

**ЛЕКЦИЯ №10**

---

**здоровый  
образ жизни и  
вопросы личной  
гигиены**

**Проф. Н.И.Латышевская**

# ВСПОМНИМ ТО, ЧТО УЖЕ ЗНАЕМ

---

- ✓ Всемирная Организация Здравоохранения определяет понятие "здоровье" следующим образом: "Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального комфорта, а не только отсутствие болезней и недугований".

# **НОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ**

---

Уточняет существующую, усиливает ее социальную компоненту, ориентирует на распределение ответственности за охрану здоровья между обществом, индивидом, медицинскими работниками.

# **НОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ**

---

Здоровье – это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и условиями среды, постоянно меняющимися.

# ВСПОМНИМ ТО, ЧТО УЖЕ ЗНАЕМ

---

Факторы, формирующие здоровье:

**1.Здоровье родителей (наследственный потенциал) – 20%**

---

На момент зачатия болен один родитель –  
вероятность рождения больного ребенка –  
50%;

На момент зачатия больны оба будущих  
родителя – вероятность рождения больного  
ребенка – 80%.

# ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ

---

- ✘ Итальянский патолог Дж. Танделлоо:
- ✘ Конституция человека – наш соматический фатум, наша судьба».
- ✘ Проблемы предрасположения конституционально детерминированы – личные предпочтения в образе жизни, духовные установки, эмоции и воля и пр.
- ✘ Генотипически астеник никогда не станет гиперстеником!

# ВСПОМНИМ ТО, ЧТО УЖЕ ЗНАЕМ

---

Факторы, формирующие здоровье:

