

# **ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК В ПРАКТИКЕ СЕМЕЙНОГО ВРАЧА**

Gh. Curocichin

# План

- Определения здоровья
- Факторы, определяющие состояние здоровья
- Вес различных элементов в детерминации состоянии здоровья
- Современная концепция детерминант здоровья
- Взаимозависимость детерминант здоровья
- Диалектическая взаимосвязь между здоровьем и болезнью
- Причины перехода от здоровья к болезни
- Эффекты факторов риска
- Этапы эволюции от здоровья к болезни. Роль семейного врача
- Важность правильной диагностики состояния здоровья
- Роль семейного врача о в укреплении здоровья населения

# Определения здоровья

- Здоровье является состоянием равновесия между телом, умом и окружающей средой (Гиппократ)
- Эволюция определений здоровья за последние 100-150 лет:
  - Выживание
  - Состояние свободное от болезней
  - Возможность выполнения нормальной повседневной деятельности
  - Ощущение счастья и процветания

# Определения здоровья

- Здоровье является многомерным понятием, которое включает в себя не только отсутствие болезни или инвалидности, но и возможность выполнения каждодневных задач и мероприятий, а также ощущение хорошего состояния

# Пять подходов в определении здоровья

- 1. Медицинская модель** основана на перспективе заболевания, болезни и надлежащего функционирования. Эта модель утверждает, что здоровье человека или нации могут быть выведены из серьезности болезни / заболевания, присутствующего в этой организации
- 2. Холистическая модель** рассматривает личность в ее целостности, включая физические, психические и социальные аспекты
- 3. Модель благосостояния** рассматривает состояния лучшие, чем средние, а также субъективные ощущения здоровья
- 4. Экологическая модель** описывает оптимальные взаимодействия индивида с окружающей средой
- 5. Эклектическая модель** включает в себя необычные определения здоровья

# Определения здоровья

„ Здоровье является состоянием полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов”

(WHO. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1946, and entered into force on 7 April 1948.)

# ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВЬЯ



Биология человека

The diagram consists of four overlapping light blue ovals. The top oval is labeled 'Биология человека'. The left oval is labeled 'Организация систем здравоохранения'. The right oval is labeled 'Окружающая среда'. The bottom oval is labeled 'Стиль жизни'. All four ovals overlap in a central region.

Организация  
систем здраво-  
охранения

Окружающая  
среда

Стиль жизни

# Биология человека

Включает в себя все аспекты физического и психического здоровья, имеющие место в организме человека в результате биологических процессов и определяющие фенотип человека.

Это включает:

- Наследственность человека
- Процессы старения и мутации
- Множество сложных систем в организме
  - Костно-суставная
  - Мышечная
  - Нервная
  - Сердечно-сосудистая
  - Эндокринная
  - Пищеварительная, и т.д.



# Индивидуальные характеристики, которые могут повлиять на развитие и эволюцию болезней

## Типы личности

- Сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик
- Интроверт, экстраверт
- Акцентуированные личности
- Психопатозидные личности
- Психосоматические личности

## Важность возраста

- Детские болезни
- Болезни чаще встречающиеся у детей
- Болезни, специфические для пожилого возраста
- Болезни чаще встречающиеся у пожилых людей

## Важность пола

- Женские болезни
- Мужские болезни
- Болезни чаще встречающиеся у женщин
- Болезни чаще встречающиеся у мужчин

# Окружающая среда

Категория "Окружающая среда" включает в себя все аспекты связанные со здоровьем (воздействия извне), которые человек не может контролировать

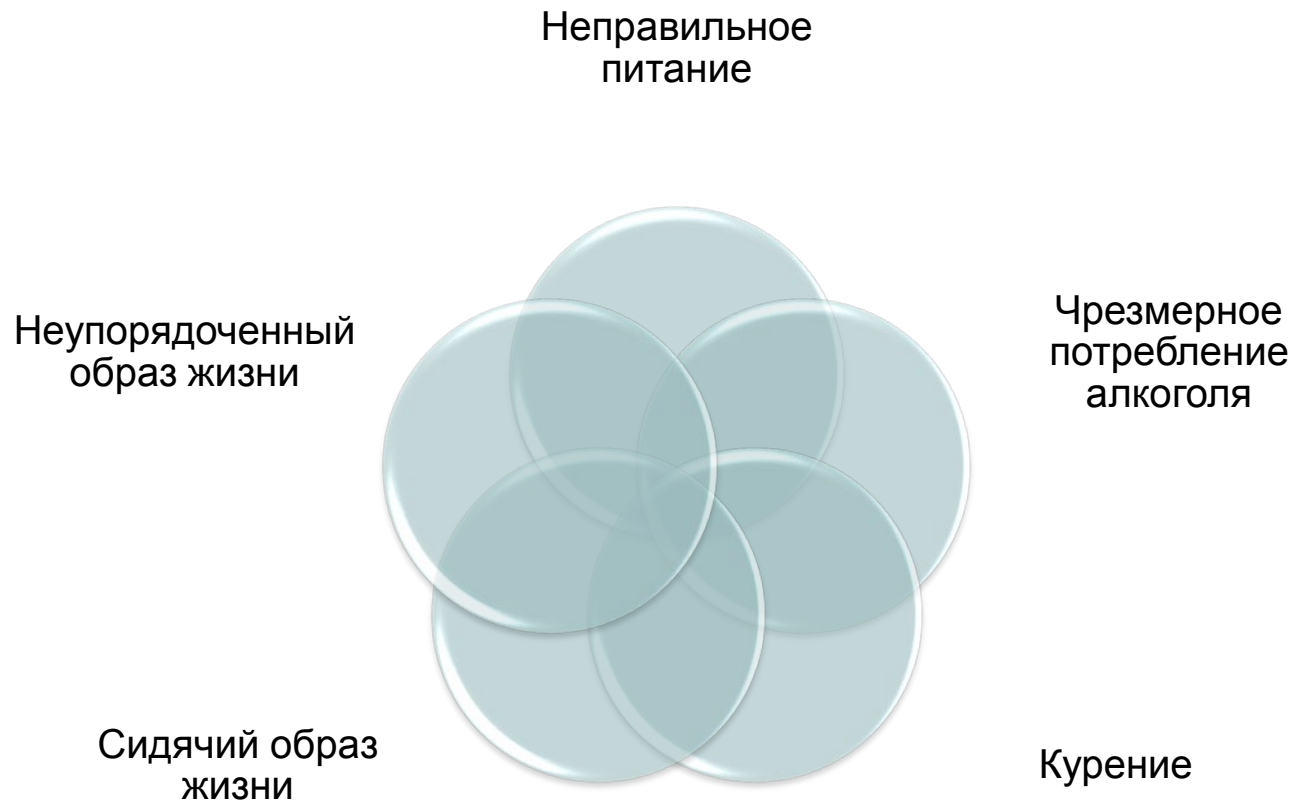
- Индивидуумы сами по себе не могут обеспечить ситуацию
- Где пища, лекарства, косметика, бытовая техника, вода и т.д., не загрязнены и безопасны
- Где опасности для здоровья, возникающие из воздуха, загрязненной воды, шума, вибрации и т.д. поставлены под контроль
- Где распространение инфекционных заболеваний эффективно предотвращается
- В которой отходы различного происхождения правильно собраны и обработаны
- Быстро меняющаяся социальная среда не оказывает вредного влияния на здоровье

