1.Адаптационно-защитные механизмы организма человека

Иммунитет (лат. immunitas — освобождение, избавление от чего-либо) — невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекционным агентам (в том числе — болезнетворным бактериям) и чужеродным веществам..

Различают два типа иммунитета: специфический и неспецифический. Специфический иммунитет носит индивидуальный характер и формируется на протяжении всей жизни человека в результате контакта его иммунной системы с различными микробами и антигенами. Специфический иммунитет сохраняет память о перенесенной инфекции и препятствует ее повторному возникновению. Неспецифический иммунитет носит видоспецифический характер, то есть практически одинаков у всех представителей одного вида. Неспецифический иммунитет обеспечивает борьбу с инфекцией на ранних этапах ее развития, когда специфический иммунитет еще не сформировался. Вакцина (от лат. vacca — корова) — медицинский препарат, предназначенный для создания иммунитета к инфекционным болезням. Вакцина изготавливается из ослабленных или убитых микроорганизмов, продуктов их жизнедеятельности, или из их антигенов, полученных генноинженерным или химическим путём.

Сыворотка-Жидкость, получаемая из крови и лимфы при их свертывании и применяемая в медицине как лечебное и диагностическое средство

Биологические ритмы — периодически повторяющиеся изменения в ходе биологических процессов в организме или явлений природы. Является фундаментальным процессом в живой природе. Наукой, изучающей биоритмы, является хронобиология. По связи с естественными ритмами окружающей среды биоритмы подразделяются на физиологические и экологические.

Экологические ритмы служат организму как биологические часы.

Физиологические ритмы не совпадают с каким-либо естественным ритмом (ритмы давления, биения сердца и артериального давления). Имеются данные о влиянии, например, магнитного поля Земли на период и амплитуду энцефалограммы человека. Регенерация — свойство всех живых организмов со временем восстанавливать поврежденные ткани, а иногда и целые потерянные органы.

Регенерацией называется восстановление организмом утраченных частей на той или иной стадии жизненного цикла.

Адаптация (от лат. adaptare - приспособлять) - процесс приспособления живого организма к окружающим условиям.

Морфологические адаптации включают изменения формы или строения организма.Физиологические адаптации связаны с химическими процессами в организме.

Стресс-реакция — Общий адаптационный синдром. Общий адаптационный синдром делится на три фазы:

Фаза тревоги: при первом восприятии стрессовой ситуации тело входит в состояние шока, когда температура тела и кровяное давление существенно снижаются.Фаза противодействия: физиологические системы организма пытаются восстановить нормальную деятельность. Температура и давление возвращаются к норме. Фаза истощения. Если стресс отличается интенсивностью или продолжительностью, оргнаизм испытывает слишком большую нагрузку, и снова возникают симптомы первой фазы.

Стресс поддерживает активность систем организма на уровне нормы. Если угодно, уровень стресса - это "температура жизни". Не надо повышать ее до лихорадочных величин, но нельзя и снижать до теплового равновесия с окружающей средой, в котором покоится мертвое тело.

2.Понятие здоровья

Здоровье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.( Материалы для подготовки и квалификационной аттестации по специальности "Общественное здоровье и здравоохранение". Учебное пособие (под редакцией В. С. Лучкевича и И. В. Полякова). Санкт-Петербург, 2005)

Здоровье - состояние полной физического психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней (Определение Всемирной организации Здравоохранения)

Здоровье – неотъемлемая часть культуры человека.( http://www.sam-zdorov.ru/health/art55.html)

Выдвижение проблемы здоровья и здорового образа жизни в число приоритетных задач общественного развития обусловливает актуальность данной проблемы. В связи с этим важным представляется теоретический анализ различных подходов к определению понятий здоровья.

3.Закаливание

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

В русской бане главное – высокая влажность воздуха. Влажность воздуха здесь практически соответствует той, что на улице, а теплопроводимость влажного воздуха раза в два выше, чем сухого. Кстати, именно поэтому считается, что русская баня больше приближена к естественным для человеческого организма условиям и оказывает менее шоковое воздействие, чем финская сауна. Температура в русской бане обычно держится на уровне 55-70 градусов, только на верхней полке парильни температура поднимается к стоградусной отметке. В русской бане камни располагаются внутри печи за закрытой дверцей, которую открывают только на время подбрасывания воды. Это позволяет нагревать камни в 3-4 раза больше, чем если бы они лежали открыто, и при этом поддерживать в парной не слишком высокую температуру. Кстати, очень важно обратить внимание на то, что в русской бане человек все время действует: ходит, парится, поддает пар, моется и т. д. Собственно отдых происходит уже потом, когда человек покидает баню.

