



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН

ФАКУЛТЕТ „МЕДИЦИНА“

ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

Лекция № 14

Здравословен начин на живот.

Доц. д-р Мариела Камбурова, дм



Детерминанти на здравето

- През изминалите десетилетия са натрупани огромни доказателства за това кои са основните определящи фактори за здравето и къде трябва да бъдат насочени усилията за подобряването му.



Детерминанти на здравето

- Факторите, които влияят върху здравето, имат много широк обхват и излизат далече извън сферата на здравните услуги и здравните интервенции.
- На всеки етап от живота, здравето на човека се определя от сложни взаимодействия между социални и икономически фактори, фактори от физическата околна среда и от човешкото поведение.



Детерминанти на здравето

- Детерминантите на здравето представляват широка гама от личностни, социални, икономически фактори и фактори от околната среда, които определят здравето на индивида и популациите.



Детерминанти на здравето

- Здравето, заболяванията и уврежданията, на които човек може да стане жертва, зависят от комбинацията на два основни вида фактори – неговите генетични особености и факторите от обкръжаващата среда, на които той е изложен.



Детерминанти на здравето

- *Позитивни фактори* – стимулират укрепването на здравето;
- *Негативни фактори* – увреждат здравето.



Детерминанти на здравето

- Стил и начин на живот;
- Наследственост;
- Външна среда, включително социално-икономически условия;
- Здравна помощ.



Генетични фактори (наследственост)

- Генетичната конструкция е уникална в това, че тя не може да бъде променена след зачатие.
- Позитивно здраве – човек трябва да бъде в състояние да изрази колкото е възможно по-пълно потенциалните възможности на своето генетично богатство.



Фактори от външната среда

- Още Хипократ свързва заболяванията с околната среда – климат, вода, въздух.
- Външната среда включва сложно свързани помежду си физически, биологични и психосоциални компоненти.



Социално-икономически условия

- Икономически статус;
- Образование;
- Трудова заетост;
- Политическа система;



Фактори, свързани със стила и начина на живот

- WHO, 1986 – “начина, по който живеят хората”, отразявайки широк спектър социални ценности, поведение и дейности.



Фактори, свързани със стила и начина на живот

- Стилът на живот се състои от културални и поведенчески характеристики и жизнени лични навици (напр. тютюнопушене, алкохолизъм и др.), които човек развива в процеса на социализация и заучава чрез социалното взаимодействие с родители, приятели, чрез училището, медиите и др. източници на информация.



Фактори, свързани със стила и начина на живот

- Голяма част от сегашните здравни проблеми, особено в развитите страни, са свързани с утвърждаване в обществото на редица елементи на нездравословен стил на живот.
- Тези проблеми стават все по-чести и в развиващите се страни.



Фактори, свързани със стила и начина на живот

- Много фактори могат да оказват позитивно въздействие върху здравето
 - Рационално хранене и консумиране на свежи плодове и зеленчуци;
 - Рационален режим на труд и почивка;
 - Двигателна активност и др.