# Стиль жизни

Категория "образ жизни" состоит из принимаемых людьми решений, которые влияют на их здоровье и в отношении которых человек обладает определенной степенью контроля

- Личные решения, неправильные с точки зрения здоровья, способствуют возникновению рисков

# Элементы образа жизни, влияющие отрицательно на здоровье



# Организация систем здравоохранения

Категория "Организация системы здравоохранения" подразумевает количество, качество, расположение, и характер отношений между людьми и ресурсами в системах здравоохранения.


Это включает:

- Учреждения первичной медицинской помощи,
- Больницы, лекарства,
- Комунитарные медицинские услуги,
- Аварийные службы,
- Стоматологические и другие медицинские услуги.

Этот элемент, на самом деле, то что понимается как система здравоохранения.

# Вклад различных элементов в здоровье

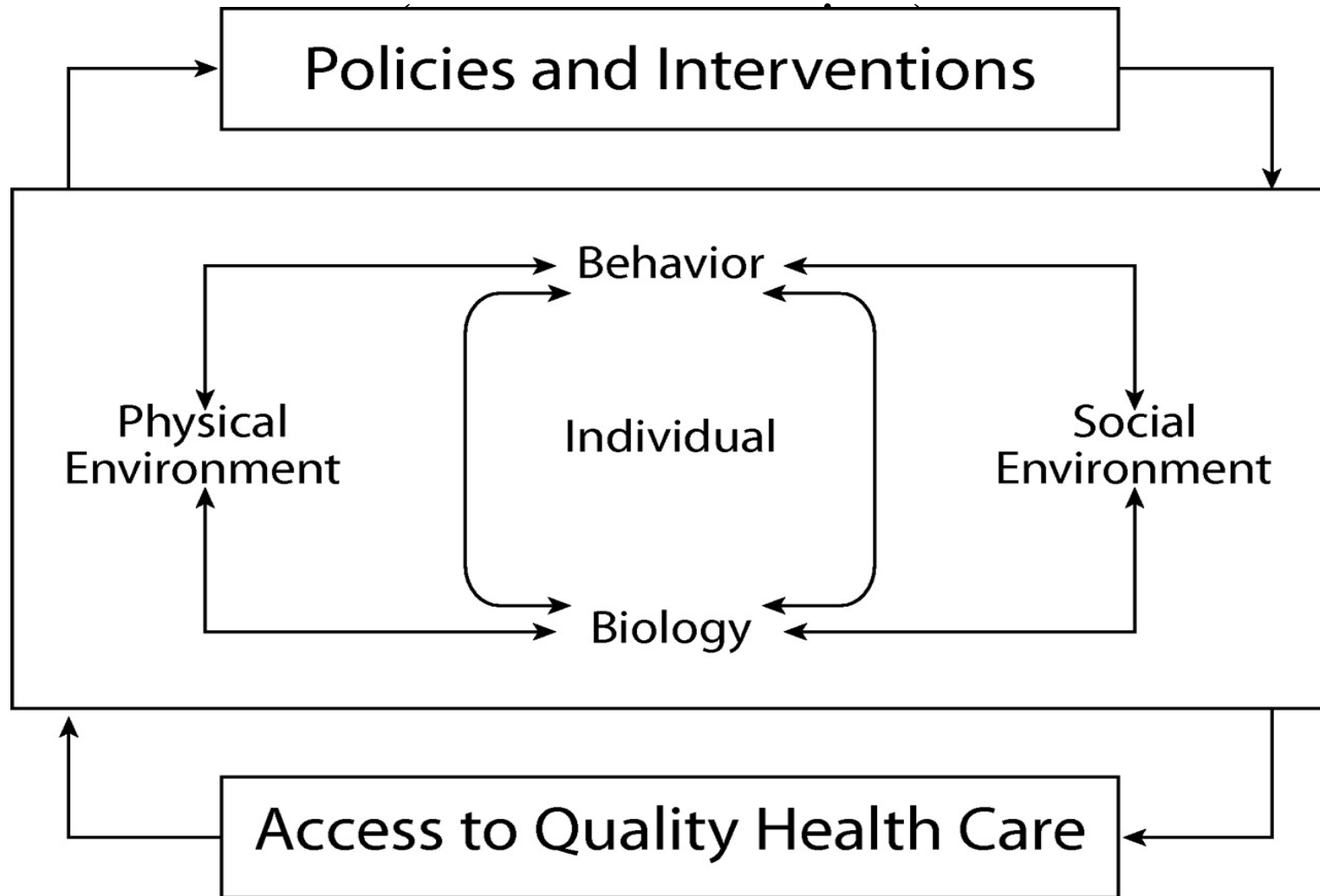
Организация систем здравоохранения  
вносит только 10-15% вклад в состояние  
здоровья населения и индивидуального  
здоровья



