеют ограниченный доступ к медицинским услугам, качественным продуктам и

образовательным ресурсам, что увеличивает вероятность развития хронических заболеваний.

Социальные неравенства оказывают значительное влияние на уровень жизни и способность людей заботиться о своём организме.

Культурные условия. Традиции и обычаи также играют большую роль в формировании образа жизни. В некоторых культурах, например, может быть принято потреблять жирную пищу или мало уделять внимания физической активности. Социальные нормы, такие как табакокурение или употребление алкоголя на праздниках, могут усугублять проблемы со здоровьем.

Экологические причины. Загрязнение окружающей среды, плохие условия воздуха и воды напрямую связаны с распространением респираторных и других хронических заболеваний. Наличие вредных веществ в окружающей среде может значительно ухудшить состояние человека, увеличивая вероятность возникновения как лёгочных, так и онкологических заболеваний.

Первичная профилактика: формирование правильного образа жизни.

Первичная профилактика включает действия, которые человек предпринимает для поддержания своего организма в хорошем состоянии. Основная цель этого этапа – предупреждение возможных нарушений до их появления. Прежде всего, это касается ведения активного и сбалансированного образа существования.

Рациональное питание с достаточным количеством витаминов и минералов, регулярная физическая активность и отказ от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя, играют важную роль. Здоровые привычки

помогают поддерживать нормальное функционирование органов и систем. Помимо этого, информирование населения о важности регулярных медицинских осмотров и вакцинации способствует снижению вероятности развития серьёзных проблем в будущем.

Эти меры помогают сократить риски возникновения различных патологий и

поддерживать высокий уровень благополучия. Программы для общественности по улучшению знаний о правильном образе жизни и профилактике должны быть нацелены на раннее вмешательство и поддержку здоровья на всех уровнях

Вторичная профилактика: выявление заболеваний на ранних стадиях

Направлена на раннее обнаружение потенциальных проблем, когда они ещё не проявляют ярких симптомов. Это может быть достигнуто за счёт регулярных обследований, таких как скрининги на рак, измерение артериального давления и тесты на уровень глюкозы в крови. Основная цель — предотвратить развитие и осложнение уже начинаящихся патологий.

Если определённое состояние обнаружено на ранней стадии, своевременное вмешательство может предотвратить дальнейшее ухудшение и сохранить качество жизни. Она играет ключевую роль для людей с

наследственными или другими предрасположенностями к серьёзным заболеваниям. Например, если при обследовании выявлены начальные признаки диабета, можно скорректировать образ жизни, чтобы предотвратить развитие заболевания.

Для повышения эффективности необходимо распространять информацию о важности регулярных медицинских обследований среди всех возрастных групп.

Третичная профилактика: контроль за существующими недугами

Направлена на тех, кто уже страдает хроническими проблемами, и включает меры, предотвращающие ухудшение состояния и инвалидность. Для этого важно вовремя корректировать лечение, применять реабилитационные методы и поддерживать качество жизни на высоком уровне.

Основной задачей этого этапа является не только предотвращение осложнений, но и поддержка человека в повседневной деятельности. Реабилитация, физиотерапия, медикаментозное лечение и психологическая помощь помогают восстановить функции организма и предотвратить развитие тяжёлых последствий.

Регулярные медицинские осмотры и контроль состояния пациента играют важную роль в поддержании стабильного состояния и предотвращении инвалидности.

Роль правильного питания, физической активности и отказа от вредных привычек

Правильное питание является основой поддержания физического и психического благополучия. Сбалансированная диета с упором на свежие овощи, фрукты, рыбу и цельнозерновые продукты способствует поддержанию нормальной работы организма.

Это снижает вероятность развития проблем с сердцем и обменом веществ, а также других хронических состояний.

Физическая активность, которая должна быть регулярной, помогает поддерживать тело в форме, укрепляет сердечно-сосудистую систему и мышцы, улучшает обменные процессы. Даже умеренная физическая активность, такая как прогулки или плавание, уже значительно улучшает общее состояние.

