

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

Тема 12. ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з основ здорового способу життя і його формування, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

ТЕМА 12. ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Обсяг академічних годин – 2 г. 30 хв.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Мета: обговорення теоретичних питань із зазначеної теми й оцінювання об'єктивних і суб'єктивних факторів, що визначають індивідуальне здоров'я (за С. В. Березюк і М. С. Лемешевим).

Студент повинен знати:

- об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на здоров'я людини;
- долю кожного з факторів у здоров'язбереженні людини;
- поняття «фактори ризику» і групи населення, що відносяться до груп ризику;
- роль способу життя в здоров'язбереженні людини;
- вплив основних факторів, що впливають на здоров'я.

Студент повинен вміти:

- визначати рівень індивідуального здоров'я, користуючись «формулою» здоров'я, запропонованою С. В. Березюк і М. С. Лемешевим;
- проводити цілісний аналіз і оцінку об'єктивних і суб'єктивних факторів, що впливають на здоров'я людини і робити висновки.

Необхідне обладнання: зошити, ручки, олівці.

План.

I. Теоретичні відомості.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття.

1. Проведення анкетування за Анкетою «формула» здоров'я з метою оцінки об'єктивних і суб'єктивних чинників, що визначають здоров'я (за С. В. Березюк і М. С. Лемешевим).
2. Заповнення «Картки результатів анкетування за I і II блоками» і формулювання висновків.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття

На здоров'я людини впливає безліч факторів, головні з яких умовно можна розподілити на чотири групи.

З точки зору громадського здоров'я фактори, що його визначають, зазвичай об'єднують в такі групи:

- 1) **соціально-економічні (умови життя, спосіб життя –50-55%)** – умови праці, житлові умови, матеріальний добробут, рівень і якість харчування, відпочинок та ін.;
- 2) **соціально-біологічні (спадковість – 20-15%)** – вік, стать, схильність до спадкових захворювань та ін.;
- 3) **екологічні та природно-кліматичні (екологія – 20-25%)** – забруднення середовища проживання, середньорічна температура, екстремальні природно-кліматичні явища та ін.;
- 4) **організаційні або медичні (рівень медичного обслуговування – 10-15%)** – забезпеченість населення медико-соціальною допомогою, її якість і доступність та ін. (табл. 1).

Найбільший вплив на здоров'я людини надає спосіб життя. З цього випливає, що одним з ефективних напрямків поліпшення здоров'я населення є формування такого способу життя, який дозволив би кожній людині зберегти і поліпшити стан власного здоров'я.

Таблиця 1.

Фактори ризику для здоров'я (Ю. П. Лісичин, 2010)

Категорії факторів ризику та їх частка	Приклади факторів ризику
Спосіб життя (50-55%)	• Куріння • Вживання алкоголю • Незбалансоване харчування • Стресові ситуації (дистрес) • Шкідливі умови праці • Гіподинамія • Низька фізична активність • Споживання наркотиків, зловживання ліками • Напружені сімейні відносини • Напружені психоемоційні відносини на роботі • Низький культурний і освітній рівень
Зовнішнє середовище (20-25%)	• Забруднення повітря канцерогенами та іншими шкідливими речовинами • Забруднення води канцерогенами та іншими шкідливими речовинами • Забруднення ґрунту • Різкі зміни стану атмосфери • Підвищені геліокосмічні, радіаційні, магнітні та інші випромінювання.
Генетичні чинники (15-20%)	• Схильність до спадкових хвороб • Спадкова схильність до тих чи інших захворювань
Охорона здоров'я (10-15%)	• Неефективність профілактичних заходів • Низька якість і несвоєчасність медичної допомоги

Здоров'я характеризується комплексним впливом соціальних, генетичних, поведінкових, біологічних, геофізичних та інших факторів. Багато які з них можуть визначатися як фактори ризику захворювань.

Фактори ризику – потенційно небезпечні для здоров'я фактори поведінкового, біологічного, генетичного, екологічного, соціального характеру, навколишнього та виробничого середовищ, що підвищують вірогідність розвитку захворювань, їх прогресування та несприятливого результату.

За своєю природою фактори ризику поділяють на первинні та вторинні. На думку фахівців ВООЗ, **до первинних великих факторів ризику відносяться:** куріння, зловживання алкоголем, нераціональне харчування, гіпокінезія, психоемоційний стрес; **до вторинних** – діабет, артеріальна гіпертензія, холестеринемія, ревматизм, алергія, імунодефіцити та ін.

Виділяються так звані **групи ризику**, до яких відносять частина населення, більшою мірою, ніж інші, схильну до різних захворювань. Це діти, старі, вагітні, мігранти, бомжі, особи з девіантною поведінкою, та ті, що працюють у шкідливих виробничих умовах та ін.

Іранські дослідники виділили дев'ять головних складників способу життя людини, що впливають на здоров'я: раціон та індекс маси тіла, фізичні вправи, сон, статеве життя, шкідливі звички (куріння, алкоголь тощо), самолікування, застосування сучасних технологій, відпочинок, навчання (розумовий розвиток).