**2. Экологическая ситуация на территории проживания – 20%**



# ВСПОМНИМ ТО, ЧТО УЖЕ ЗНАЕМ

---

**Факторы, формирующие здоровье:**

**3.Уровень развития здравоохранения и  
медицины – 10%**

# ВСПОМНИМ ТО, ЧТО УЖЕ ЗНАЕМ

---

**Факторы, формирующие здоровье:  
4. Образ жизни человека – 50%**

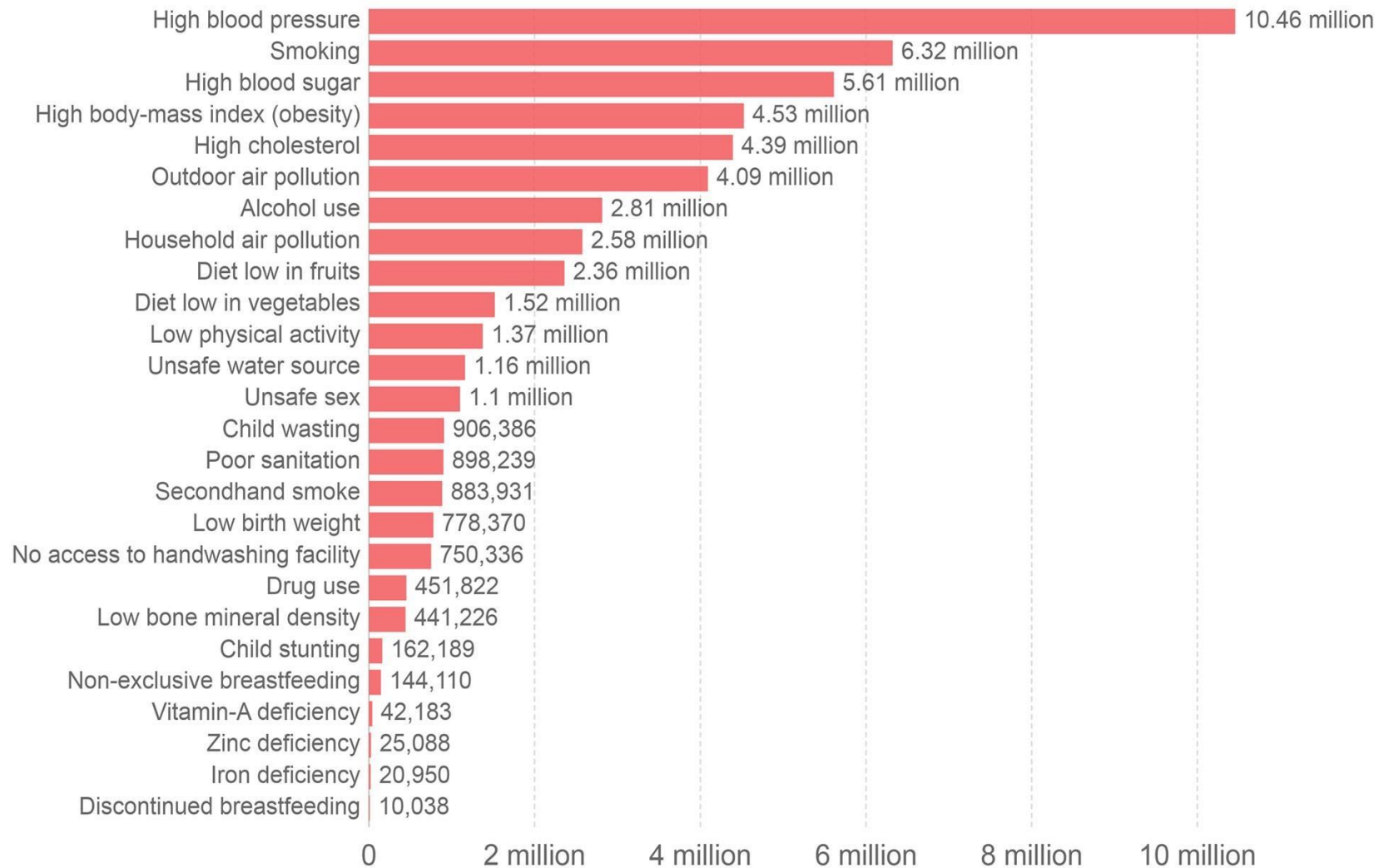


## Риски возникновения заболеваний, %%

	Образ жизни	Экологическая ситуация	Генетический риск	Здравоохранение
Популяция в целом	50-55	20-25	15-20	8-10
ИБС	60	12	18	10
Сосудистые поражения мозга	65	13	17	5
Онкология	45	19	26	10
Диабет	35	2	35	10
Пневмонии	19	43	18	20
Бронхиальная астма	35	40	15	10
Цирроз печени	70	9	18	3

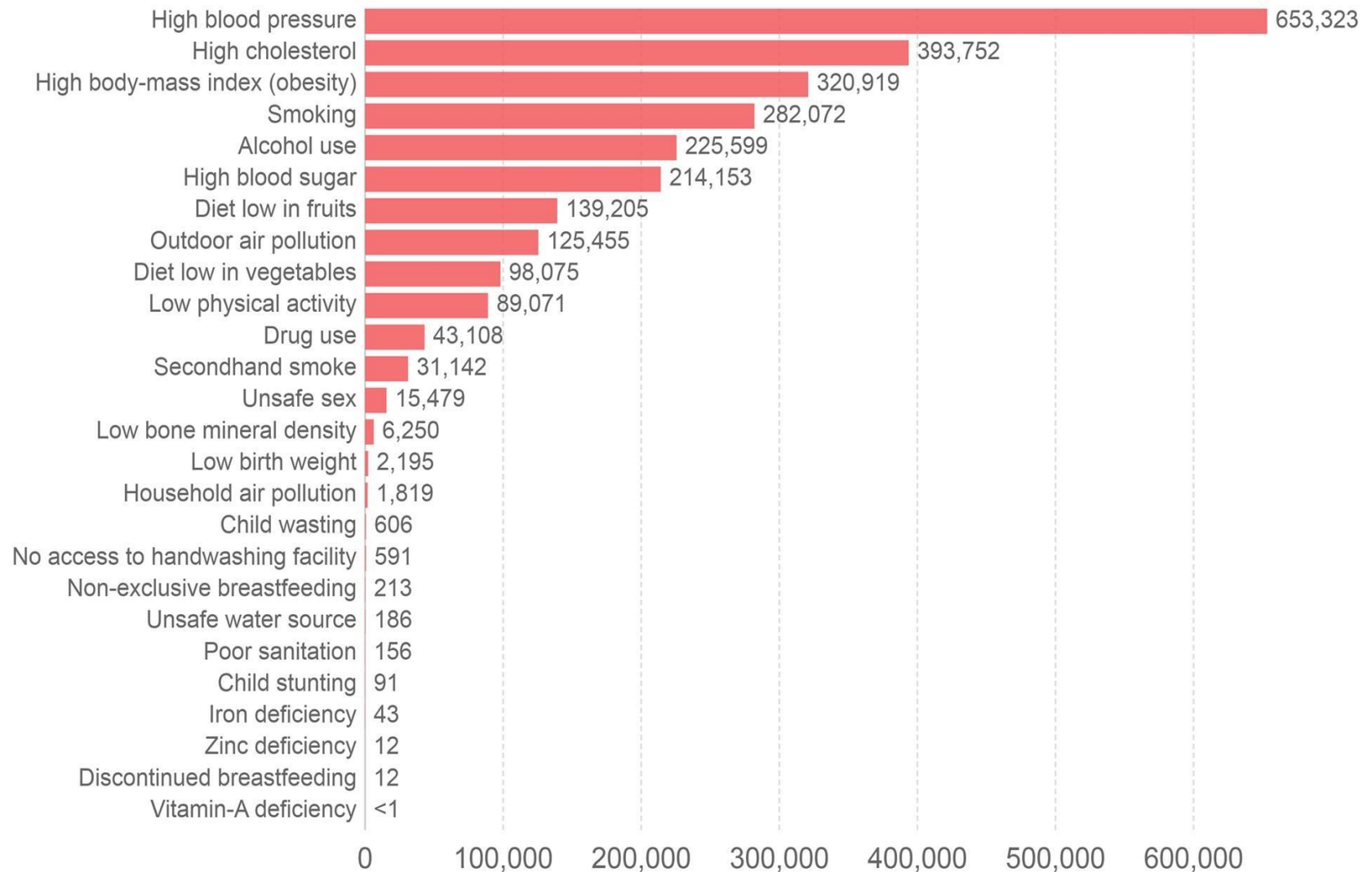
# Number of deaths by risk factor, World, 2016

Total annual number of deaths by risk factor, measured across all age groups and both sexes.

