

Пропаганда ЗОЖ.

Поведенческие факторы риска
(ПФР): влияние на здоровье и
профилактика

Галаева Аза Иссаевна,
к.м.н., ассоц. профессор

План лекции

- Основные понятия и определения
- Вредные привычки и поведенческие факторы риска здоровью
- Стадии процесса изменения поведения
- Меры профилактики

Образ жизни - это деятельность или активность людей, которые определенным образом реагируют на условия жизни. Он указывает на то, как люди относятся к условиям жизни, как связаны с ними и используют их.

Одной из составляющих деятельности человека являются его привычки. Привычки могут быть полезные или наносящие вред здоровью.






ПРИВЫЧКИ

???

- **Привычка** — сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности, которые «побуждают совершать какие-нибудь действия, поступки». При формировании привычки неоднократно выполняется какое-либо действие, чрезвычайно важное значение имеет вызываемое самим осуществлением этого действия приятное эмоциональное переживание, так как оно является «усвоенным..., которое стало автоматическим и совершается без усилий»



- **Фактор риска здоровью** – это определяющий здоровье фактор, влияющий на него негативно.
- Число факторов риска здоровью согласно исследованиям социальной медицины велико и с каждым годом растет. В 60-х года прошлого столетия их было не более 1000, сейчас – примерно 3000.
- **Поведенческие факторы риска** - это потенциально опасные для здоровья факторы, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

???

Вредные привычки – составляющая нездорового образа жизни

- курение (выкуривание хотя бы 1 сигареты в день);
- употребление алкоголя;
- Несбалансированное, неправильное питание;
- стрессы (дистрессы), низкая стрессоустойчивость,
- адинамия, гиподинамия;
- плохие материально-бытовые условия;
- потребление наркотиков,
- непрочность семей, одиночество;
- низкий образовательный и культурный уровень,
- низкая медицинская активность, злоупотребление лекарствами;
- высокий уровень урбанизации
- вредные условия труда и многое другое.

Влияние табакокурения на здоровье

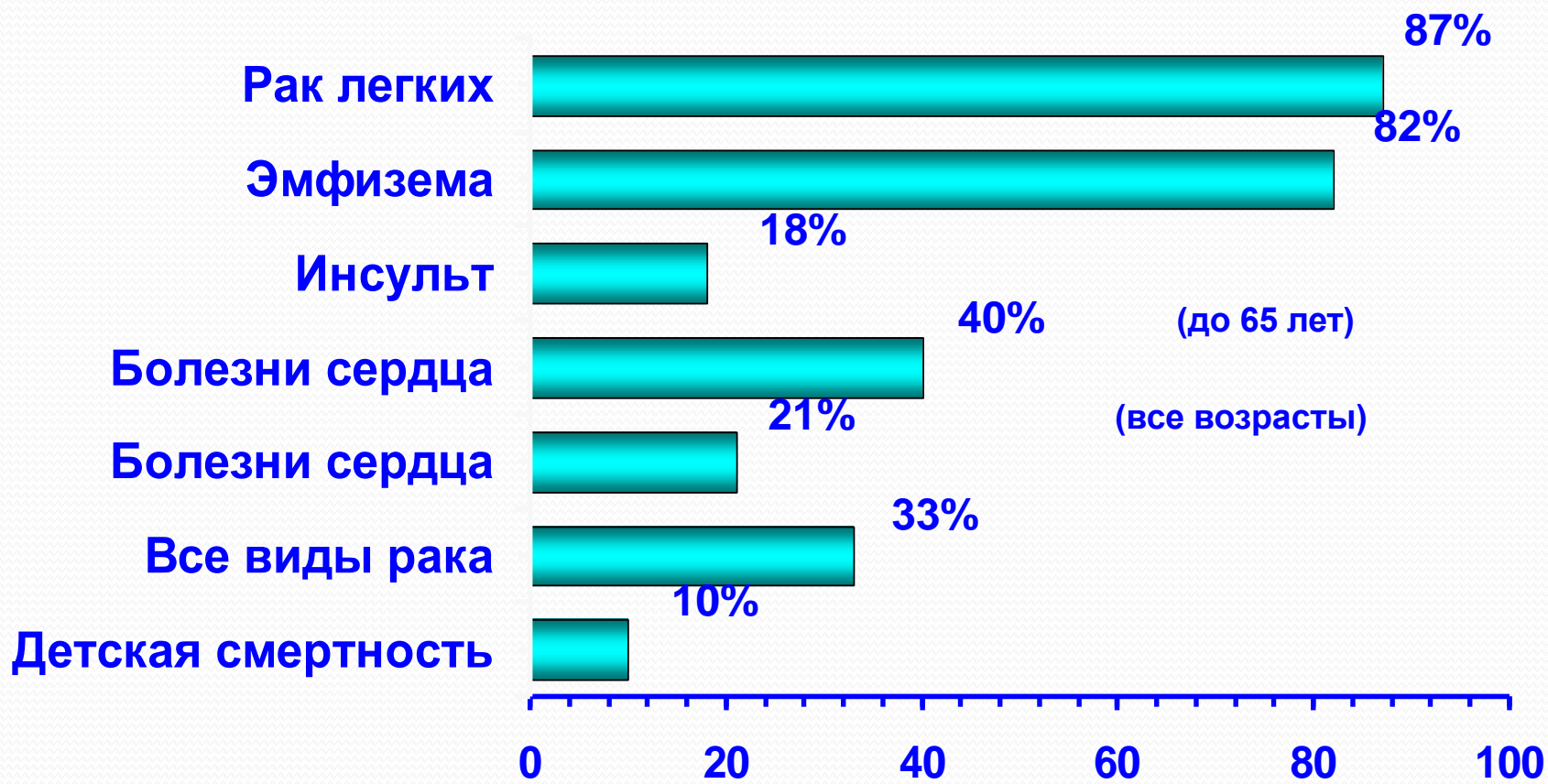
Табак убивает:

- 560 человек каждый час
- 13400 человек в день
- 4,9 миллионов человек в год
- К 2030 году 10 миллионов человек умрут от табака
- 50% смертей среди людей средних лет (35-69 лет)

Один из двух людей, куривших в течение всей жизни, преждевременно умирает от заболеваний связанных с курением

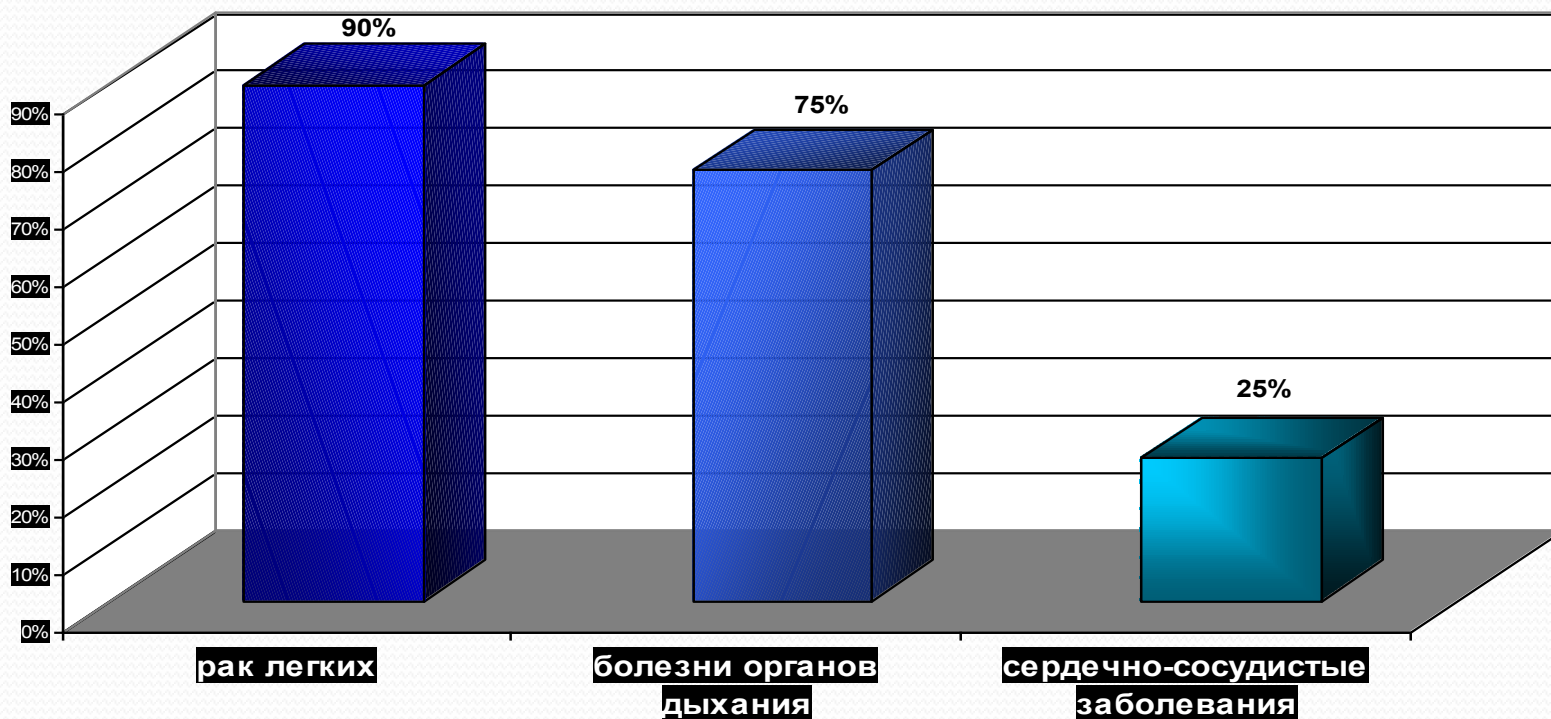


Курение - одна из главных причин смерти



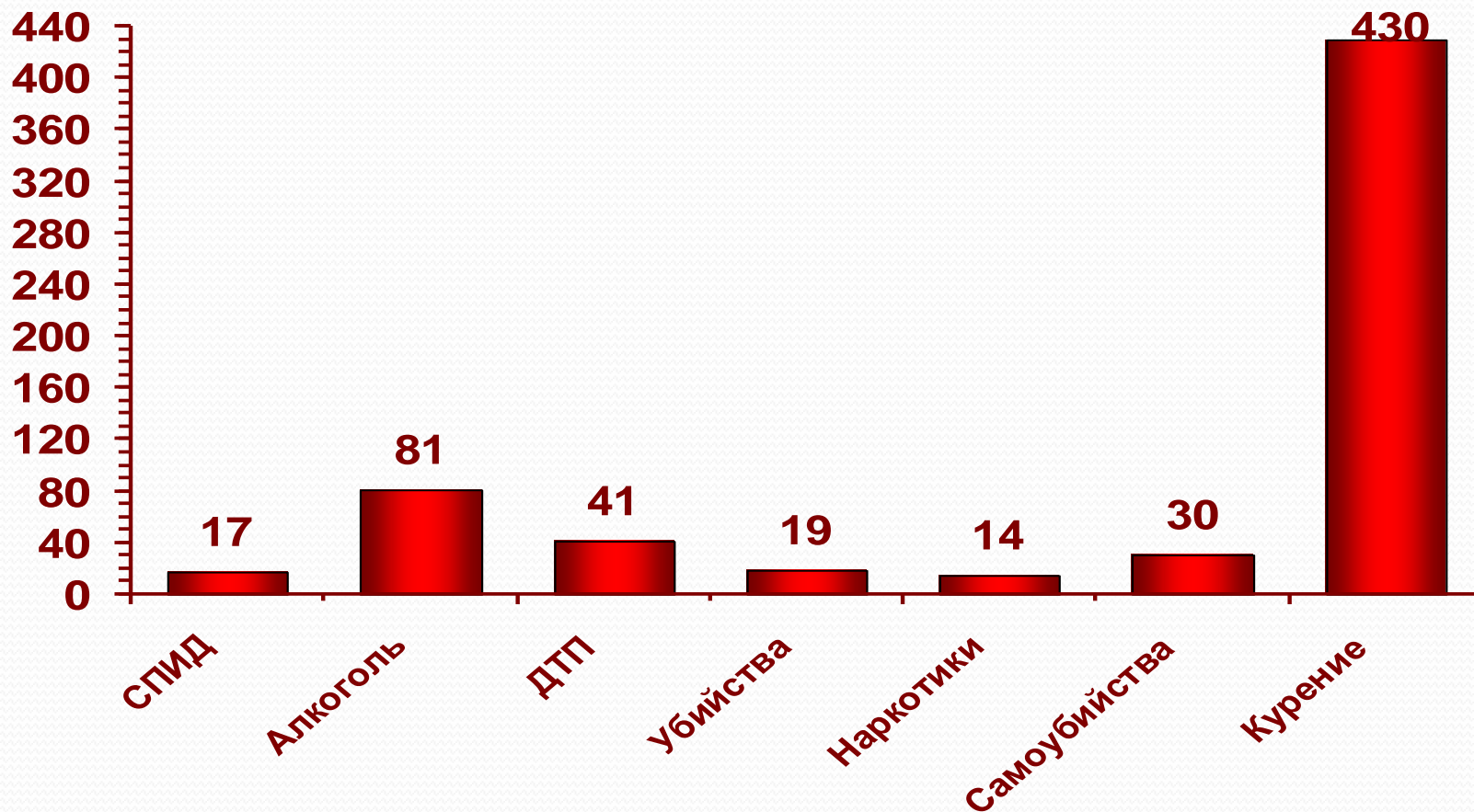
Источник: ВОЗ, отчет министра здравоохранения США, 2014