Остальные 85-90% распределены  
примерно поровну между другими  
тремя областями:

- Человеческая биология
- Поведение / образ жизни
- Окружающая среда

# Determinants of health



Bortz, W. M. *Am J Public Health* 2005;95:389-392. Adapted from *Healthy People 2010: Understanding and Improving Health*.

# Взаимозависимость детерминант здоровья

- Почему Ваня попал в больницу?
- Он поранил ногу и заразил рану.
- Но где он порезал ногу и заразил рану?
- Играл в грязном дворе перед подъездом, где он живет. Там были отходы металла и он упал на острый ржавый кусок проволоки.
- Почему он играет во дворе полном мусора?



# Взаимозависимость детерминант здоровья (cont)

- Потому что служба вывоза мусора не работает должным образом (муниципалитет не имеет денег) и многие дети играют без присмотра во дворах полных мусора.
- Но почему семья Ивана живет в таком районе?
- Его родители не могут позволить себе жилье в лучшем районе.
- Почему?
- Его отец не работает, а мать больна.
- Но почему отец Вани не работает?
- Он не получил приличного образования и по-этому не может найти хорошо оплачиваемую работу.
- Но почему ...?"

# Социальные детерминанты здоровья

- Социальный градиент
- Стресс
- Условия развития в детстве
- Социальная изоляция
- Рабочее место
- Безработица
- Социальная поддержка
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- Питание
- Транспорт

# Социальный градиент

- Плохие социальные и экономические условия влияют на здоровье людей на протяжении жизни
- Люди, находящиеся в нижней части социальной лестницы, имеют вероятность серьезного заболевания и преждевременной смерти по крайней мере два раза выше по сравнению с лицами, которые находятся на вершине социальной лестницы
- Социальный градиент здоровья проходит через общества таким образом, что даже в пределах одной и той же категории, находящиеся ниже по социальной лестнице имеют риск болезни и преждевременной смерти больше, чем те кто выше