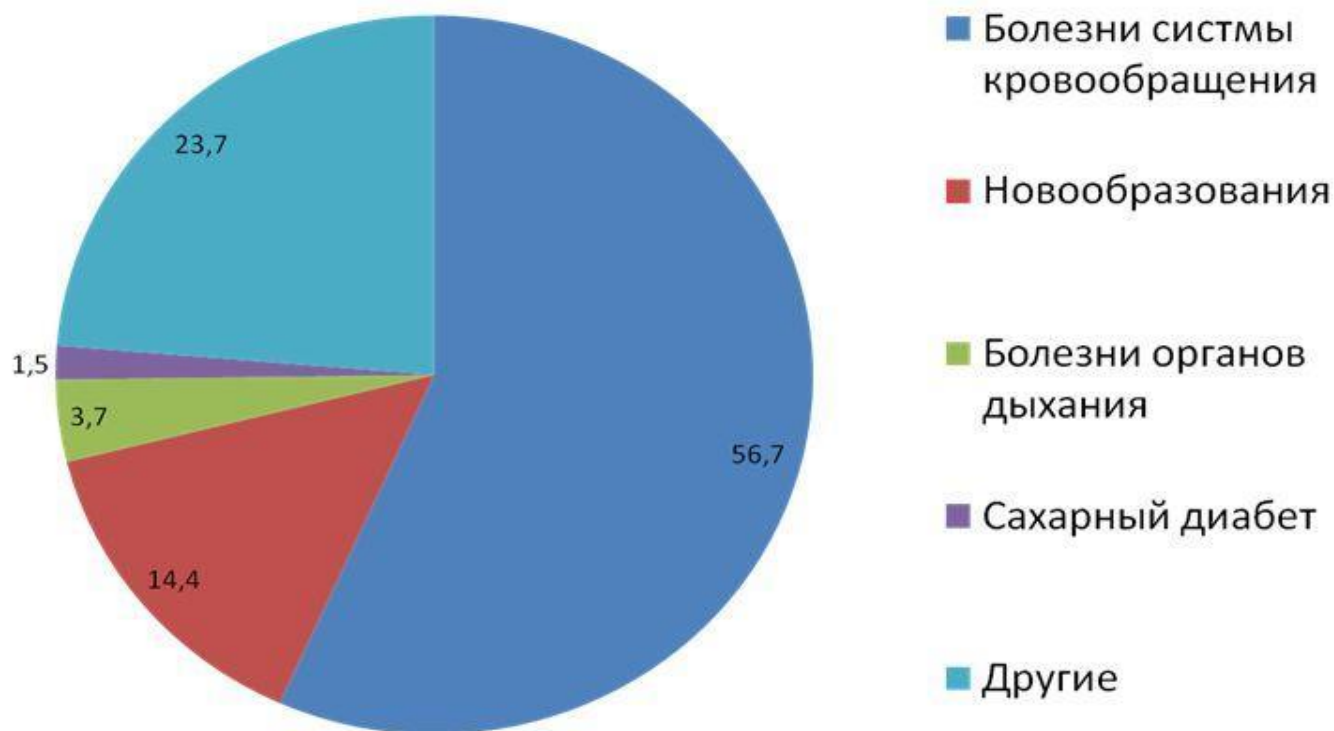


# Number of deaths by risk factor, Russia, 2016

Total annual number of deaths by risk factor, measured across all age groups and both sexes.



## Неинфекционные заболевания определяют 76% всех причин смерти населения Российской Федерации



# Поведенческие факторы риска развития НИЗ



# **СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В РФ**

---

- ✘ На I месте находятся болезни системы кровообращения (18,7%);
- ✘ На II месте – болезни органов дыхания (14,8%);
- ✘ На III – болезни костно-мышечной системы (9,2%).



- ✘ Заболеваемость по данным обращаемости населения не может дать исчерпывающую картину, позволяющую объективно оценить здоровье граждан. Это связано с рядом причин:
- ✘ 1. субъективным отношением больного к своему заболеванию;
- ✘ 2. разным уровнем организации медицинской помощи в отдельных территориях;
- ✘ 3. разным уровнем качества статистического учета врачебных диагнозов и т.д.

---

✘ Образ жизни это система устойчивых взглядов, потребностей человека, выражающихся в его повседневном поведении, сложившаяся в процессе жизни и достижения поставленных целей на различные проблемы, в том числе и на проблемы здоровья и долголетия.

---

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни..

---

**ЗОЖ** - это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

## ТЕРМИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПОНЯТИЕМ ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Условия жизни* — условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т. д.).

## ТЕРМИНЫ, ТЕСНО СВЯЗАННЫЕ С ПОНЯТИЕМ ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Качество жизни* — качество тех условий, в которых осуществляется повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).