Многолетние исследования влияния курения на здоровье, проводимые за рубежом и в нашей стране, показали, что большинство наиболее распространенных хронических неинфекционных болезней обусловлены, либо прогрессируют под влиянием курения.



Среди курящих мужчин молодого возраста ИМ со смертельным исходом регистрируется в 4 раза чаще, чем среди тех, кто не курит. Расчеты показывают, что каждая ежедневно выкуренная сигарета увеличивает риск смерти от ИБС в возрасте 35 – 44 года на 3,5%, а 65 – 74 лет – на 2%.

Ежегодное число смертей от курения по сравнению с некоторыми другими причинами



Проблемы, возникающие в результате употребления алкоголя

- личностные изменения
- агрессивность поведения

Медицинские
Психологические
Экономические
Социальные

- алкоголизм
- хронические заболевания
- травмы

- производственные
- затраты на мед.обслуживание
- ДТП, пожары
- расходы правоохранительных и пенитенциарных органов

- семейные
- трудоспособность
- асоциальное поведения
- несчастные случаи

**Уменьшение вреда, наносимого
алкоголем, – это одна из наиболее
важных мер общественного
здравоохранения, которые страна
может предпринять для улучшения
качества жизни населения**

**Уровень алкогольных проблем определяется не
количеством чрезмерно пьющих людей, а зависит от
уровня потребления на душу населения**

Scog, 1985

Алкоголь – как фактор риска развития ХНЗ

Сердечно-сосудистые заболевания

- **Артериальная гипертония**
- **Мозговой инсульт**
- **ИБС**
- **Аритмии сердца**
- **Застойная кардиомиопатия**
- **Вегетативно-сосудистая дистония**
- **Внезапная смерть**

Алкоголь – как фактор риска развития ХНЗ

Заболевания нервной системы

- **Алкогольное слабоумие**
- **Психические расстройства**
- **Снижение памяти**
- **Асоциальное поведение**
- **Нейропатия**
- **Импотенция и др.**

Алкоголь – как фактор риска развития ХНЗ

Онкологические заболевания

- **Органов пищеварения**
- **Эндокринной системы**

Заболевания иммунной системы

- **Иммунодефицит**

Поражение костной системы

- **Остеопороз**

Алкоголь – как фактор риска развития ХНЗ

Заболевания органов пищеварения

- Алкогольная болезнь печени (гепатоз, гепатит, цирроз)
- Панкреатит
- Гастрит
- Дуоденит
- Язвы желудка и 12-перстной кишки
- Энтероколит

А также:

Врожденные аномалии, уродства

Физическое и умственное недоразвитие и т.д.

Индивидуальные профилактические вмешательства

Первая консультация

- Объяснение вреда алкоголя;
- Диалог с пациентом, его мотивация;
- Объяснение конкретных преимуществ отказа от алкоголя;
- Совместное установление максимально употребляемого алкоголя в неделю;
- Регистрация выпиваемого алкоголя;
- Обеспечение необходимой информацией

Вторая консультация

- Проводится через неделю от первой;
- Мониторинг снижения употребления алкоголя, анализ трудностей;
- Принятие необходимых дополнительных мер вплоть до направления в специализированную службу.

