

Основи санології

- Чинники ризику виникнення захворювань. психоемоційна напруженість;
- Визначення понять “здоров’я”, “суспільне здоров’я”. Показники суспільного здоров’я: народжуваність, смертність, середня тривалість життя, захворюваність
- Визначення поняття здоров’я, індивідуального і суспільного здоров’я.
- Характеристика найбільш вагомих чинників: забруднення навколишнього природного середовища, нераціональне харчування, гіподинамія, шкідливі звички (алкоголізм, паління, наркоманія, токсикоманія).
- Психоемоційна напруженість. Генетична схильність та ін. Можливі проблеми пацієнта, наприклад: – проживання; – психоемоційна напруженість в сім’ї.
- Сестринські втручання у зв’язку з проблемами, що виникли.

Здоров’я - комплексний показник стану організму, який залежить від багатьох показників - стану середовища, умов життя, праці, соціального положення людини. Вивчає показники здоров’я **валеологія** - наука про здоров’я людини, як про об’єктивний стан і суб’єктивне почуття духовного, фізичного, психічного, репродуктивного і соціального комфорту на різноманітних рівнях екосистеми, вікових стадій і умов, що багато в чому збігається з визначення здоров’я Всесвітньою організацією охорони здоров’я. Таке трактування важливе тим, що воно показує тісні зв’язки здоров’я людини від якісного стану навколишнього середовища.

До головних чинників здоров’я, або його ознак слід віднести:

1. Рівень освіченості - виховання, навчання, розвиток людини;
2. Рівень свідомості - вікового, групового, фахового, національного;
3. Рівень культури - почуттів, поведження, культури особистості, соціальної і санітарної;
4. Життєва позиція і спосіб життя особи - творча активність і розумний спосіб життя (нормальний, безпечний і здоровий), включаючи харчування - раціональне, збалансоване, безпечне та творчу діяльність - фізичну, розумову, комплексну;
5. Комплексна безпека - екологічна, соціально-економічна, військово-політична;
6. Адаптаційні (тобто пристосувальні) можливості людини до інформаційних, психічних, фізичних, хімічних і комплексних впливів.

Ці можливості залежать від рівня імунітету, інтелекту людини, індивідуальних особливостей біохімічних реакцій в організмі, його генетичної стійкості.

Здоров’я забезпечує активне довголіття, яке включає такі важливі його

аспекти: 1. Моніторинг, оптимізація і запобігання виникненню небезпечних чинників здоров’я, навколишнього середовища - руйнуючих, що забруднюють і заражають.

2. Діагностика, збереження і відновлення здоров’я при різноманітних захворюваннях - спадкових, придбаних і природне старіння.

3. Профілактика захворювань, дотримання вимог гігієни і продовження життя за допомогою адаптаційних можливостей.

4. Дії людини в надзвичайних обставинах з порятунку і надання долікарняної допомоги постраждалим у небезпечних антропогенних, стихійних, аварійних і військових ситуаціях.

Наука про здоров’я визначається терміном санологія (з лат. «Sano» - лікувати, оздоровлювати). **Санологія** - це наука про здоров’я практично здорових людей, теорія і практика охорони, поліпшення та відновлення здоров’я населення.

Санологія вивчає механізми процесів відновлення порушених функцій - одужання від хвороби, травм та інших виникаючих патологічних станів.

Валеологія - наука про здоров'я (термін запропонований І.Л. Брехманом в 1990 р.), покликана вивчати механізми підтримки та стану здоров'я, способи збільшення тривалості життя, збереження працездатності.

Здоров'я не можна розглядати лише як нормальну структуру і функцію організму при відсутності проявів захворювання. Це категорія не тільки біологічна, а й соціальна. Важливим показником здоров'я є здатність людини найбільш ефективно використовувати свої біологічні можливості для реалізації соціальних функцій. Це означає, що при підвищених вимогах до людини в умовах його професійної діяльності (пілоти, космонавти, моряки, металурги та ін) організм повинен швидко і адекватно перебудуватися, а також швидко відновити звичайний, нормальний рівень функціонування. Наприклад, хірург і операційна сестра повинні бути готові до багатогодинний напруженій роботі в умовах статичної пози, вдихаючи повітря, насичене парами лікарських речовин, і при цьому зберігати здатність до тонких координованим складним маніпуляціям, а також відновлювати свою працездатність до наступного робочого циклу. Таким чином, здоров'я визначається запасом життєвих сил і резервами функцій організму, здатними компенсувати вплив шкідливих факторів і навіть протидіяти цим факторам.