Отказ от вредных привычек, таких как курение и злоупотребление алкоголем, также крайне важен. Эти привычки наносят серьёзный ущерб органам и системам, провоцируя развитие множества заболеваний. Отказ от них является одним из важнейших шагов на пути к поддержанию хорошего состояния организма.

Защита от неинфекционных заболеваний

Защита от различных хронических состояний организма – важный аспект поддержания высокого качества жизни. Ключевую роль в этой защите играет иммунная система, которая помогает предотвратить развитие различных нарушений и поддерживает тело в состоянии гармонии. Однако для эффективной её работы необходимо её постоянное укрепление и своевременная помощь через диагностические мероприятия и лечение.

Роль иммунной системы в защите организма

Иммунная система – это защита организма, состоящая из клеток, тканей и органов, которая помогает обнаруживать и уничтожать вредные бактерии, вирусы и другие чужеродные вещества.

Её главная задача – выявление и уничтожение потенциально опасных агентов, таких как бактерии, вирусы и даже раковые клетки. В случае с неинфекционными заболеваниями этот защитный барьер также играет важную роль, помогая нашему телу справляться с воспалительными процессами и снижать вероятность возникновения осложнений.

Иммунитет – это способность организма противостоять инфекциям и болезням за счёт работы иммунной системы, которая борется с опасными для здоровья факторами.

Для поддержания иммунной системы в активном состоянии необходимы регулярные усилия по её укреплению. Это может включать в себя не только внешние мероприятия, такие как закаливание или физическая активность, но и внутренние, включая заботу о психоэмоциональном состоянии.

Методы укрепления иммунитета: закаливание, правильное питание, режим труда и отдыха.

Укрепление защитных сил — это комплексный процесс, включающий в себя различные методы, направленные на поддержание активности иммунной системы. Одним из основных способов является закаливание, которое помогает телу адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды и снижает риск возникновения хронических состояний. Постепенное привыкание к холодной воде, контрастные душевые процедуры и регулярное пребывание на свежем воздухе помогают повысить резистентность организма к внешним раздражителям.

Правильное питание также играет важную роль в поддержании защитного барьера. Рацион, обогащённый витаминами, минералами и антиоксидантами, помогает человеку бороться с повреждениями и поддерживает работу всех частей тела.

Употребление свежих овощей и фруктов, продуктов, богатых клетчаткой, белками и полезными жирами, способствует нормализации обменных процессов и укреплению иммунитета.

Не менее важен режим труда и отдыха. Постоянные перегрузки на работе, стресс и недостаток сна ослабляют организм и снижают его способность противостоять внешним угрозам. Установление баланса между работой и отдыхом, регулярные перерывы в течение дня и полноценный сон способствуют восстановлению сил и поддержанию высокого уровня работоспособности.

Значение своевременной диагностики и лечения

Своевременная диагностика и лечение — важный аспект защиты от хронических заболеваний. Многие патологические процессы протекают бессимптомно на ранних стадиях, и именно раннее выявление проблем позволяет предотвратить их дальнейшее развитие. Регулярные медицинские осмотры, скрининги и анализы позволяют выявить отклонения на самых

ранних этапах, когда их можно скорректировать с минимальными последствиями.

Значение ранней диагностики заключается не только в предотвращении серьёзных заболеваний, но и в снижении затрат на лечение. Чем раньше выявлено отклонение, тем легче и эффективнее можно провести лечение. Например, обнаружение повышенного уровня сахара в крови на начальной стадии позволяет предотвратить развитие диабета, а своевременное обнаружение опухолевых клеток помогает предотвратить онкологические заболевания.

Кроме того, ранняя диагностика позволяет подобрать более щадящие методы лечения, что положительно сказывается на общем состоянии человека. Важно понимать, что регулярные осмотры — это не только профилактика, но и инвестиция в будущее здоровье

Диспансеризация и её задачи

Диспансеризация — это комплекс медицинских мероприятий, направленных на раннее выявление хронических патологий и потенциальных рисков для организма.