---

**Интересно, а возможно ли, вести здоровый образ жизни, живя, и, работая в России?**

## ТОП – 20 СТРАН, НАСЕЛЕНИЕ КОТОРЫХ СКЛОННО К САМОМУ НЕЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:

- ✘ 1. Чешская Республика. Это самая нездоровая страна в мире, занимающая пятое место по потреблению алкоголя и 11-е по количеству выкуренных сигарет. К тому же около 29,1% населения страдает от ожирения.
- ✘ 2. Соединенное Королевство. Великобритания занимает 19-е место в общем рейтинге, а по уровню употребления алкоголя ее жители оказались на девятом месте в мире.
- ✘ 3. Румыния. В среднем каждый ее житель выкуривает 1619 сигарет в год.
- ✘ 4. Греция. Более 25% населения страдает ожирением.
- ✘ 5. Австралия. В среднем каждый житель потребляет 11,2 литра алкоголя в год, в результате чего страна занимает 17-е место по потреблению алкоголя.
- ✘ 6. Ливан. Страна занимает третье место по потреблению табака – каждый житель выкуривает в среднем 3023 сигареты в год.
- ✘ 7. Канада. Около 30,1% населения Канады страдают ожирением.
- ✘ 8. Бельгия. В рейтингах на потребление алкоголя и табака страна заняла седьмое место.
- ✘ 9. Эстония. Около 24,5% населения страдают ожирением, а среднее потребление алкоголя на одного жителя ежегодно составляет 12,8 литра.
- ✘ 10. Болгария. Страна заняла шестое место по потреблению алкоголя, а 25,6% населения страдают от ожирения.
- ✘ **11. Литва.** Литовцы пьют больше, чем жители любой другой страны в этом списке – 18,2 литра алкоголя каждый год на человека.



- ✘ 12. **США.** Америка делит с Литвой десятое место и является, таким образом, единственной неевропейской страной, которая входит в первую десятку в списке. Она держит девятое место по количеству толстяков в мире — 35% взрослого населения страдает от опасной для жизни степени ожирения.
- ✘ 13. Люксембург. Почти 25% населения страдают от ожирения.
- ✘ 14. Польша. В среднем каждый житель выкуривает 1369 сигарет в год и выпивает 12,3 литра алкоголя.
- ✘ 15. Хорватия. Страна заняла шестое место по потреблению алкоголя — 13,6 литра на человека в год.
- ✘ 16. Венгрия. В среднем каждый житель Венгрии выкуривает 1774 сигареты в год.
- ✘ 17. Словакия. Около 27,4% населения страдают ожирением. Также Словакия входит в топ-9 стран, где потребляют больше всего алкоголя.
- ✘ 18. Беларусь. Страна занимает второе место по уровню потребления как табака, так и алкоголя.
- ✘ 19. Словения. Жители страны занимают шестое место в рейтинге потребления табака, выкуривая 2637 сигарет каждый год.
- ✘ 20. **Россия.** В среднем каждый житель употребляет 13,7 литра алкоголя и выкуривает 2690 сигарет в год.
- ✘

# ДАННЫЕ ЗА 2018 ГОД

---

✘ Здоровый образ жизни ведут 12% россиян!

# Рейтинг регионов по приверженности населения здоровому образу жизни



Место	Субъект РФ	Рейтинговый балл в 2016 году
1	Чеченская республика	90,9
2	Республика Дагестан	89,0
3	Кабардино-Балкарская Республика	80,0
4	Республика Северная Осетия-Алания	79,3
5	Краснодарский край	78,8
6	Республика Адыгея	78,6
7	Республика Ингушетия	78,6
8	Карачаево-Черкесская Республика	77,9
9	Пензенская область	77,7
10	Тамбовская область	74,7
11	Саратовская область	74,7
12	Чувашская Республика	74,3
13	Республика Мордовия	73,5
14	Волгоградская область	73,2
15	Рязанская область	73,0
16	Ставропольский край	72,5
17	Республика Калужина	72,2
18	Волгоградская область	71,9
19	Ростовская область	71,8
20	Владимирская область	71,6
21	г. Севастополь	70,6
22	Республика Татарстан	70,2
23	Воронежская область	69,4
24	Нижегородская область	69,0
25	Ульяновская область	68,1
26	Курская область	67,9
27	Новосибирская область	67,9
28	Московская область	67,4
29	Смоленская область	67,0
30	Тульская область	67,0
31	Тверская область	66,9
32	Псковская область	66,8
33	Республика Марий Эл	66,7
34	Республика Башкортостан	66,6
35	Омская область	66,0
36	Ивановская область	65,9
37	Липецкая область	64,7
38	Орловская область	64,6
39	Удмуртская республика	64,4
40	Новгородская область	64,4
41	Алтайский край	64,3
42	Калужская область	64,2
43	г. Москва	64,2
44	г. Санкт-Петербург	63,7
45	Астраханская область	63,7
46	Оренбургская область	63,4
47	Республика Тыва	63,4
48	Самарская область	63,3
49	Брянская область	62,7
50	Ханты-Мансийский автономный округ	62,1
51	Республика Саха (Якутия)	62,0
52	Республика Карелия	61,5
53	Ленинградская область	61,5
54	Тюменская область - без АО	61,2
55	Воронежская область	60,4
56	Республика Крым	60,2
57	Хабаровский край	59,8
58	Томская область	59,8
59	Ямало-Ненецкий автономный округ	59,8
60	Курганская область	58,8
61	Костромская область	58,6
62	Челябинская область	57,9
63	Архангельская область	57,9
64	Республика Алтай	57,0
65	Свердловская область	56,9
66	Самарская область	56,9
67	Кировская область	56,1
68	Калининградская область	56,0
69	Красноярский край	55,8
70	Пермский край	54,7
71	Кемеровская область	54,3
72	Ненецкий автономный округ	54,2
73	Приморский край	53,0
74	Республика Коми	53,0
75	Мурманская область	52,9
76	Чукотский автономный округ	52,4
77	Иркутская область	51,7
78	Вологодская область	51,5
79	Амурская область	50,5
80	Республика Бурятия	48,0
81	Республика Хакасия	46,5
82	Забайкальский край	44,2
83	Комчатский край	42,2
84	Магаданская область	39,7
85	Еврейская автономная область	38,7