За визначенням ВООЗ, під здоров'ям розуміють стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань або фізичних дефектів. Однак це визначення є загальним і ґрунтується на відносному понятті «благополуччя».

Але при цьому медичні працівники повинні розуміти, що в кожній людини своя ступінь такого благополуччя і, найголовніше, своя міра для його оцінки та вимірювання.

Здоров'я людини - результат складної взаємодії соціальних, середових і біологічних факторів (Robbins, 1980). Уважають, що внесок різних впливів у стан здоров'я наступний:

- " спадковість - 20%;
- " навколишнє середовище - 20%;
- " рівень медичної допомоги - 10%;
- " спосіб життя - 50%.

Суспільне здоров'я - це сукупне здоров'я людей, що проживають на даній території або держави в цілому. У міжнародній практиці для опису суспільного здоров'я традиційно використовують: 1) комплекс демографічних показників: народжуваність, смертність (загальну, дитячу, перинатальну, дитячу, повікову), середню тривалість майбутнього життя; 2) захворюваність (загальну, по окремих вікових групах, для інфекційних, хронічних неспецифічних захворювань, окремих видів захворювань, захворюваність із тимчасовою втратою працездатності, госпіталізацію й т.д.);

3) показник інвалідності (загальної, дитячій, повікова, із причин);

4) рівень фізичного розвитку. Однак ці показники в основному відбивають нездоров'я, а здоров'я характеризують від противного.

Експерти ВООЗ при виробленні стратегії "здоров'я для всіх в 21 столітті" вибрали кілька інших показників суспільного здоров'я: % ВВП, що йде на охорону здоров'я; частка ВВП на душу населення; доступність первинної медико-санітарної

допомоги; забезпеченість населення безпечним водопостачанням; % особи, підданих імунізації від інфекційних хвороб; стан харчування дітей, зокрема , % дітей, що народилися з низькою масою тіла (< 2,5 кг); рівень дитячої смертності й середньої тривалості життя; рівень грамотності дорослого населення. Оскільки суспільне здоров'я примикає до понять багатство, потенціал суспільства, Ю.П. Лисицин (1992) пропонує використати "індекс суспільного здоров'я" - співвідношення факторів здоровий і нездоровий способи життя. Основні показники суспільного здоров'я:

Показник народжуваності: Число народжених живими за рік \times 1000/середньорічна чисельність населення.

Показник смертності: Число померлих за рік \times 1000 /Середньорічна чисельність населення;

Показник природного приросту: Абсолютний природний приріст \times 1000/Середньорічна чисельність населення або різниця між показниками народжуваності й смертності.

Показник дитячої смертності: Число дітей, що вмерли на 1-ом місяці за рік \times 1000 / Число дітей, що народилися живими у звітному році;

Показник перинатальної смертності: (Ч-ло народжених мертвими. + ч-ло дітей, що померли на 1 тижні. за рік) \times 1000/Число дітей, що народилися живими й мертвими у звітному році;

Показник дитячої смертності: Число дітей, що вмерли на 1-ом року за рік \times 1000/Число дітей, що народилися живими у звітному році;

Показник захворюваності: Число знову виявлених хворих за рік \times 1000/Середньорічна чисельність населення;

Показник хворобливості: Число хворих з даним захв., що складаються на обліку за рік \times 1000/Середньорічна чисельність населення;

Показник середньої тривалості майбутнього життя розраховується по спеціально складених таблицях на основі даних про смертність по вікових групах. Отримана величина "виражає середню кількість років, що у даних умовах смертності може прожити людина, що відбувається з досліджуваної популяції й перебуває у віці "x" років".

Шкідливі звички — не корисні або шкідливі дії, які люди повторюють знову і знову, незважаючи на те, що вони створюють загрозу для здоров'я і можуть мати в собі елементи психічних розладів.

Звичка — це форма поведінки , яка в певних умовах набуває характеру потреби. Якщо звичка робить негативний вплив на організм людини, на його здоров'я, руйнує його життя — це шкідлива звичка.

Багато шкідливих звичок набувають характер залежності, тобто людина знає про шкоду звички, але не може від неї позбутися через те, що вона приносить короткочасне задоволення або полегшення. Деякі шкідливі звички зберігаються, тому що людина не підозрює про свою звичкою або не вважає її шкідливою (в усякому разі, для себе).