Систематичне планування цих факторів на мікро- і макрорівні допоможе забезпечити здоровий спосіб життя кожного індивідуума і соціуму загалом.

II. Практична частина заняття.

Анкета «формула» здоров'я (для оцінки об'єктивних і суб'єктивних чинників, що визначають здоров'я (за С. В. Березюк і М. С. Лемешевим)).

Доволі цікавий підхід до факторів, що визначають здоров'я С. В. Березюк і М. С. Лемешева. Їм вдалося скласти своєрідну “формулу” здоров'я, яка визначається сумою об'єктивних та суб'єктивних чинників (табл. 2).

Таблиця 2.

“Формула” здоров’я за С. В. Березюк, М. С. Лемешевим.

ЧИННИКИ	
ОБ’ЄКТИВНІ (50%)	СУБ’ЄКТИВНІ (50%)
	I. Спосіб життя.
II. Навколишнє середовище. (20-25%)	1. Режим праці та відпочинку.
	2. Харчування.
III. Спадковість (15-20%).	3. Рухова активність.
	4. Емоційно-психологічний стан.
	5. Шкідливі звички.
IV. Медична допомога (10%).	6. Загартування.
	7. Доброзичливість, милосердя, гумор.

Виходячи з того, що спектр конкретних складових способу життя людини дуже різноманітний і свою дію вони здійснюють, впливаючи спільно. Це стосується як негативних, так і позитивних складових способу життя. Відтак, стає зрозумілою висока питома вага саме способу життя серед інших чинників, що впливають на стан здоров’я.

Не сприяють покращенню здоров’я такі суб’єктивні чинники як:

- 1) порушення режиму праці та відпочинку**, зокрема: скорочення тривалості нічного сну, відсутність дотримання чергування розумової та фізичної праці протягом дня, тривала інтелектуальна або фізична праця робота без перерв на відпочинок протягом дня (працеголізм), або навпаки, неробство протягом дня – ліннощі (виключенням є вітпустка, канікули);

- 2) **неправильне харчування:** нерегулярний прийом їжі, незбалансоване і нерациональне харчування, переїдання або ,навпаки, недоїдання;
- 3) **недостатня рухова активність** або взагалі ігнорування занять фізичними вправами, а також надмірна рухова активність, що дуже рідко зустрічається в сучасних умовах життя (частіше у спортсменів або людей важкої фізичної праці);
- 4) **відсутність використання загартовуючих процедур** (водні, сонячні, повітряні ванни) або, навпаки, захоплення надмірною штучною соляризацією, прийомом сонячних ванн з 11 г. до 16 г. влітку;
- 5) **знаходження переважно в незадовільному емоційно-психічному стані:** невміння знімати стрес, долати труднощі; відмовитися від перегляду передач, що викликають негативні емоції, тощо.
- 6) **наявність шкідливих звичок:** куріння, вживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин; залежність від ігрових автоматів (ігронія), їжі та ін.
- 7) **негативне відношення до людей і оточуючому сіту загалом** (злість, заздрість, страх, невміння прощати і пробачати, відпускати образу (образливість) та ін.

Алгоритм виконання практичного завдання

Для оцінки через призму цієї “формули” свого стану здоров’я і знаходження “своїх” чинників ризику студенту необхідно:

- 1) уважно розглянути таблицю 2;
- 2) проаналізувати об’єктивні та суб’єктивні чинники;
- 3) ознайомитися суб’єктивними чинниками, які не сприяють здоров’ю (див. вище);
- 4) намалювати таблицю 3 і, спираючись на об’єктивні та суб’єктивні дані, оцінити кожен із об’єктивних і суб’єктивних чинників, що характеризують їхнє здоров’я (за блоками I і II), поставивши поряд із певним чинником знак “плюс” або знак “мінус”;

- 5) оцінити отриманий результат і зробивши висновки внести відповідні поправки в спосіб життя. (Це стосується в першу чергу суб'єктивних чинників);
- 6) на підставі представленого вище, заповнити «Картку результатів анкетування за I і II блоками».

Таблиця 3.

Анкета «формула» здоров'я (для оцінки об'єктивних і суб'єктивних чинників, що визначають здоров'я (за С. В. Березюк і М. С. Лемешевим)).

ЧИННИКИ			
I блок ОБ'ЄКТИВНІ (50%)	Оцінка: + або -	II блок СУБ'ЄКТИВНІ (50%) I. Спосіб життя.	Оцінка: + або -
II. Навколишнє середовище. (20-25%)		1. Режим праці та відпочинку.	
		2. Харчування.	
III. Спадковість (15-20%).		3. Рухова активність.	
		4. Емоційно-психологічний стан.	
		5. Шкідливі звички (відсутність).	
IV. Медична допомога (10%).		6. Загартування.	
		7. Доброзичливість, милосердя, гумор.	

Хід оцінювання об'єктивних чинників, що визначають здоров'я (I блок):

1) якщо Ви проживаєте в промисловому місті або біля звалища сміття, то поставте знак «-» напроти об'єктивного чинника «Навколишнє середовище»;

2) зробіть так само, якщо в роду є спадкові захворювання (об'єктивний чинник «Спадковість»).