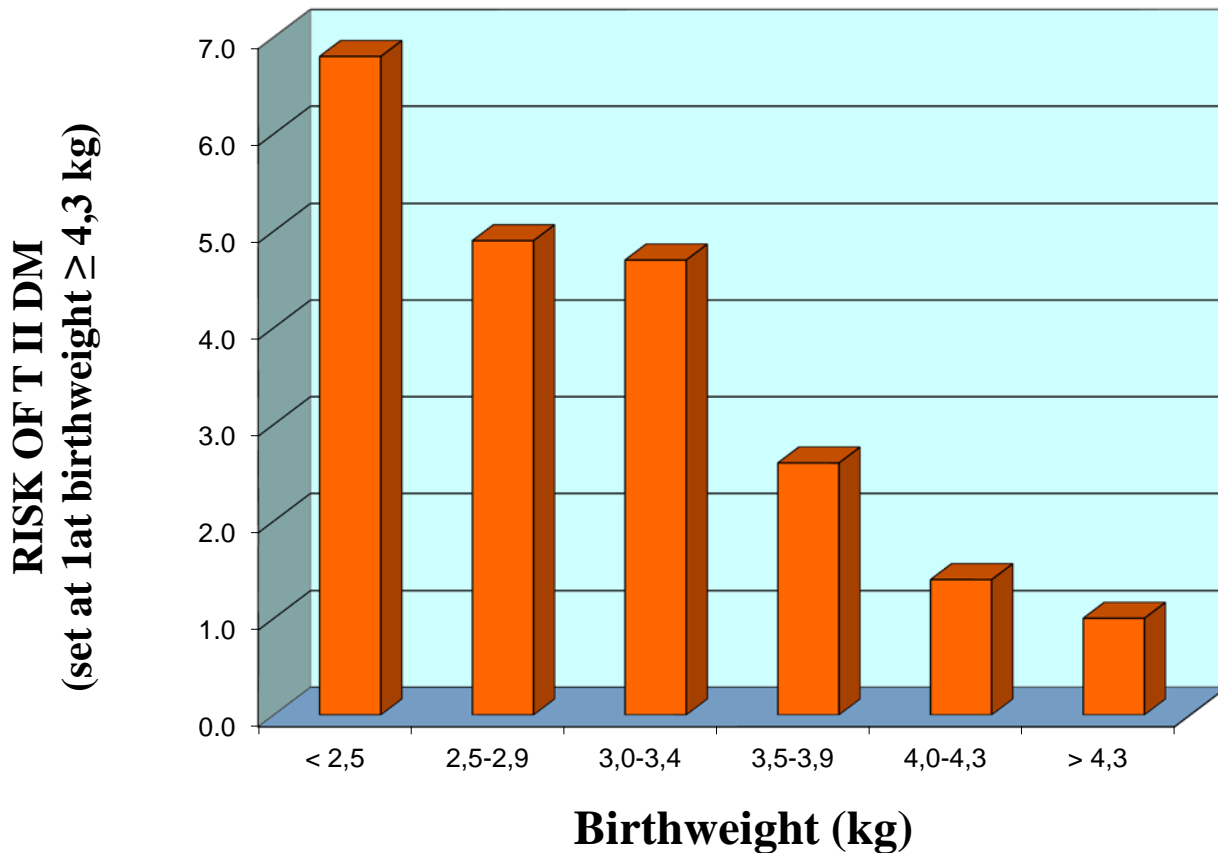
# Стресс

- Что известно о стрессе?
  - Социальные и психологические обстоятельства могут обусловить долгосрочный стресс
  - Длительное беспокойство, неуверенность, низкая самооценка, социальная изоляция, отсутствие контроля над работой и домашней жизнью имеют сильные отрицательные эффекты на здоровье
  - Действие психосоциальных рисков накапливается в течение жизни и увеличивает вероятность возникновения проблем психического здоровья и преждевременной смерти
  - Длительные периоды беспокойства и неуверенности, отсутствие благоприятных отношений являются разрушительными в любой сфере жизни
  - Чем ниже находятся лица в социальной иерархии, тем чаще и больше у них проблем со здоровьем

# Условия развития в детстве

- Отставание в росте и недостаточная эмоциональная поддержка повышает риск плохого физического здоровья и проблем когнитивного и эмоционального функционирования в зрелом возрасте
- Негативные переживания в детстве и отставание физического развития включаются в биологию человека и составляют основу индивидуального биологического и человеческого капитала, которые влияют на здоровье в течение жизни
- Неблагоприятные условия во время беременности могут привести к недостаточному развитию плода по цепочке, которая может включать дефицит питательных веществ во время беременности, стресс у беременных. Такие женщины более склонны к курению и злоупотреблению алкоголем и наркотиками во время беременности, недостаточной физической активности и недостаточной родительской заботе

# Риск СД 2-го типа у лиц $\geq 64$ лет в зависимости от веса при рождении



# Социальная изоляция

- Жизнь коротка там, где её качество оставляет желать лучшего
- Вызывая трудности, антипатия враждебность и бедность, социальная изоляция и дискриминация стоят человеческих жизней
- Бедность, лишения и социальная изоляция имеют большое влияние на здоровье и смертность в раннем возрасте, а шансы жить в бедности гораздо выше в определенных социальных группах

# Социальная изоляция

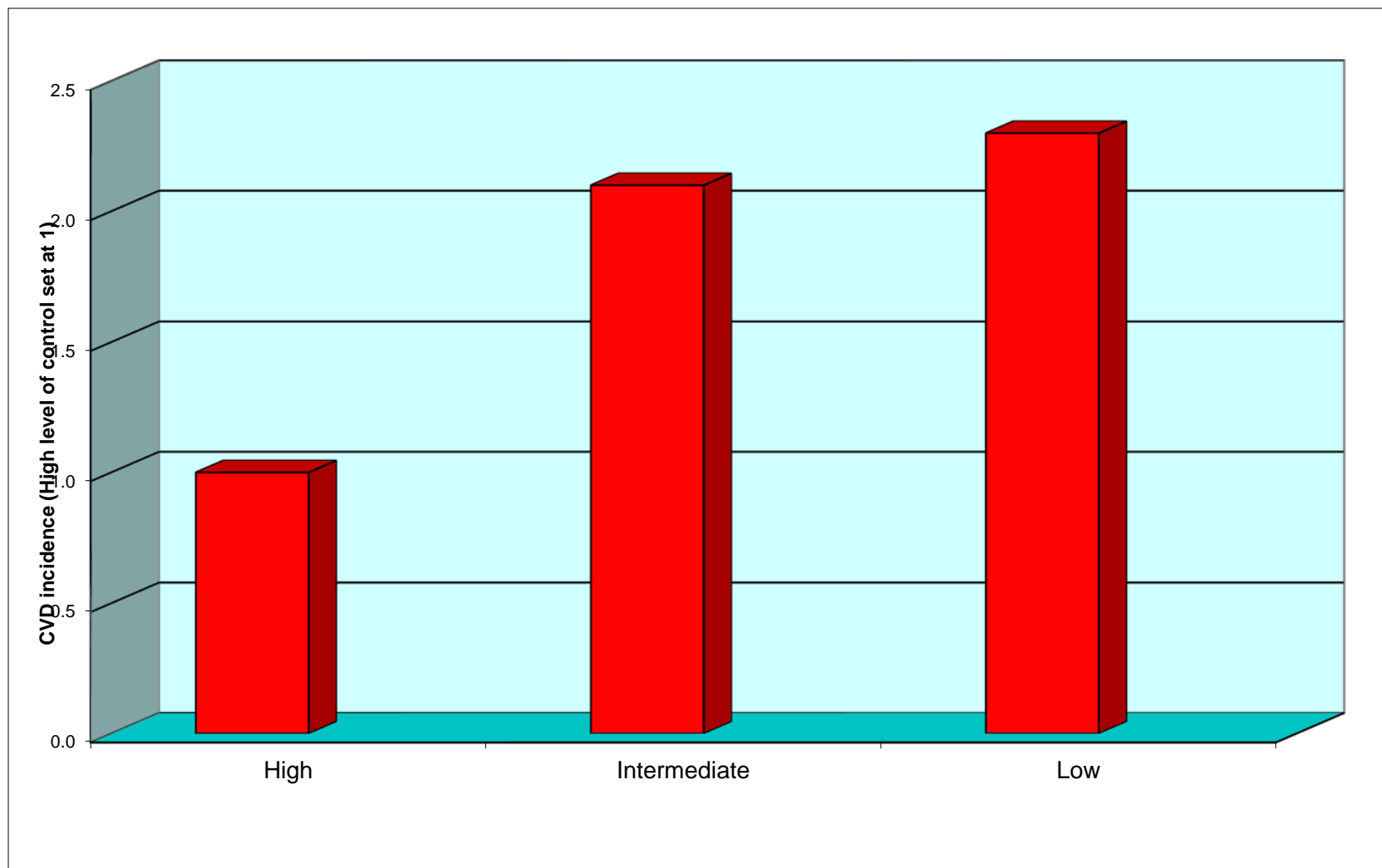
- Безработные, этнические меньшинства, люди с ограниченными возможностями, беженцы и бомжи подвергаются повышенному риску. Бомжи имеют самый высокий уровень смертности
- Давление жизни в бедности особенно вредно во время беременности, в детском и пожилом возрасте
- Чем дольше период проживания в условиях бедности, тем больше вероятность появления проблем со здоровьем, особенно сердечно-сосудистых заболеваний
- Бедность и социальная изоляция увеличивают риски разводов, инвалидности и болезни, наркомании и наоборот. Образуется порочный круг, усугубляющий и без того сложную ситуацию