До шкідливих звичок людини, які можуть мати негативний вплив на організм людини, можна віднести: куріння, алкоголізм, наркоманію, токсикоманію.

Серед основних причин виникнення і поширення шкідливих звичок можна назвати:

— Соціальна узгодженість. Якщо та чи інша модель поведінки прийнята у сім'ї, класі, серед друзів, тобто у найближчому оточенні, він відчуває необхідність

слідувати їй, щоб показати свою приналежність до цієї групи, і звідси — мода на шкідливі звички.

— Задоволення. Одна з головних причин, чому люди йдуть шкідливим звичкам, — це супутні і приємні (спочатку) відчуття, від хорошого самопочуття і релаксації до містичної ейфорії. Далі виникає пряма залежність.

— Цікавість змушує деяких людей почати самим слідувати шкідливим звичкам.

Відхід від фізичного стресу. Більшості людей вдається справлятися з найбільш стресовими ситуаціями їх життя, але деякі намагаються знайти притулок у формі залежності.

-Невміння правильно використовувати вільний час.

— Відчуження і невлаштованість у житті

Однією із негативних звичок є куріння

Чим небезпечне куріння? Оскільки вдихається дим то обпікає слизові і ще в ньому міститься велика кількість шкідливих речовин (бензопірен, нітрозаміни, чадний газ, частинки сажі і т. д.), куріння (незалежно від використовуваного препарату) підвищує ризик розвитку раку легенів, рота і дихальних шляхів, хронічної обструктивної хвороби легень (ХОЗЛ), психічних, серцево-судинних та інших захворювань. В даний час найбільш поширеними наслідками тривалого куріння є виникнення ХОЗЛ і розвиток різних пухлин дихальної системи, 90% випадків раку легенів пов'язано з курінням.

Залежність від тютюнопаління може бути як психологічна, так і фізична. При психологічній залежності людина тягнеться за цигаркою, коли перебуває в кращій компанії, або в стані стресу, нервової напруги, для стимуляції розумової діяльності за цигаркою. При фізичній залежності вимога організмом нікотинової дози так сильна, що вся увага кращого зосереджується на пошуку сигарети, ідея куріння стає настільки нав'язливою, що більшість інших потреб (зосередження на роботі, угамування голоду, відпочинок, сон і т. д.) йдуть на другий план.

Алкоголізм — захворювання, різновид токсикоманії, що характеризується хворобливою пристрастю до алкоголю (етилового спирту), з психічною та фізичною залежністю від нього, що супроводжується систематичним споживанням алкогольних напоїв, незважаючи на негативні наслідки. Негативні наслідки можуть виражатися психічними та фізичними розладами, а також порушеннями соціальних відносин особи, яка страждає цим захворюванням.

Алкоголь діє токсичним впливом на мембрани клітин, розширює судини і збільшує тепловіддачу, підвищує виділення сечі і секрецію соляної кислоти в шлунку. Тривале зловживання алкоголем призводить до незворотних змін внутрішніх органів. На тлі хронічного алкоголізму розвиваються такі захворювання, як алкогольна кардіоміопатія, алкогольний гастрит, алкогольний панкреатит, алкогольний гепатит, алкогольна нефропатія, алкогольна енцефалопатія, різні типи анемії, порушення імунної системи, ризик крововиливу в мозок.

У процесі алкогольного сп'яніння пригнічується не тільки функція кори головного мозку, але і підкіркових структур (мозочок, базальні ядра, стовбур мозку). Виникають психічні розлади, зумовлені хронічною алкогольною інтоксикацією. Відомо кілька типів алкогольних психозів: алкогольний делірій (біла гарячка, delirium tremens), алкогольна депресія, алкогольний галюциноз, алкогольні маревні психози, алкогольна епілепсія. Алкогольний делірій — один з найбільш

часто зустрічаються алкогольних психозів, що розвивається на тлі метаболічних розладів, викликаних хронічним алкоголізмом

Діти алкоголіків мають знижений розумовий потенціал, страждають різними хворобами центральної нервової системи, що в кінцевому підсумку гальмує нормальний розвиток суспільства в цілому. Лікування тривале і малоефективне.

Наркоманія, токсикоманія

Наркоманія визначається як, захворювання, обумовлене залежністю від наркотичних засобів або психотропних речовин, включених до Переліку наркотичних засобів, психотропних речовин та їх прекурсорі.