Примітка: набрати «додаткові бали» за представленою вище «формулою» здоров'я і підтримати та покращити загальний стан свого здоров'я, який Вам забезпечить в подальшому максимально можливу індивідуальну тривалість життя, Ви можете тільки за таких умов:

- а) зміни місця проживання на екологічно чисте (переїзд за можливістю);
- б) здійснення постійної профілактики спадкових захворювань (при їх наявності);
- в) дотримання ЗСЖ за всіма його складовими.

Хід оцінювання суб'єктивних чинників, що визначають здоров'я (II блок):

Напроти кожного із 7 складових суб'єктивних чинників, що визначають здоров'я поставити знак “плюс” або знак “мінус” в залежності від того чи дотримуєтеся Ви його чи ні.

Оцінка результатів анкетування щодо суб'єктивних чинників, що визначають здоров'я (способу життя) за рівнями (II блок):

- 1) **високий рівень** – якщо на всі питання щодо способу життя Ви надали позитивну відповідь і в таблиці поставили всі +, то можна вважати, що Ви виважено і комплексно підходите до свого здоров'я і дотримуєтеся здорового способу життя;
- 2) **середній рівень** – якщо на переважну більшість питань (5, 6 питань із 7) щодо способу життя Ви надали позитивну відповідь, то можна вважати, що Ви *намагаєтеся піклуватися про своє здоров'я*, але не всі закони здорового способу життя Вам ще підвласні; подумайте над тим, що порушення навіть одного суб'єктивного чинника, що впливає на здоров'я

людини, може стати причиною певного захворювання; проаналізуйте, які саме здорові звички Вам ще необхідно сформувати і запишіть у їх у зошит;

3) **низький рівень** – якщо на 3 і більше питань щодо способу життя Ви надали негативну відповідь і поставили знак «-», то можна вважати, що Ви недостатнім чином піклуєтесь про своє здоров'я і дотримуетесь нездорового способу життя; перед Вами стоїть велика і кропітка робота щодо формування звичок ЗСЖ, що потребуватиме вияву значної сили-волі; проаналізуйте, які саме здорові звички Вам ще необхідно сформувати і що саме для цього треба робити щоденно (запишіть це у зошиті).

На думку авторів «формули» здоров'я, якщо не робити поправок у повсякденному способі життя, то “свої” чинники ризику стають першопричиною погіршення здоров'я, а іноді – небезпечних та тяжких захворювань.

Картка результатів анкетування за I і II блоками:

I блок: заходи по усуненню проблеми при наявності спадкового (-их) захворювання (-нь):

II блок: визначений рівень ЗСЖ _____

При середньому і низькому визначених рівнях ЗСЖ зазначити, які складові ЗСЖ ще потребують формування і щоденного дотримання; продумати відповідні дії з їх формування:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Питання за темою

1. Які 4 групи факторів впливають на здоров'я людини? Яка частка кожного з них у %?
2. Наведіть приклади факторів ризику, що характеризують спосіб життя людини.
3. Які зміни в зовнішньому середовищі розглядаються як фактори ризику для здоров'я людини?
4. У якому випадку генетичні чинники і охорона здоров'я розглядаються як фактори ризику для здоров'я людини?
5. Проаналізувавши фактори ризику для здоров'я людини, визначте, що саме треба робити людині, щоб зберегти своє здоров'я?
6. Що треба робити, щоб збудники ботулізму, газової гангрени, деяких грибкових захворювань та ін. не потрапили в організм людини?
7. Як погода впливає на самопочуття людини? Від чого залежить вплив погодних умов на самопочуття людини?
8. Що собою представляє тепловий комфорт в оселі?
9. Що в оселі може представляти небезпеку для здоров'я людини?

10. Чому саме треба приділяти найбільшу увагу, щоб зберегти здоров'я на довгі роки за стародавніми індійськими традиціями? В китайській і тибетській медицині?
11. Як кольори впливають на самопочуття людини? Наведіть приклади.
12. Яким чином генетичні чинники впливають на здоров'я людини? Наведіть приклади.
13. Які об'єктивні та суб'єктивні чинники складають "формулу" здоров'я (за С. В. Березюк, М. С. Лемешевим)?
14. Назвіть 9 складників способу життя, впливають на здоров'я людини, які визначили ірланські дослідники?

Рекомендована література

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. С. 34-40.

Допоміжна

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

Інформаційні ресурси

1. Здоровий спосіб життя як імунопрофілактика. Центр громадського здоров'я МОЗ України [Електронний ресурс] <https://phc.org.ua/news/zdoroviy-sposib-zhittya-yak-imunoprofilaktika>.
2. Фактори що впливають на здоров'я людини [Електронний ресурс] https://stud.com.ua/27494/meditsina/faktori_vplivayut_zdorovya.
3. Березюк С. В., Лемешев М. С. Оцінка чинників ризику, що впливають на здоров'я і працездатність людини. [Електронний ресурс] https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/fmbt/berezyuk_bezpeka_zhittyediyalnosti/24.htm.