# Рабочее место и условия работы

- Стресс на работе повышает риск заболеваний. Люди, которые имеют лучший контроль над деятельностью, более здоровы.
- Социальная организация работы, стили управления, социальные отношения на работе важны для здоровья.
- Стресс на работе способствует различиям в состоянии здоровья, обусловленным социальным статусом, длительности пребывания на больничном и смертности.
- Ряд исследований на рабочих местах показывают, что здоровье страдает, когда люди не имеют возможностей применения навыков, которыми они обладают и не влияют на принятие решений.
- Недостаточный контроль над собственной работой связан с повышенной частотой сердечно-сосудистых заболеваний.

# Уровень контроля на работе и частота сердечно-сосудистых заболеваний



# БЕЗРАБОТИЦА

- Более высокие уровни безработицы вызывают больше болезней и преждевременных смертей
- Безработица ставит под угрозу здоровье и риск возрастает в регионах с высоким уровнем безработицы
- Данные из нескольких стран показывают, что даже после поправки на другие факторы, безработные и их семьи имеют более высокие уровни смертности
- Влияние безработицы связано как с результатами психологических и психических воздействий на здоровье (особенно тревоги и депрессии) так и с ростом риска сердечно-сосудистых заболеваний

# Социальная поддержка

- Люди, которые имеют меньше эмоциональной и социальной поддержки от других, чаще болеют, чаще находятся в депрессии, имеют более высокий риск осложнений во время беременности и больший уровень инвалидности в результате хронических заболеваний

# Социальная поддержка

- Плохие отношения с родственниками могут привести к проблемам психического и соматического здоровья
- Объем эмоциональной и социальной поддержки варьирует в зависимости от социального и экономического статуса
- Социальная сплоченность определяется как качество социальных отношений и наличие доверия, взаимных обязательств и уважения в общине или в обществе в целом, помогает защитить здоровье людей
- Неравенство разрушительно для хороших социальных отношений