Источник: РИА Рейтинг по данным Росстата, Генеральной Прокуратуры РФ, Минспорта РФ, МВД РФ.  
 Рейтинг составлен на основе данных о приверженности населения здоровому образу жизни. При составлении рейтинга учитывались следующие факторы: количество курящих, количество злоупотребляющих алкоголем, количество совершивших преступлений в состоянии опьянения и наркотического опьянения, смертность от случайных отравлений алкоголем, а также доля занятых на работах с опасными условиями труда. Рейтинг составлен по результатам доступных на момент составления данных исследований. Значения рейтингового балла могут измениться в зависимости от 1 до максимального значения — 100.

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ДВЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ:

---

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

## 2. Второе важное направление

формирования здорового образа жизни  
- так называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.

---

NB.

Никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Сегодня это особенно важно в отношении молодежи, по-существу постоянно находящейся в зоне риска

- 
- ✘ **Обучение ЗОЖ следует начинать прививать с уже детства. Внедрение культуры ведения ЗОЖ в массы – это огромный труд. Это должно происходить целенаправленно по определенному единому алгоритму, чтобы избежать самодеятельности и перегибов.**

- 
- ✘ **Человек сам несет ответственность за состояние своего здоровья. Но почему-то многие люди, никак не желают признавать факт того, что в большинстве своих болезней они повинны сами.**



---

Установлено, что при высоком уровне информированности о поведенческих факторах риска здоровью, самосохранительные модели поведения не распространены среди населения.

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

---

1.Рациональный труд и отдых.

Направление гигиены – Гигиена труда

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

---

## 2. *Физическая культура и закаливание*

Двигательная активность является ведущим фактором роста, развития и формирования здоровья детей и подростков.

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 2. *Физическая культура и закаливание*

---

Только в девяти российских регионах доля населения в возрасте от 3 лет и старше, занимающихся физкультурой и спортом, превышает 40%, а в среднем по стране этот показатель составляет 34,2%.

РИА

Новости <https://ria.ru/society/20170921/1505221175.html>

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 2. Физическая культура и закаливание

---

На конец 2016 года только в 16 регионах страны достигнут норматив – 38%. Согласно данным Минспорта, лидерами по доле населения, занимающегося физкультурой и спортом, являются Краснодарский край и Республика Тыва, где показатель составляет 46,7%, Белгородская область (42,1%), Республика Татарстан (41,5%) и Кемеровская область (41,3%).

РИА

новости <https://ria.ru/society/20170921/1505221175.html>

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные условия обучения и воспитания характеризуются интенсификацией учебного процесса, повышением объема учебных и статических нагрузок, что создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма в двигательной активности, пребывании на свежем воздухе.

# ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

×

- ×
- Самым древним, простым и доступным видом физической активности, не имеющим противопоказаний практически для подавляющего большинства людей, является **ходьба**. Энергозатраты при ходьбе со скоростью 3 км/ч составляют 195 ккал/ч, при скорости 5 км/час – 390 ккал/ч. В течение суток каждый взрослый человек может пройти не менее 8–10 тысяч шагов, что при темпе 90 шагов в 1 минуту составляет примерно 1,5–2 ч ходьбы, не менее 75 %, которой должно быть на свежем воздухе.

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ





## **Закаливание**

**В узком смысле** слова под закаливанием понимают **повышение устойчивости организма** к воздействию колебаний температуры воздуха и воды, влажности воздуха, атмосферного давления, солнечного излучения и других физических факторов окружающей среды.

**Закаливание повышает адаптационные возможности организма** не только к низким и другим климатическим факторам, но и к физико-химическим, биологическим, психологическим неблагоприятным воздействиям, снижает восприимчивость к респираторным и другим инфекционным заболеваниям, повышает работоспособность, способствует формированию положительных психофизиологических эмоций.