Финская сауна устроена по-другому. В ней поддерживается существенно более высокая температура, в районе 100 и выше градусов. При этом в финской сауне влажность воздуха невысока, от 5 до 20 процентов. Основной эффект потоотделения в сауне достигается чередованием сухого пара и холодной воды. Камни, на которые льется вода, чтобы получить пар, в финской сауне лежат открыто, а не находятся за дверцей. Ну и, конечно, важнейшей частью сауны является бассейн.

Правила посещения бань и саун

Абсолютными противопоказаниями для посещения сауны являются:

декомпенсация хронических заболеваний любых систем организма;

острые заболевания инфекционной и иной природы;

лихорадка (повышение температуры);

выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов;

активный туберкулез;

инфекционные заболевания кожи;

злокачественные новообразования;

склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;

выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе;

выраженная глаукома;

психозы и психопатии.

Перед тем, как приступить к процедуре, нужно принять душ, но только без мыла, поскольку мыло смывает жировую пленку, которая защищает кожу от пересыхания. Мочить голову крайне не рекомендуется, т.к. это может вызвать перегрев головы. После душа досуха вытрите тело. А перед тем, как зайти в сауну, наденьте специальную шапочку или обмотайте голову полотенцем.

Зайдя в парную, полежите немного на нижней полке.

Первый заход не должен превышать 10 минут. Вставать с полки нужно спокойно. После первого захода примите душ или окунитесь в бассейн (температура воды должна быть 10-25 градусов). После этого желательно постоять под горячим душем.Далее минут 20 отдохните.Далее сделайте второй заход — 10-15 минут (можно с вениками). Примите холодный душ (бассейн), отдохните и сделайте третий заход.

Людям с избыточным весом лучше делать большее количество небольшой продолжительности заходов. Чего нельзя делать, при посещении сауны:

Сидеть на самой нижней (самой холодной) скамье, чтобы пробыть как можно дольше.

Сидеть на верхней полке, свесив ноги вниз и держа голову под самым потолком.

Обливаться после сауны теплой водой вместо холодной.

Принимать в сауне алкоголь (кровеносные сосуды, и без того расширенные, могут расшириться до угрозы коллапса).

Не выходить в холодное помещение или разгуливать там в одежде (это понижает эффект закаливания).

Не смыв под душем пот погружаться в бассейн.

Плавать в бассейне между заходами (это может повредить расширенным сосудам).

Расчесывать волосы в парилке (это вредно для волос).

Закаливание холодом

Закаливание организма к холоду можно проводить с помощью воздействия воздуха и солнца (солнечных и воздушных ванн), а также воды (к водным процедурам относятся купание, обливание, душ, обтирание и т.д.), причем закаливание с помощью водных процедур считается наиболее эффективным.

Закаливание теплом

При закаливании к теплу усиливается отделение пота, что увеличивает теплоотдачу и обеспечивает нормальную работоспособность человека в условиях повышенной температуры окружающей среды.

Закаливание пониженным атмосферным давлением

Чаще всего для этого рекомендуют пребывание в горах, альпинизм. Человек, находящийся на разных высотах, начиная с более низкой, постепенно приучает организм к уменьшению атмосферного давления.

4.Факторы,повреждающие здоровье человека

Алкоголь

Является не только наркотическим веществом, но и ядом для печени. Он оказывает отрицательное влияние на различные виды обмена веществ в организме. Наряду с расстройствами обменных процессов (углеводного, жирового и др.) страдают и функции эндокринных органов.У людей, злоупотребляющих спиртными напитками, нарушается способность печени обезвреживать токсически действующие продукты, участвовать в обмене веществ, иммунологических и других защитных реакциях организма.

У 50% больных диагностирована замена активных клеток печени — гепатоцитов — инертной соединительной тканью, у 35%—ожирение печени и у 8% установлено тяжелое заболевание — цирроз печени.