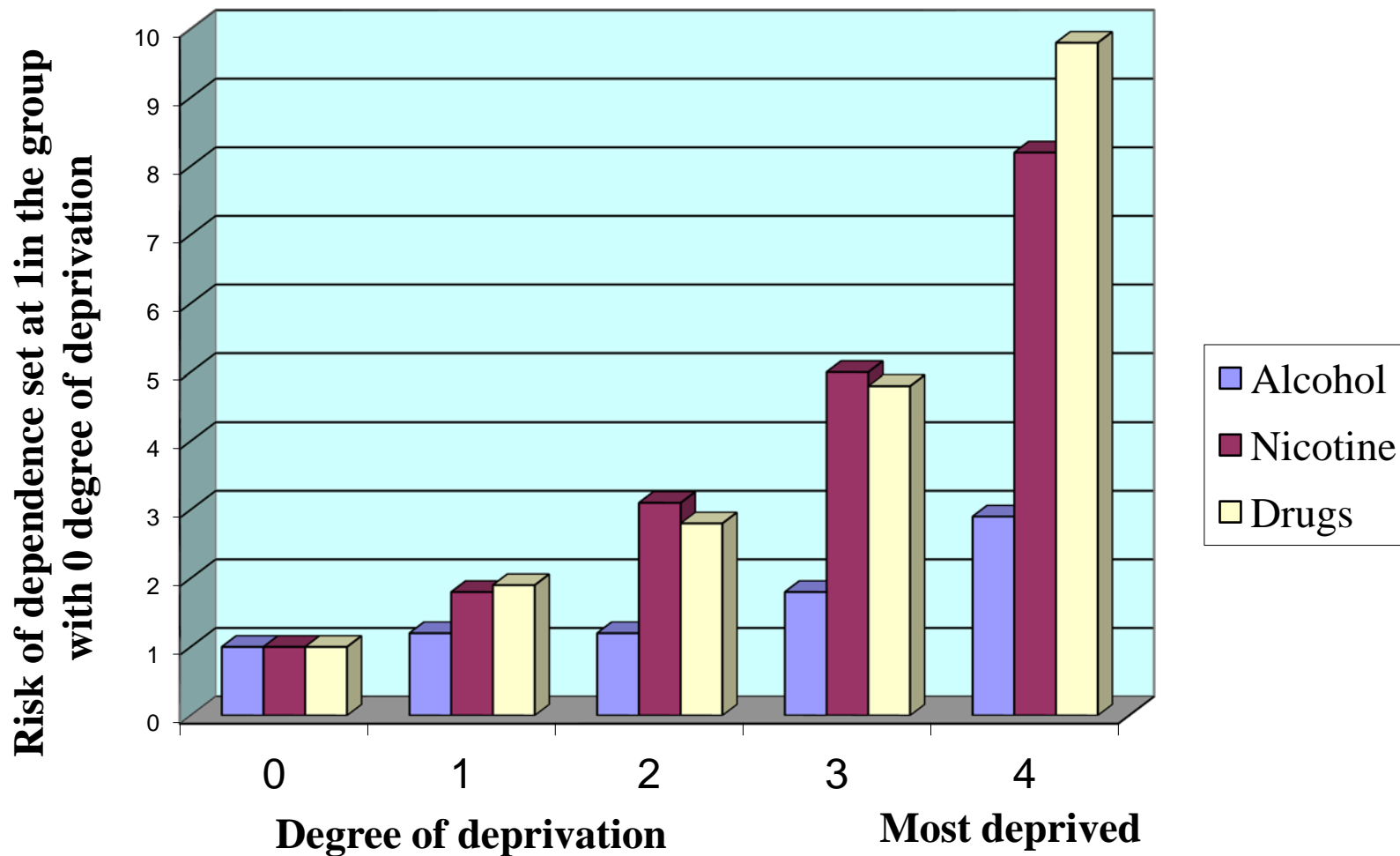
# Социальная поддержка

- Общества с высокой степенью неравенства доходов, как правило, имеют меньше социальной сплоченности и порождают более тяжкие преступления
- Высокая степень взаимной поддержки защищает здоровье там где социальные отношения с большим неравенством снижают уровень доверия и повышают степень насилия
- Исследование сообщества с высоким исходным уровнем социальной сплоченности показали низкую частоту ишемической болезни сердца, в то время как с уменьшением социальной сплоченности во времени сердечно-сосудистая заболеваемость возросла

# Злоупотребление алкоголем или наркотиками

- Лица обращаются к алкоголю, употреблению наркотиков и табака. Они страдают от их использования, но это потребление зависит от социальных условий и обстоятельств
- Употребление наркотиков - это и ответ на социальные неудачи и важный фактор ухудшения неравенства в отношении здоровья. Это дает пользователям ощущение выхода из стресса и трудностей, но ухудшает проблемы
- Алкогольная зависимость, незаконное употребление наркотиков, курение тесно связаны с признаками социального и экономического неравенства.

# Степень социально-экономической депривации и риск зависимости от никотина, алкоголя и наркотиков





# ПИТАНИЕ

- Недостаточность питания и его разнообразия ведет к снижению питания и порождает болезни дефицита
- Переедание (как форма неправильного питания) способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака, дегенеративных заболеваний глаз, ожирения и кариеса зубов
- Продовольственная бедность существует наряду с пищевым изобилием
- Важным вопросом здоровья является наличие и стоимость здоровых продуктов питания
- Доступность качественной еды влияет на характер питания больше чем информирование о здоровом питании

# ПИТАНИЕ

- Экономический рост, улучшение жилищных условий и санитарии, привели к эпидемиологической трансции от инфекционных заболеваний к хроническим, в том числе ишемической болезни сердца, инсульту и раку
- Пищевая трансция произошла достаточно быстро и характер питания изменился и сторону чрезмерного потребления насыщенных жиров и углеводов, что приводит к ожирению. В то же время, ожирение получило более широкое распространение среди бедных, чем среди богатых.

# ПИТАНИЕ

- Социальные и экономические условия приводят к социальному градиенту в качестве диеты, которая способствует неравенству в отношении здоровья
- Самая большая разница между социальными классами это источник пищевых нутриентов
- В ряде стран бедные, как правило, потребляют дешевые обработанные продукты вместо свежих продуктов

# ТРАНСПОРТ

- Здоровый транспорт означает больше ходьбы и езды на велосипеде, дополненные хорошей системой общественного транспорта.
- Ходьба или езда на велосипеде и использование общественного транспорта способствуют укреплению здоровья четырьмя способами:
  - обеспечивают тренировку
  - сокращают количество аварий со смертельным исходом
  - укрепляют социальные контакты
  - уменьшают загрязнение воздуха
- Транспортная политика может играть важную роль в борьбе с сидячим образом жизни, сокращению использования частных автомобилей, продвижению ходьбы и использования велосипедов и развитию общественного транспорта
- Систематические упражнения защищают от сердечно-сосудистых заболеваний и, уменьшая ожирение, снижают риск диабета II типа. Они способствуют чувству благополучия и защищают пожилых людей от депрессии