## × Закаливание

При проведении закаливающих процедур необходимо учитывать их основные принципы:

- 1) постепенность (постепенное увеличение интенсивности и продолжительности воздействия закаливающего фактора);
- 2) систематичность (выполнение закаливающих процедур не эпизодически, а регулярно, по определенной схеме);
- 3) комплексность (сочетание воздействия нескольких факторов, например воздуха и воды);
- 4) индивидуализированный режим (характер, интенсивность и режим закаливания с учетом индивидуальных особенностей человека – его возраста, пола, состояния здоровья и т. д.).

# МЕТОДЫ ИНТЕНСИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ



# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## ✘ 3. Культура питания



## 5 НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

---

- ✘ 1. Ограничение потребления поваренной соли, с указанием их содержания на этикетке продуктов (наиболее актуально для хлебобулочных и гастрономических изделий)
- ✘ 2. Снижение потребления транс-жирных кислот (до 1-2% от калорийности) за счет ограничения потребления маргарина, фаст-фудов, крекеров, продуктов, содержащих промышленную переработку жиров, с указанием их содержания на этикетке

## 5 НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

---

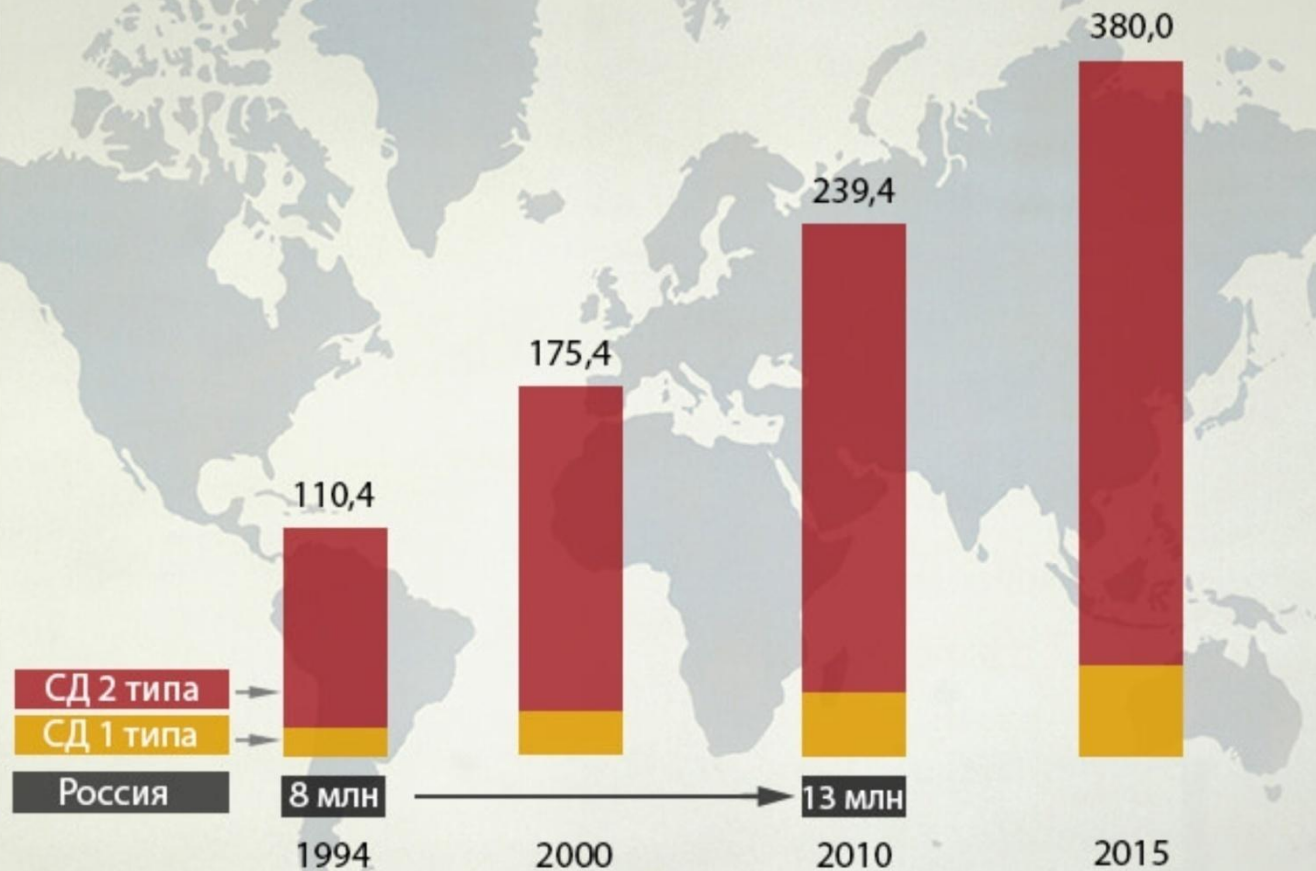
- ✘ 3. Сокращение содержания свободных сахаров в продуктах питания и безалкогольных напитках
- ✘ 4. Увеличение потребления рыбы и рыбных продуктов населением нашей страны
- ✘ 5. Увеличение потребления фруктов и овощей Год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями (2015) главным образом был нацелен на повышение их потребления.