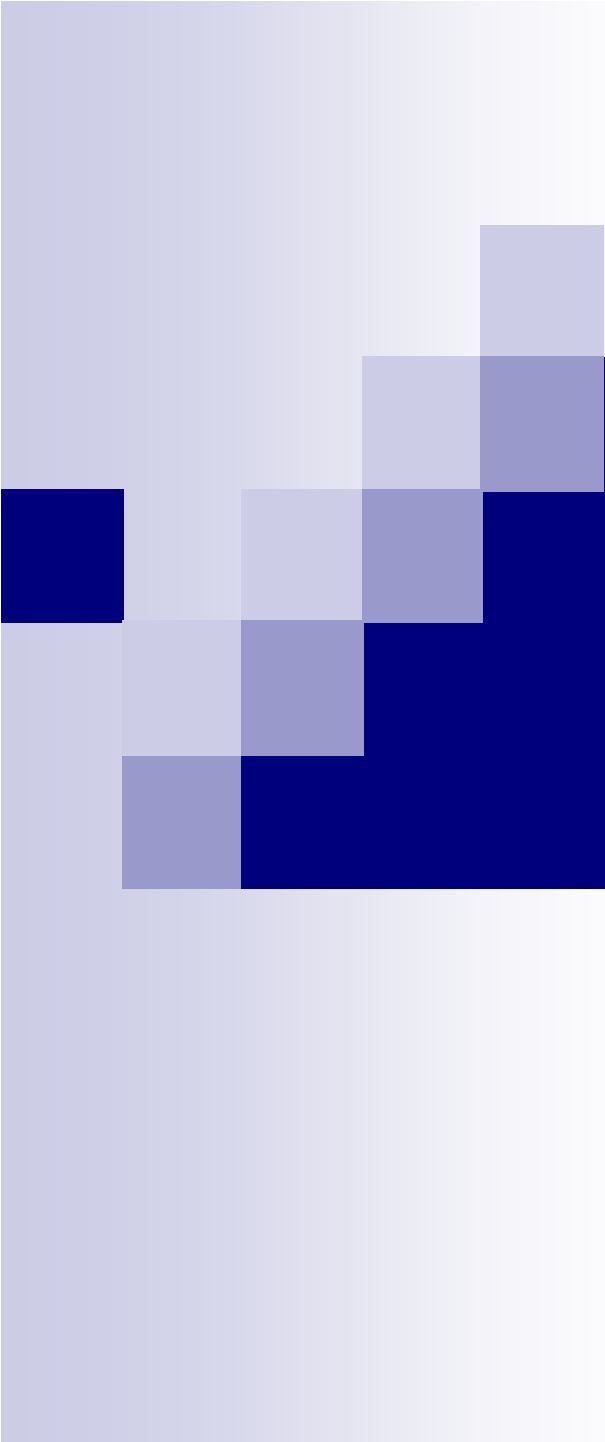
Фактори, свързани със стила и начина на живот

- Формирането на здравословен начин на живот и здравословна жизнена среда способства за укрепване на здравето и лежи в основата на промоцията на здравето, като нова парадигма на общественото здраве.



Фактори, свързани със стила и начина на живот

- Водещата роля на стила и начина на живот в уврежданията на здравето убедително доказва, че голяма част от заболяванията са предотвратими чрез промяна на поведенческите фактори.



Здравословен начин на живот



Начин на живот

- Начинът на живот влияе върху човешкото здраве и участва както в създаването на добро здраве, така и в патогенезата на най-честите хронични заболявания.



Начин на живот

- *Позитивен, здравословен, укрепващ здравето* – система от дейности, съзнателно насочени към укрепване , опазване и поддържане на здравето на индивида и обществото.
- ПЗ има за цел формиране на здравословен начин на живот, като се опира на индивидуален подход при неговото формиране.
- *Негативен, нанасящ вреда на здравето.*