# Причины эволюции от здоровья к болезни. Влияние факторов риска.

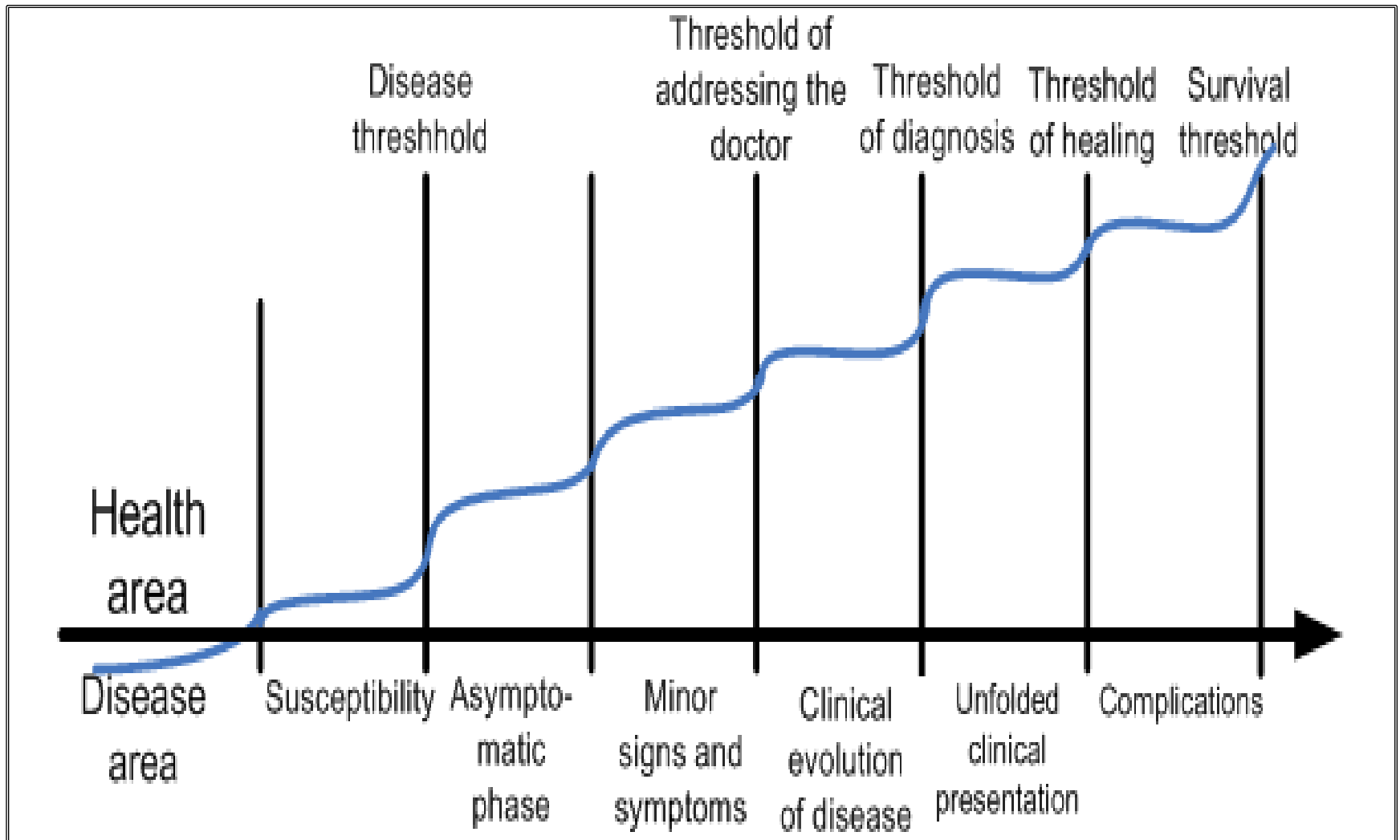
- Причины причин перехода от здоровья к болезни
  - Дети с недоеданием или неправильно питается легко заболевают и умирают.
  - Жилища и общины без воды и канализации гарантируют благоприятную среду для кишечных инфекций.
  - Отсутствие газоснабжения и теплоснабжения приводит к загрязнению воздуха в результате чего отмечается рост легочных заболеваний.
  - Безысходность толкает молодых женщин на коммерческий секс и насилие с присущими рисками заболеваний передаваемых половым путем, включая ВИЧ / СПИД и травм
  - Производители табака и алкоголя получают огромные прибыли от рекламы и продвижения, что приводит к распространению наркомании.
  - Результатом роста автомобильного движения стал рост травматизма.
- Поэтому ясно, что факторы риска для здоровья находятся как в биологии человека, так и в окружающей среде и образе жизни.

## Процент заболеваемости и смертности обусловленный действием ряда факторов риска

Risk factor	Percent of diseases	Percent of deaths
<b>Smoking</b>	4,7	8,5
<b>Indoor air pollution</b>	2,7	3,2
<b>Lack of quality water and sanitation</b>	3,4	2,8
<b>Unprotected sex</b>	5,3	5,1
<b>Alcohol abuse</b>	3,6	3,4

- Основные причины - более широкие детерминанты здоровья, такие как образование и, в меньшей степени, уровень дохода
- Эффекты уровней доходов и образования проявляются в большинстве случаев путем воздействия на риски (и эффективное использование медицинских услуг).
- Значительная доля утраты здоровья является результатом бедности и низкого уровня образования, или их последствий - недостаточного питания, плохой санитарно-гигиенической обстановки, или других специфических рисков
- Одна из задач семейного врача - исследовать эти области и принимать соответствующие образовательные и профилактические меры