# УМЕРЕННОСТЬ





## Заболеваемость диабетом в мире (миллионы)



# ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ

У взрослых людей  
составила:  
21,9% у лиц  
мужского и 29,7%  
женского пола,



## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РФ

У детей и подростков 5–17 лет 6,8% среди мальчиков и 5,3% среди девочек.

В РФ распространённость избыточной массы тела у детей в разных регионах колеблется от 5,5 до 19,8%.

Ожирением страдают около 5,5% детей, проживающих в сельской местности, и 8,5% детей — в городской.

Детское ожирение является фактором, обуславливающим более высокую вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте.

# ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИРЕНИЯ (ДАННЫЕ 2017Г.)

---

Для мужчин: ожирение двукратно увеличивает риск смертности от ССЗ;

Для женщин: избыточная масса тела и ожирение имеет худшее прогностическое значение, чем для мужчин;

Для лиц молодого возраста (20-39 лет): ожирение увеличивает риск общей смертности в 1,8 раза, а кардиоваскулярной – в 3,4 раза.

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 4. Психологическая культура

Любые конфликты, которые возникают в семье между супругами на глазах у ребёнка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может быть источником повышенной возбудимости, тревожности, страха, источником различных неврозов.



# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

---

Важно:

- сохранение и укрепление эмоционального благополучия, душевного комфорта ребенка;
- содействие возникновению и сохранению преимущественно позитивного мироощущения, чувства защищённости.

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## × 5. Сексуальная культура

Сексуальная культура (СК) – это

...

- *в первую очередь, принадлежность определенной стране ( Сексуальная культура в России, Японии, Швеции и т.д.)*
- *имеет не оценочное значение (нет «культурных» и «некультурных» народов)*
- *включает в себя установки и ц.о., социальные институты, нормы и правила, обычаи, типичные структуры и формы сексуальных отношений и т.д.*

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Почему СК подростков?

---

- ❑ Подростковый и юношеский возраст – переходный период эмоционального, социального и физиологического развития от детства к зрелости.



---

**Haffner, 1995**



# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 6. Экологическая культура

Экологические проблемы, которые должны знать люди:

- загрязнение атмосферного воздуха (антропогенные факторы химической и физической природы);
- проблема накопления отходов производства и потребления;
- проблема чистой питьевой воды и пр.

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 7. Предупреждение алкоголизма



421. Дени В.  
Долбанем!.. 1930

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 8. ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

Бросай курить сейчас!

Что произойдёт с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



ТАБАЧНЫЙ ДЫМ СОДЕРЖИТ  
**> 400** ИЗВЕСТНЫХ  
ХИМИЧЕСКИХ  
ВЕЩЕСТВ

ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ  
**250** ИЗ НИХ  
ЗАВЕДОМО ВРЕДНЫ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**> 50** ВЕЩЕСТВ  
ВЫЗЫВАЮТ  
У ЛЮДЕЙ РАК

[ПОСМОТРЕТЬ ИНФОГРАФИКУ ПОЛНОСТЬЮ >>](#)

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 8. ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ



Смысл в Курении?

Хотя многие курят  
Отравляя себя и близких людей

**Я НЕ КУРЮ!!!**

И Вам не советую  
В ваших силах сделать курение "не модным"  
Жизнь и так коротка...

Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт :)

**Я не курю!**  
**и это мне нравится.**

The poster features a white background with a red prohibition sign over a cigarette. A real cigarette is shown at the top right. A green 'no smoking' sign is on the right. At the bottom left, there is a cartoon illustration of two hands holding a cigarette. The text is in various colors and fonts, with the main message in large red letters.

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 9. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НАРКО- И ТОКСИКОМАНИИ



# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

---

- ✘ 10. Индивидуальная профилактика СПИДа и других инфекционных заболеваний

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 11. Самолечение и вред от него; приемы само- и взаимопомощи в экстремальных ситуациях.

Примером законодательного признания самолечения в нашей стране является деление лекарственных препаратов на рецептурные и безрецептурные. Ранее список безрецептурных препаратов определялся приказом МЗ РФ, а на сегодняшний день, согласно ФЗ от 12.04.2010 № 61-ФЗ «Об обращении лекарственных средств», присвоение лекарственному препарату статуса безрецептурного/рецептурного происходит на этапе его регистрации.

- 
- ✘ Согласно опросу, проведенному фондом «Качество жизни», 47% россиян предпочитают заниматься самолечением, 53% отправляются к врачам, когда симптомы принимают затяжной характер. По другим источникам, до 80-87% потребителей при покупке лекарств обходятся без врачебных советов и не получают должной информации о приобретаемых препаратах, целесообразности их использования, побочных эффектах или получают ее не полностью.



В 2015 году Всемирная Организация Здравоохранения провела всемирную неделю правильного использования антибиотиков, которая была направлена на повышение осведомленности о проблеме устойчивости к антибиотикам и на пропаганду их правильного использования среди общественности, медработников и политиков для того, чтобы остановить распространение самолечения. **Устойчивость к противомикробным препаратам** — это способность микроорганизмов (таких как бактерии, вирусы, паразиты и грибки) противостоять воздействию на них противомикробных препаратов (таких как антибиотики, противовирусные препараты, противогрибковые средства). В результате стандартное лечение становится неэффективным, инфекции сохраняются и могут передаваться другим людям.