Она включает в себя плановые обследования и диагностику с целью своевременного обнаружения изменений в состоянии внутренних органов, анализов крови, гормонального фона и других показателей, влияющих на самочувствие.

Цели и задачи

Основная цель медосмотра — предотвращение осложнений и возможных негативных последствий от игнорирования ранних симптомов. За счёт регулярных осмотров специалисты могут следить за показателями здоровья пациентов, выявляя факторы, которые могут угрожать нормальному функционированию организма. Среди ключевых задач профилактического врачебного осмотра — разработка рекомендаций по улучшению образа жизни, обеспечение регулярного мониторинга самочувствия пациентов, своевременная коррекция назначений и планирование медицинского наблюдения для тех, у кого выявлены хронические или генетически предрасположенные патологии. Это также помогает снизить вероятность появления осложнений у пациентов, у которых могут развиться хронические отклонения в работе организма.

Этапы проведения

Диспансеризация проходит в несколько этапов. Первый этап включает анкетирование, в ходе которого собирается информация о состоянии здоровья, наличии факторов риска и генетической предрасположенности. Вторым шагом идёт основное обследование: измерение артериального давления, биохимический анализ крови, ультразвуковое исследование органов, электрокардиография и другие процедуры в зависимости от возраста пациента. На заключительном этапе врач даёт подробные рекомендации по улучшению самочувствия, а также назначает дополнительные исследования и процедуры для более точного наблюдения за особенностями организма при необходимости.

Значение диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний

Регулярный медицинский осмотр играет важную роль в предупреждении осложнений, связанных с хроническими заболеваниями. Благодаря плановым обследованиям можно вовремя заметить изменения в организме, которые могут свидетельствовать о начале негативных процессов. Ранняя диагностика таких состояний, как гипертония, повышенный уровень сахара в крови, нарушение обмена веществ, позволяет вовремя принять меры для предотвращения их прогрессирования. В конечном итоге, это помогает поддерживать стабильное самочувствие и значительно улучшает качество жизни.

Контрольные вопросы

Выберите один правильный ответ

1. Какое из перечисленных не является одной из основных групп неинфекционных недугов?

- А) Сердечно-сосудистые
- Б) Травмы
- В) Онкологические

2. Какой фактор риска не относится к поведенческим?

- А) Высокий уровень холестерина
- Б) Злоупотребление алкоголем
- В) Курение

3. Какая профилактика направлена на предотвращение инвалидности?

- А) Первичная
- Б) Вторичная
- В) Третичная

4. Укрепление иммунной системы организма является одним из методов защиты от:

- А) Травм
- Б) Негативного воздействия экологии
- В) Неинфекционных недугов

5. Какова основная цель диспансеризации?

- А) Раннее выявление отклонений в состоянии организма
- Б) Закаливание организма
- В) Формирование здорового рациона питания

6. Какой метод укрепления иммунитета НЕ является верным?

- А) Закаливание
- Б) Избыточное употребление витаминов
- В) Режим труда и отдыха

7. Какие данные НЕ входят в этапы проведения диспансеризации?

- А) Индекс массы тела
- Б) Профессиональная деятельность
- В) Уровень образования

8. Каково значение регулярного прохождения диспансеризации?

- А) Увеличение продолжительности существования
- Б) Улучшение внешнего вида
- В) Повышение умственной работоспособности

9. Какое из перечисленных НЕ является методом профилактики неинфекционных недугов?

- А) Правильное питание
- Б) Отказ от вредных привычек
- В) Применение медикаментозных препаратов

10. Что из перечисленного не относится к социально-экономическим факторам риска?

- А) Низкий уровень доходов
- Б) Малоподвижный образ существования
- В) Несоблюдение санитарно-гигиенических норм

Задания и фото конспекта принимаются в установленное учебное время на адрес электронной почты:

mr.zhukov@mail.ru преподаватель ОБЗР ШТЭК ДОННУЭТ

Жуков Иван Васильевич