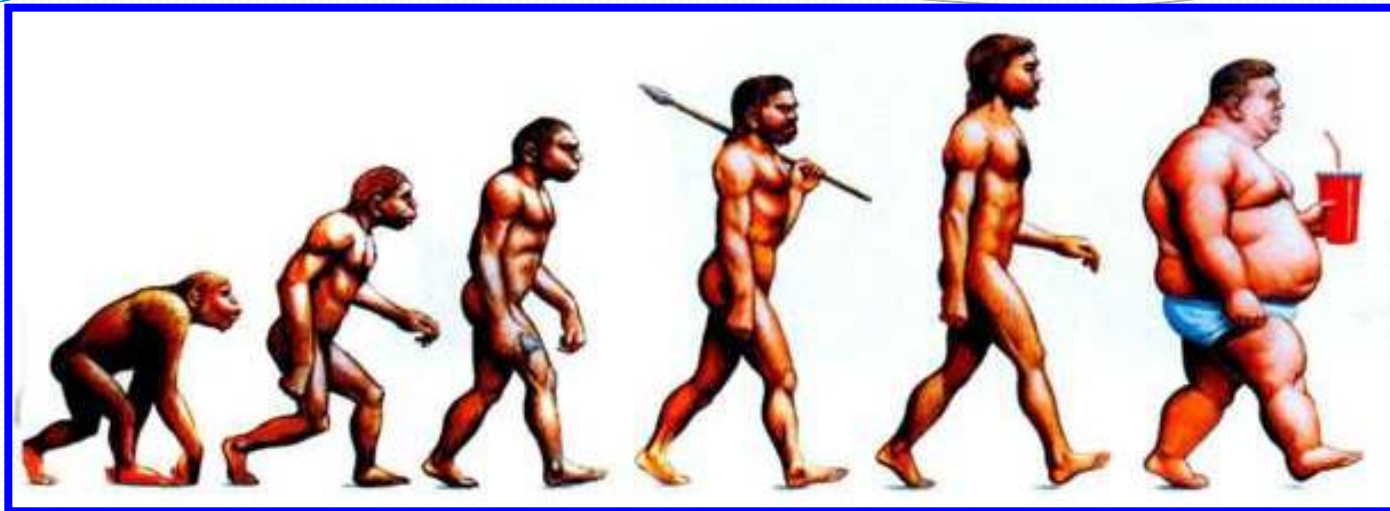
Здоровое питание - это долгосрочное инвестирование в своё здоровье

При помощи здорового питания можно урегулировать множество проблем со здоровьем в их начальной стадии.

Организация и внедрение комплекса информационно-методических программ, включающих пропаганду, просвещение, образование в сфере здорового питания для различных слоев населения, с учетом возрастных, профессиональных и физиологических особенностей организма приведет к мотивации людей на сохранение и укрепление своего здоровья.



Куда движется современный человек?