# ПРИЧИНЫ УСТОЙЧИВОСТИ К АНТИБИОТИКАМ



Устойчивость к антибиотикам развивается в результате изменения бактерий, которые становятся устойчивыми к антибиотикам, используемым для лечения вызываемых ими инфекций.



Чрезмерное  
использование  
антибиотиков



Несоблюдение  
курса лечения



Чрезмерное использование  
антибиотиков в животноводстве  
и рыбоводстве



Неадекватный  
инфекционный контроль  
в больницах и клиниках



Неадекватная гигиена  
и санитария



Отсутствие  
новых антибиотиков

[www.who.int/drugresistance/ru/](http://www.who.int/drugresistance/ru/)

**#AntibioticResistance**



Всемирная организация  
здравоохранения

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 12. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- ✦ Сперва приведи в порядок свою комнату, а уж потом принимайся за остальной мир. Джефф Джордан



# ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Процесс чистки зубов должен продолжаться не менее 3—4 мин и включать 300—500 парных движений вдоль (преимущественно) и поперек.

Для оценки чистоты зубов и интенсивности налета на них рекомендуется использовать так называемый гигиенический индекс, который определяется следующим образом. С помощью йодисто-калиевого раствора (KI – 2 г, йод кристаллический – 1 г, H<sub>2</sub>O – 4 мл), наносимого на поверхность шести нижних фронтальных зубов, оценивается интенсивность их окраски в баллах: отсутствие окраски – 1 балл, сильная коричневая окраска – 5 баллов. Индекс вычисляется по формуле:

$$K_{\text{ср}} = K_{\text{п}} / \text{п},$$

где  $K_{\text{п}}$  — сумма баллов;

п – количество зубов.

Если  $K_{\text{ср}}$  меньше 1,5 балла – оценка хорошая, от 2,6 до 3,4 балла – плохая, более 3,5 – очень плохая.

# ОДЕЖДА КАК ЭЛЕМЕНТ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Важной составной частью личной гигиены является гигиена одежды.

По выражению Ф. Ф. Эрисмана, одежда является своеобразным кольцом защиты от неблагоприятных природных условий, механических воздействий, предохраняет поверхность тела от загрязнения, избыточного солнечного излучения, других неблагоприятных факторов бытовой и производственной среды.

# ОДЕЖДА КАК ЭЛЕМЕНТ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Повседневная одежда должна соответствовать следующим основным гигиеническим требованиям:

- 1) обеспечивать оптимальный пододежный микроклимат и способствовать тепловому комфорту (параметры пододежного микроклимата: температура воздуха – 32,5–34,5 °С, относительная влажность – 55–60 %);

- 2) не затруднять дыхание, кровообращение и движения, не смещать и не сдавливать внутренние органы, не нарушать функций опорно-двигательного аппарата;

# ОДЕЖДА КАК ЭЛЕМЕНТ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

---

- 3) быть достаточно прочной, легко очищаться от внешних и внутренних загрязнений;
- 4) иметь сравнительно небольшую массу (до 8—10 % массы тела человека);
- 5) не содержать выделяющихся во внешнюю среду токсических химических примесей, не обладать неблагоприятно влияющими на кожу и человеческий организм в целом физическими и химическими свойствами.

# ОДЕЖДА КАК ЭЛЕМЕНТ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

## Одежда из синтетических тканей

В настоящее время более 50 % видов одежды изготавливаются с их применением. Эти ткани имеют ряд достоинств: они имеют хорошую механическую прочность, устойчивы к истиранию, воздействию химических и биологических факторов, обладают антибактериальными свойствами, эластичностью и т. д.





# ОДЕЖДА КАК ЭЛЕМЕНТ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

## Недостатки синтетических тканей:

- низкая гигроскопичность и, как следствие, – пот не впитывается волокнами, а скапливается в воздушных порах, ухудшая воздухообмен и теплозащитные свойства ткани;
- при высокой температуре окружающей среды создаются условия для перегрева организма, а при низкой – для переохлаждения;
- способны удерживать неприятные запахи, хуже отстирываются, чем натуральные;
- возможна деструкция компонентов волокон вследствие их химической нестабильности и миграция соединений хлора, формальдегида и других веществ в окружающую среду и пододежное пространство (в несколько раз превышающую ПДК для атмосферного воздуха) , может привести к кожно-резорбтивному, раздражающему и аллергенному воздействию.

- 
- ✘ **Здоровье - это непостоянное свойство организма и поэтому требует активной и разумной помощи.**
  - ✘ **Как утверждал академик Н.М. Амосов: «Добыть и сохранить здоровье себе может только сам человек».**

---

✘ «Здоровье - не все, но все без здоровья -  
НИЧТО»  
Сократ

**БУДЬТЕ**

**ЗДОРОВЫ!!!**