Різні наркотики викликають різну залежність. Одні наркотики викликають сильну психологічну залежність, але не викликають фізичної залежності. Інші ж, навпаки, викликають сильну фізичну залежність. Багато наркотики викликають і фізичну, і психологічну залежність.

«Неперборне потяг» пов'язане з психічною (психологічною), а іноді й фізичної (фізіологічної) залежністю від наркотиків. Фізична залежність означає тяжкі і навіть болісні відчуття, хворобливий стан при перерві в постійному прийомі наркотиків (т. н. Абстинентний синдром, ломка). Від цих відчуттів тимчасово позбавляє поновлення прийому наркотиків. Серед причин виникнення і розвитку наркоманії найчастіше називають особливості характеру, психічні та фізичні розлади, вплив різних соціальних чинників. Нерідкі також випадки виникнення наркоманії серед хворих, змушених тривалий час приймати наркотичні речовини в медичних цілях. Багато лікарські засоби, що застосовуються в офіційній медицині (в основному снодійні, заспокійливі і знеболюючі), можуть викликати важкі види наркотичної залежності, Що є серйозним ускладненням при їх застосуванні.

Вплив наркотиків на здоров'я

Дихання є одним з основних умов життя. Всі знають, що під час вдиху організм одержує кисень, під час видиху виділяє вуглекислий газ. Глибина і частота дихання регулюються потребами організму. У механізмах регуляції беруть участь хеморецептори, які збуджуються вуглекислим газом. Якщо концентрація вуглекислого газу підвищується, то ці рецептори збуджуються, а від них збудження по нервах передається в дихальний центр. Дихальний центр підвищує глибину і частоту дихання. Так буває в нормі.

Гіпоксія розвивається зазвичай в старечому віці в результаті хвороб легенів, серця, судин, а також отруєнь алкоголем, чадним газом та інших хвороб. Гіпоксія є безпосередньою причиною смерті при більшості захворювань.

Наркомани також найчастіше помирають від зупинки дихання при випадковому передозуванні наркотиків. Смерть настає вже через 5 хвилин після вживання наркотику. Допомогу зазвичай не можуть і не встигають надати.

Молодій людині, що вирішив спробувати дію наркотику для випробування задоволення, треба знати, що тим самим він дозволяє надіти на свою шию зашморг, який поступово буде затягуватися все його вже недовге життя і, врешті-решт, задушить.

Шкідливі звички не тільки впливають на життя і здоров'я молодого покоління, але приносять біль і нестерпні муки рідним та близьким, впливають на здоров'я та життя майбутніх поколінь. Здоровий спосіб життя, заняття фізкультурою, спортом, уміння розважатися та мати власні приємні звички – надає великі можливості для

розвитку особистості, вміння знайти свій шлях у житті та бути здоровим і активним до глибокої старості.

Експерти ВООЗ на основі аналізу результатів численних досліджень у різних країнах довели, що порушення психічного здоров'я набагато частіше трапляються в дітей, які страждають від недостатнього спілкування з дорослими, недоброчливого, а іноді й ворожого ставлення, а також у дітей із неблагополучних сімей. У багатьох психологічних дослідженнях психічне б1 здоров'я співвідносять із переживанням психологічного комфорту і психологічного дискомфорту. Відомо, що більшість захворювань нашого часу є психосоматичними, тобто такими, що виникають під впливом чинників стресового характеру. Це нервово-психічні розлади, гіпертонічна хвороба та ішемічна хвороба серця, атеросклероз, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки, ревматичний артрит, діабет та інші захворювання, що мають хронічний характер. Стосовно дітей необхідно говорити про психологічний комфорт, який впливає на стан здоров'я в цілому, і закладені в основу програми організації життєдіяльності дитини. Необхідно звернути увагу на те, що в житті людини присутні як фактори ризику, так і фактори захисту, тому всю роботу необхідно спрямовувати на зниження активності факторів ризику й підвищення дієвості факторів захисту.

Наукова проблема дослідження здоров'я підростаючого покоління України пов'язана, перш за все, із вивченням тенденцій щодо зниження рівня здоров'я дітей і підлітків нашої країни, виявленням різних соціальних змін, погіршенням стану генофонду нації, незавершеністю структурної перебудови системи надання первинної медичної допомоги тощо.