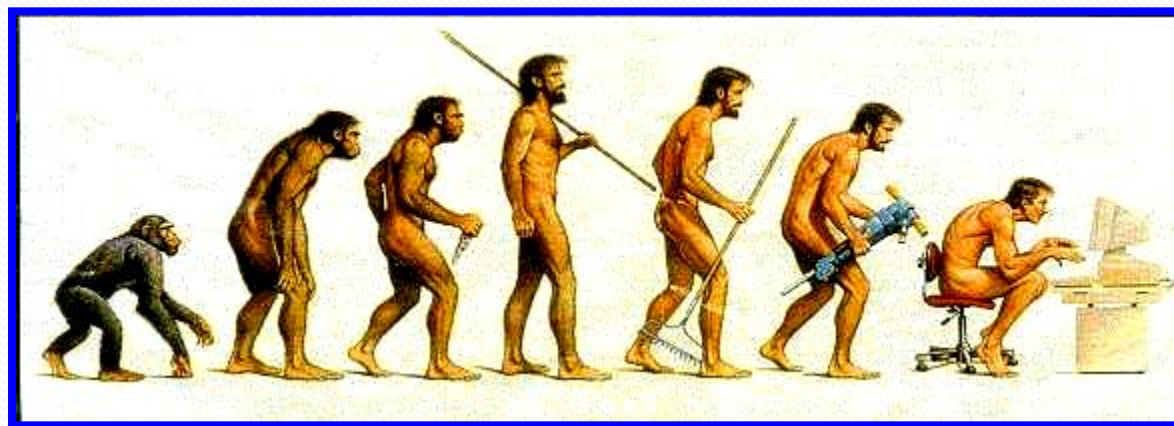


H.Australopithecus

H.Erectus

H.Sapiens

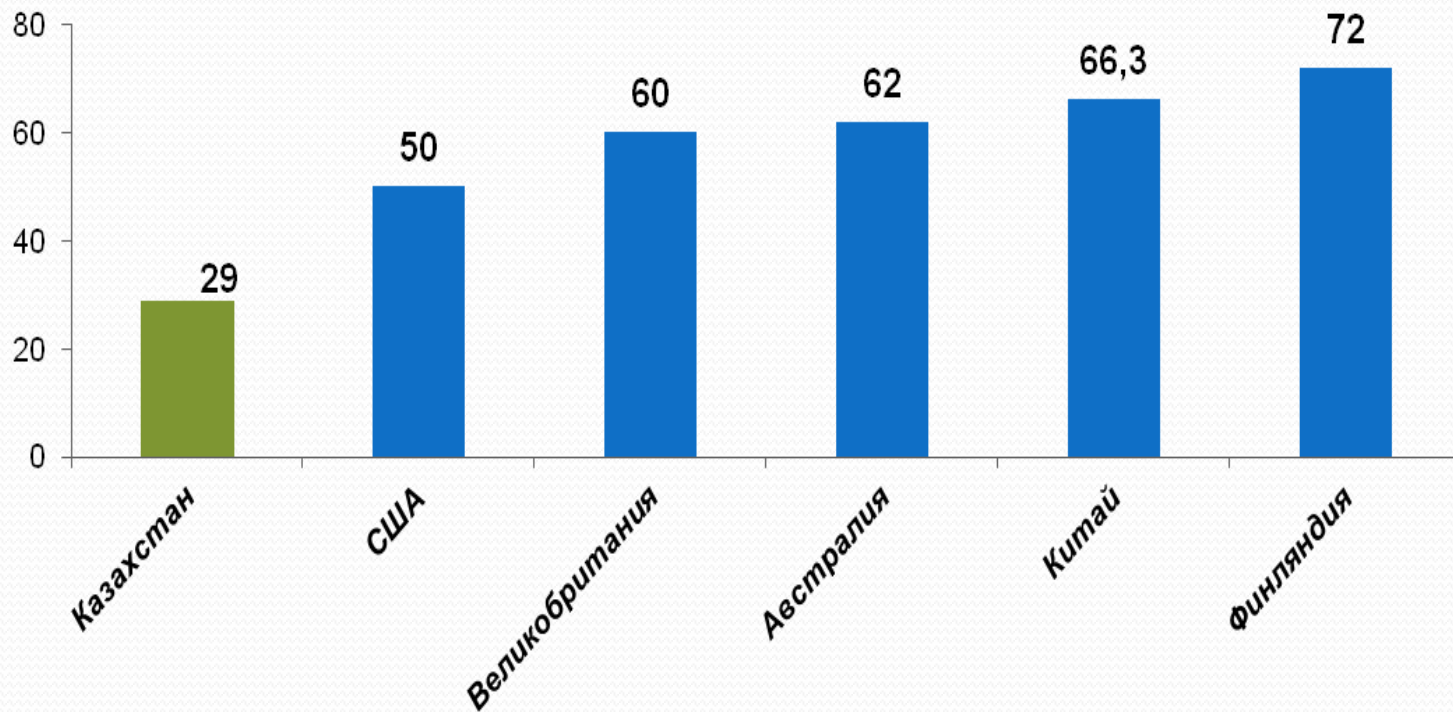
H.McDonalds
H.Alcogolicus



Малая физическая активность современного человека

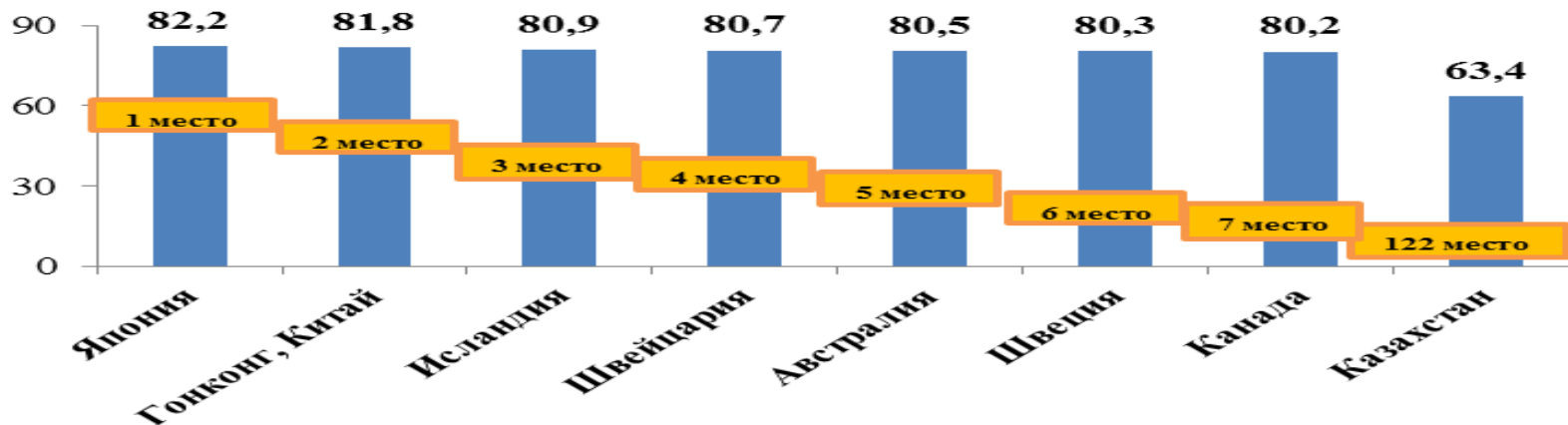
Сравнительные показатели развития физической культуры и спорта в мире, 2019 г

Охват занимающихся физической культурой и спортом от общей численности населения страны, %



Влияние физической активности на здоровье населения

Прогнозируемая продолжительность жизни, лет
(рейтинг ООН)



Согласно Глобальным рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения) недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Во многих странах растет физическая инертность (недостаточная физическая активность), что приводит к развитию неинфекционных заболеваний (НИЗ) и ухудшению здоровья населения в мире в целом.

Рекомендуемые уровни физической активности:

Дети и молодые люди в возрасте 5 – 17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику.

18–64 лет: должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;

и 65 лет и старше: должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или

аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности. Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Мерами профилактики являются формирование образа жизни, который не наносит вред здоровью и нормальной жизнедеятельности.

1. Создание, развитие, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, т.е. формирование потенциала общественного здоровья (Health promotion).
- 2. Преодоление, уменьшение факторов риска. Ключом к ним можно рассматривать медицинскую активность

