

Индивидуальное здоровье

- это здоровье отдельного человека. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т.д.

В настоящее время различают здоровье населения (общественное здоровье) и здоровье индивида

(индивидуальное здоровье). Для оценки состояния здоровья используют **общепризнанные критерии**. Они бывают двух видов: **определяющие** и **характеризующие**. К **определяющим** здоровье относят особенности индивидуального развития организма человека – особенности онтогенеза, которые исследуются по данным генеалогического, биологического и социального анамнезов. **Генеалогический анамнез** – информация о наличии наследственных заболеваний, о состоянии здоровья членов семьи и других близких родственников.

Биологический анамнез – особенности антенатального, интранатального и постнатального периодов развития организма человека.

Социальный анамнез – характеристика семьи, жилищно-бытовых условий и

материальной обеспеченности человека.

К **характеризующим здоровье критериям** относят:

- **степень неспецифической резистентности организма** – степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям факторов окружающей среды, которая, как правило, определяется по частоте или длительности острых заболеваний на протяжении года;

- **уровень физического развития и степень его гармоничности** – состояние морфологических и функциональных свойств и качеств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и трудоспособность. Физическое развитие исследуется с помощью антропометрических показателей: соматоскопических (форма грудной клетки, спины, стоп, осанка, состояние мускулатуры, жировотложение, эластичность кожи, половое созревание); соматометрических (длина и масса тела, окружность грудной

клетки) и физиометрических (жизненная емкость легких, сила сжатия кисти рук); - **уровень функционального состояния основных систем организма** – его оценка предусматривает исследование функционального состояния основных жизнеобеспечивающих

(саногенетических) систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной), характеризующих гомеостаз. Как правило, оценивается с помощью нагрузочных проб, позволяющих судить о наличии адаптационных резервов организма;

- **наличие или отсутствие хронических заболеваний** (пороков развития), что является прямым показателем здоровья.

По результатам оценки анамнеза и показателям индивидуального здоровья определяют наличие факторов риска у человека и отношение его к группе риска. (см. факторы риска и группы риска).



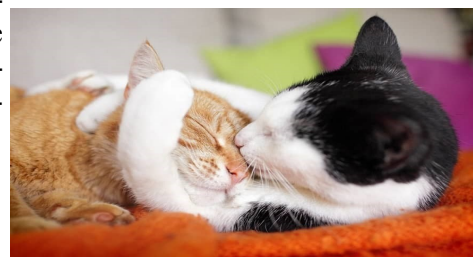
В этом выпуске:

Индивидуальное здоровье : оценка анамнеза, выявление в анамнезе факторов риска.	1
Показатели индивидуального здоровья	2

Интересные факты

Вода. Миф о том, что организму в день требуется 8 стаканов, научно не обоснован. Но пить надо, когда хочется. Если вы чувствуете жажду, это говорит о том, что организм потерял жидкости на 15 от общего веса. Потеря на 105 приводит к летальному исходу. Люди у которых живут кошки, в два раза реже имеют проблемы с сердцем.

Кошки. Люди, у которых в доме живут эти усаые террористы, почти в два раза реже имеют проблемы с сердцем, и втрое меньше подвержены инфарктам.



Показатели индивидуального здоровья



Признаками здоровья являются:

- ♦ устойчивость к действию повреждающих факторов;
- ♦ показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- ♦ функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- ♦ наличие резервных возможностей организма;
- ♦ отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- ♦ высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Показатели индивидуального здоровья и их характеристика:

1. Генетические. Генотип, отсутствие дизэмбриогенеза, наследственных дефектов

2. Биохимические. Показатели биологических тканей и жидкостей

3. Метаболические. Уровень обмена веществ в покое и после нагрузок.

4. Морфологические. Уровень физического развития (тип конституции).

5. Функциональные. Функциональное состояние органов и систем

- норма покоя
- норма реакции
- резервные возможности, функциональный тип

6. Психологические. Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы

- доминантность полушария
- тип ВНД
- тип темперамента
- тип доминирующего инстинкта

7. Социально-духовные. Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и степень признания и т. д.

8. Клинические. Отсутствие признаков болезни

Интересные факты

Объятия.

Обнимая перед сном любимого человека, вы помогаете телу расслабиться, а мозгу — перестать думать о проблемах. Это облегчает засыпание и делает сон спокойным и крепким.

Ходьба.

Ежедневные активные прогулки тренируют сосуды, лёгкие, мышцы, а по последним данным, сокращают риск возникновения рака груди на четверть.

Апельсиновый сок.

Регулярное употребление этого напитка снижает вероятность развития остеопороза и является профилактикой ожирения.

Мёд.

Натуральный продукт пчелиного труда улучшает деятельность мозга. Он способствует развитию памяти и концентрации, потому в равной степени полезен и взрослым, и детям.

Море. По статистике, люди, живущие на побережье, ведут более активный образ жизни и меньше подвержены стрессам. Потому они реже болеют, а их здоровье крепче, чем у жителей городов.