Здравословен начин на живот

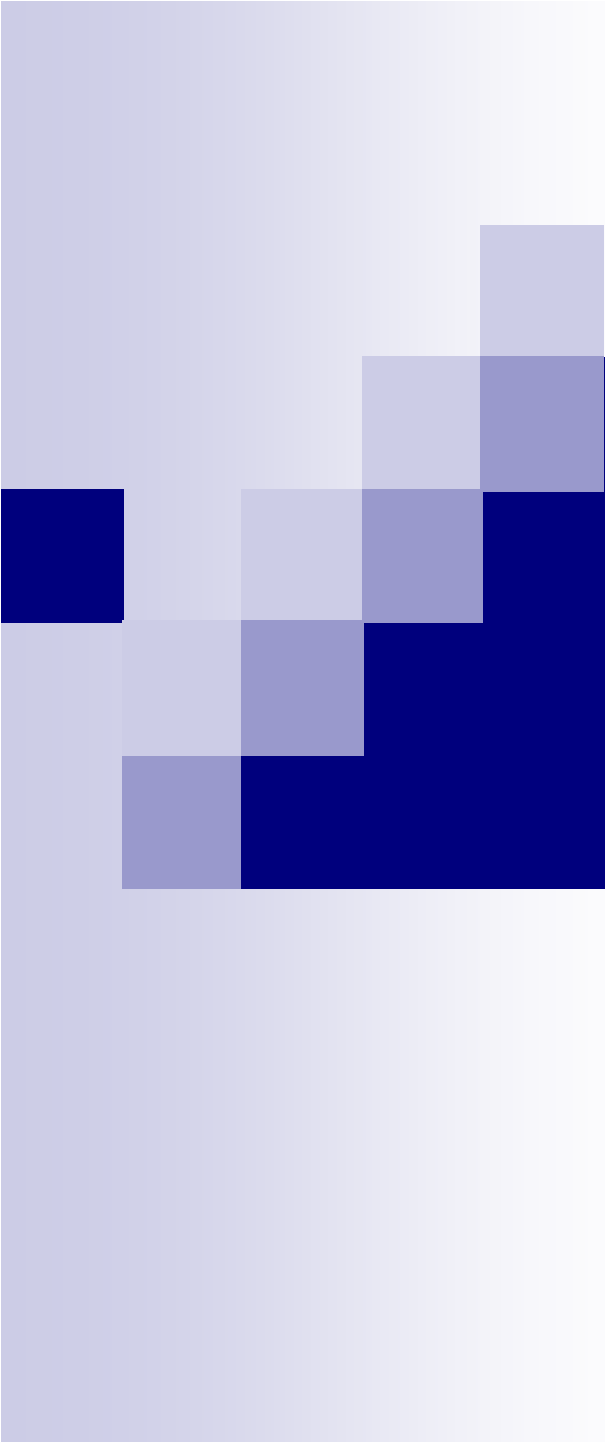
Характеризира се с:

- Активно отношение към собственото здраве, наличие на позитивна здравна мотивация, усвояване на умения за укрепване на здравето.
- Наличие на позитивни здравни навици при отсъствие на основни вредни за здравето фактори.



Здравословен начин на живот

- Наличие на умения за здравна самопомощ и взаимопомощ;
- Готовност на индивида за участие в решаване на проблемите на общественото здраве в резултат на разбиране на връзката между личното и общественото здраве, жизнената среда и нейните фактори.



Здравна МОТИВАЦИЯ



Здравна мотивация

- ПЗ има за непосредствена цел постигането на промяна в поведението на индивида, водеща до укрепване и подобряване на здравето.
- Подобна промяна е невъзможна без познаване на мотивите на човешкото поведение и факторите, които им влияят.



Здравна мотивация

- Мотивите (мотивацията) на човешкото поведение се определят като вътрешни подбуди за действие или поведение.
- Възникват върху основата на неудовлетворени потребности и са съставна част на всеки волеви акт.




Здравна мотивация

- Те са съвкупност от психологически процеси, които активизират човешкото поведение, насочват го към постигането на определена цел и го поддържат стабилно във времето.
- Те са тясно свързани с ценностната система на индивида и йерархията на неговите потребности.




Фактори, влияещи върху личната здравна МОТИВАЦИЯ

- Степен на осъзнаване на потребността от добро здраве;
- Мястото на здравето в ценностната система на индивида;
- Обем и характер на здравните знания;
- Отношение към собственото здраве и здравето на другите хора.
- Конкретната моментна ситуация.



Типове мотиви за здравно поведение (Трендафилов, 1984)

- *Мотиви от здравно-рационално естество* – типични за възрастните хора и хронично-болните лица.
- *Мотиви от психо-физиологично естество* – основани на емоциите или физическите преживявания при извършването на определена дейност.
- *Мотиви от естетическо естество* – свързани с естетическите възгледи и идеали на личността.



Типове мотиви за здравно поведение (Трендафилов, 1984)

- *Мотиви от социално-психологическо естество* – свързани с влиянието на общественото мнение и нормите на неформалната група.
- *Мотиви от морално естество* – опират се на съзнанието за морален дълг, хуманност, взаимопомощ, солидарност.
- *Мотиви от икономическо естество* – свързани с материалното състояние, цени на лекарства и услуги, безработица и др.