Стадии процесса изменения поведения Прочаска (Проходка) и ДиКлементе



- Предразмышление
- Размышление
- Подготовка
- Действие
- Соблюдение



От размышления

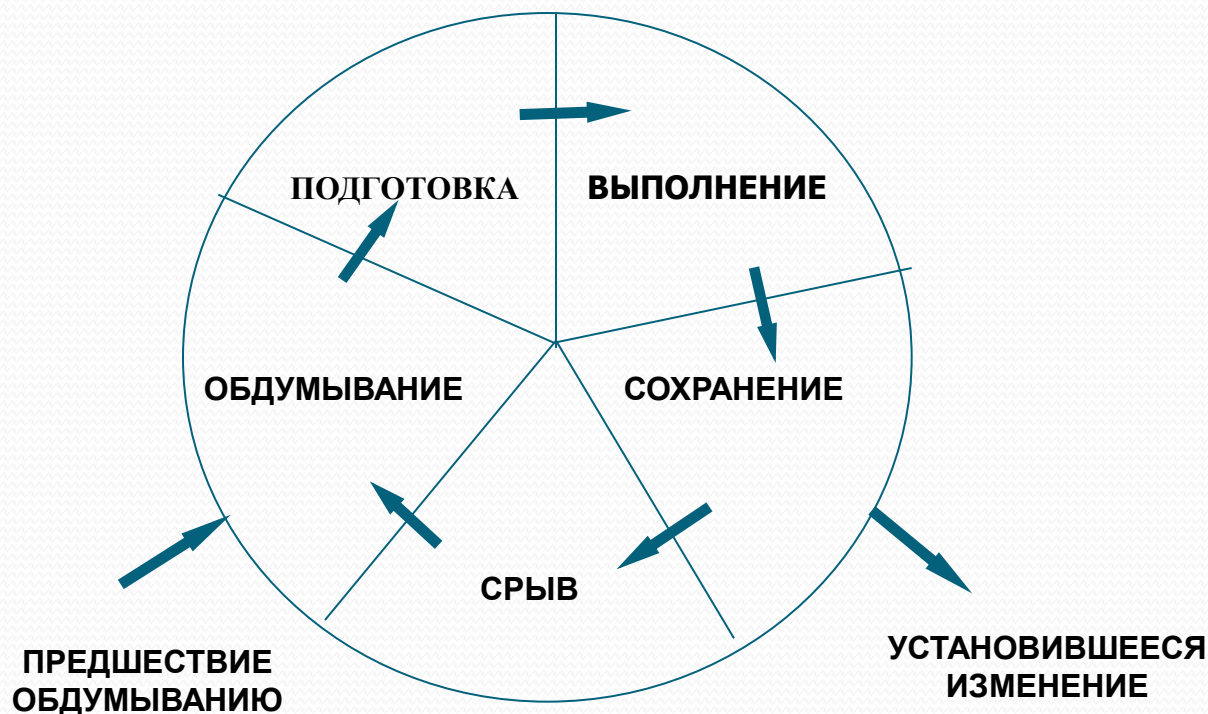


К действию

Работа на индивидуальном уровне.

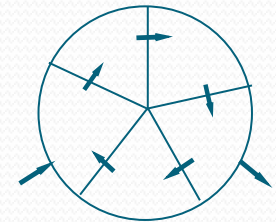
Методы воздействия для отказа от курения

На основе теории изменения поведения
(Деклименте, Прочаска)



Методы воздействия для отказа от курения

На основе теории изменения поведения (ДеКлименте, Прочаска)



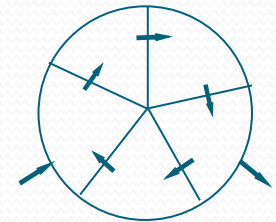
До вхождения в круг человек находится в стадии предшествования обдумыванию/ **не заинтересованности**. Эти люди не заинтересованы в изменении. Иногда потому, что не видят проблемы в данном виде своего поведения. Иногда люди не знают, что данное поведение является причиной или в результате этого поведения появляется риск возникновения проблемы.

Помощь в осознании риска и проблем, связанных с данным поведением, может способствовать передвижению человека со стадии не заинтересованности к стадии **обдумывания**. На этой стадии человека как будто разрывает на две части - он знает, что необходимо меняться, но всё ещё привязан к данному виду поведения.

Те, кто находятся на стадии **подготовки** планируют вскоре перейти к действию. Они начинают выполнять небольшие изменения, пытаются по-разному попробовать изменить своё поведение.

Методы воздействия для отказа от вредной привычки

На основе теории изменения поведения
(ДеКлименте, Прочаска)



На стадии **выполнения** человек собственно совершает само изменение и затрачивает на это значительное количество энергии.

Вслед за этим активным периодом следует стадия **сохранения**, когда изменённое поведение сохраняется и временное изменение закрепляется, постепенно становится частью образа жизни.

Если закрепления не происходит, человек переходит на стадию **срыва** и возвращается оттуда на стадию не заинтересованности или обдумывания.


Реализация профилактических мер осуществляется через систему методов:

профилактическую беседу, которая может носить информационный, консультационный характер, диспуты, наблюдение; метод профилактического вмешательства; профилактические тренинги, семинары.

Для оценки эффективности социально-профилактических мероприятий могут проводиться выборочные конкретно-социологические исследования путем изучения общественного мнения.

БОЛЬШЕ ПОЗИТИВА!!!

- **Позитивная профилактика** – это та форма работы, которая позволяет через развитие личности формировать установки на здоровый образ жизни, не "запугивая" детей и подростков.
- Основной акцент позитивной профилактики - развитие личностных качеств и социальных навыков, обучение новым формам поведения, формирование стрессоустойчивости, воспитание личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!