# Этапы эволюции от здоровья к болезни





# Диагностика степеней и форм здоровья

Степень здоровья	Степень болезни	Элементы диагноза
<b>Идеальное</b>	<b>Отсутствует</b>	Отсутствие болезненных симптомов Отсутствие факторов риска Наличие положительных признаков Высокая сила и устойчивость
<b>Полное</b>	<b>Отсутствует</b>	Отсутствие болезненных симптомов Отсутствие факторов риска Нормальные клинические и параклинические данные? Наличие положительных показателей
<b>Удовлетворительное</b>	<b>Восприимчивость</b>	Наличие факторов риска Отсутствие болезненных симптомов Нормальные клинико-параклинические данные
<b>Сомнительное</b>	<b>Преклиническая</b>	Наличие факторов риска? Смутные признаки болезни? Клинические и параклинические данные на пределе нормального
<b>Нарушенное</b>	<b>Начальная</b>	Наличие факторов риска Признаки начала заболевания Минимальные биологические изменения
<b>Значительно нарушенное</b>	<b>Развернутая</b>	Наличие факторов риска Наличие клинических и биологических признаков характерных для данной болезни
<b>Утраченное</b>	<b>Декомпенсированная</b>	Необратимые изменения Нарушенная адаптация Наличие осложнений

# Важность правильного диагноза здоровья

- Комплексный (многомерный) диагноз состояния здоровья, который учитывает биологические, психические, поведенческие, социальные и экологические аспекты, позволяет семейному врачу выяснить проблемы здорового человека, которые могут негативно повлиять на его здоровье, планировать и организовывать соответствующие мероприятия для укрепления здоровья и профилактики заболеваний на индивидуальном, семейном и общинном уровнях

# Важность правильного диагноза здоровья

- Учитывая, что здоровье тесно и диалектически связано с серьезностью и степенью заболевания, правильный диагноз состояния здоровья служит основой для оценки функционального состояния и, следовательно, позволяет семейному врачу определить показания к временной нетрудоспособности, или необходимость направить пациента на медицинскую экспертную комиссию (ВТЭК) с целью определения степени инвалидности/трудоспособности

# Важность правильного диагноза здоровья

- Правильный диагноз здоровья в соотношении с потребностями пациента в зависимости от спектра и тяжести его заболеваний, позволяет семейному врачу мобилизовать и координировать ресурсы системы и общины, необходимые для сохранения остаточного потенциала здоровья больного

# Criteria used to diagnose the health status

<b>Criteria</b>	<b>Observations</b>
<b>Negative</b>	<b>Absence of clinically manifest diseases</b> <b>Absence of diseases with evolution in crises or relapses</b> <b>Absence of asymptomatic disease</b> <b>Absence of risk factors</b>
<b>Positive</b>	<b>Normal morphologic development</b> <b>Normal organ functioning</b> <b>Normal behavior</b> <b>Vigor &amp; adaptability</b>
<b>Statistical</b>	<b>Framing the parameters within statistical limits</b> <b>Compliance with the rules of behavior permissible in particular society</b> <b>Statistical variation from one society to another</b>

# Роль семейного врача в укреплении здоровья населения

- Индивидуальный уровень
- Семейный врач, в силу его определенного положения в системе здравоохранения и сообществе, способен влиять на все области, определяющие здоровье человека и общества

# Роль семейного врача в укреплении здоровья населения

- **Биология человека**

- До брака, на стадии визитов по планированию семьи.
- Вмешательства во время беременности, (напр.: препараты железа и фолиевой кислоты беременным женщинам).

# Роль семейного врача в укреплении здоровья населения

- **Стиль жизни**
- Практически каждое ежегодное обследование пациента включает в себя элемент оценки факторов риска, в том числе поведенческих и факторов образа жизни:
  - Характер питания
  - Курение
  - Злоупотребление алкоголем
  - Интенсивность и продолжительность физических нагрузок
  - Использование ремней безопасности в автомобилях и т.д.
- Семейный врач принимает меры по модификации поведения, чтобы уменьшить риски, связанные с опасностью для здоровья пациента и продвижению здорового образа жизни



# Роль семейного врача в укреплении здоровья населения

- **Экологические факторы также могут быть изменены под влиянием семейного врача.**
  - Одной из целей посещения на дому является оценка физического и психологического климата и уровня поддержки в семье
  - Естественно, что после оценки рисков для пациента, семейный доктор будет консультировать членов семьи, с целью устранить их
    - (Например: плесень, или корм для аквариумных рыб в квартире, где проживает ребенок с астмой)

# Роль семейного врача в укреплении здоровья населения

- **На уровне сообщества, семейный врач играет три ключевые роли в области здоровья**
  - Это более очевидно в сельских общинах
- **Лидер**
  - В ряде случаев семейный врач берет на себя ведущую роль в решении проблем здоровья сообщества, анализируя их распространенность, причины и зная пути более рационального их решения.

# Роль семейного врача в укреплении здоровья населения

- **На уровне сообщества**
- **Человек влияния.**
  - Семейный врач это человек, наделенный знаниями в области здравоохранения. Он играет роль катализатора, посредника и организатора сотрудничества между различными секторами общества в решении проблем здоровья (напр.: проблемы здоровья детей требуют участия общественности, сектора образования , местного публичного управления, консультантов, специалистов и семейных врачей).

# Роль семейного врача в укреплении здоровья населения

- **На уровне сообщества**
- **Коммуникатор**
  - Семейный врач будет общаться с государственными и общественными лидерами о влиянии принимаемых решений на здоровье населения