Употребление алкоголя - массовое явление, связанное с такими социальными категориями, как традиции и обычаи, с одной стороны, и общественное мнение и мода, с другой. Также потребление алкоголя связано с психологической особенностью личности, отношению к алкоголю как к "лекарству", согревающему напитку и т.п. Потребление алкоголя в определенные исторические времена принимало разные формы: религиозный обряд, метод лечения, элемент человеческой "культуры". (Лисицын, Ю.П. Алкоголизм: (Медико-социальные аспекты).

Курение

Курение – ведущий поведенческий устранимый фактор риска хронических неинфекционных заболеваний! (Заключение экспертов ВОЗ)

Доказана прямая связь табачной интоксикации более чем с 25 заболеваниями у человека. Разность в продолжительности жизни курящих и некурящих

Мужчины – 10,5 лет

Женщины – 6 лет

"Пассивное" курение

Табачный дым, выпускаемый в атмосферу, содержит больше токсических веществ, чем дым, вдыхаемый и выдыхаемый курильщиком.

Окружающий табачный дым вреден для некурящих тем, что он вызывает ряд заболеваний (в том числе рак легких), а также усиливает проявление имеющихся заболеваний (аллергии, астмы и т.д.)

На местах массового скопления людей способствует тому, как будто некурящие подобный минимум вдыхают меньше табачного дыма. А табачный дымище даже в небольших количествах, просачиваясь со превращенных в курилки лестниц и распространяясь на улицах вокруг курильщиков, повышает опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Что касается России, то у нас в своем истинном виде запрет, в области мнению проводивших исследование врачей, может безлюдный (=малолюдный) дать эффекта вовсе.

Во-первых, потому, что интердикт срабатывает просто-напросто тогда, эпизодически выполняется. Если он закругляйся действовать на бумаге, никакого эффекта гореть нетерпением не стоит. И во-вторых, процент курильщиков должен заключаться не прилично высоким. В России же, по сведениям ВОЗ равным образом недавно опубликованного World Tobacco Atlas, курят около 70% мужчин поперек 25% на США.

5.Проблема СПИДа

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека, вызывающий вирусное заболевание — ВИЧ-инфекцию, последняя стадия которой известна как синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД) — в отличие от врождённого иммунодефицита.

Пути передачи СПИДа:

· сперма и предъэякулят;

· вагинальный и цервикальный секрет;

· материнское грудное молоко.

Вирус может находиться и в других субстратах (но его концентрация в них мала или субстрат недоступен, как, например, ликвор):

· спинномозговая жидкость (ликвор);

· моча;

· слюна;

· слезная жидкость;

· секрет потовых желез.

Личные меры профилактики - это исключение беспорядочных половых связей, употребления наркотиков, нанесения татуировок, использования общих бритвенных, маникюрных и других предметов личной гигиены, использование индивидуальных средств защиты.

6.Наркомания

Прямые - неадекватность поведения (не понимает, о чём с ним говорят, не может реагировать сообразно ситуации), подозрительные запахи, чрезмерно суженые или расширенные зрачки, следы уколов.

Косвенные - неустойчивость настроения, потеря интереса к прежним увлечениям, смена круга общения, финансовые проблемы

Употребление детьми и молодежью психоактивных веществ представляет собой серьезную проблему современного общества. Косвенно или напрямую она затрагивает практически каждого пятого жителя страны. Ухудшение здоровья, распространение курения, употребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание этих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Необходимо совершенствовать законодательную и нормативную базу в данном направлении, подготовить более строгие предложения по внесению изменений и дополнений в законы по вопросам профилактики наркомании в стране. Кроме того, отработать и внедрить современные технологии выявления, реабилитации и социального сопровождения неблагополучных семей и детей, подготовить, переподготовить и повысить квалификацию кадров, информационное сопровождение учреждений и служб, осуществляющих данную профилактику. В данном направлении было бы разумней также применить зарубежный опыт организации мероприятий по общественно-воспитательной работе с детьми и подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. В частности, организацию их досуга и полезной занятости, профориентацию и трудоустройство, физкультурно-спортивные мероприятия, патриотическое воспитание, поддержку социально-значимых общественных проектов и программ, направленных на профилактику наркомании.