

Ion Bahnarel, dr.hab.med., prof.univ.



Необходимость знания гигиены врачами разных специальностей

Кишинев, 2020

СОДЕРЖАНИЕ:

- Гигиена (история, теория, наука, практика)
- Здоровья и формулы здоровья
- Современные факторы риска для здоровья
- Новое общественное здравоохранение
- Государственная служба общественного здравоохранения (подходы к *коллективу*, административная территория, общество, региональный и глобальный уровень)
- Рекомендации для человека и семьи

Гигиена

- *Раздел* медицины, который разрабатывает стандарты здоровья человека, профилактику заболеваний и формы применения этих правил на основе изучения взаимозависимости и взаимодействия человека и окружающей среды, условий жизни, а также социальных и производственных отношений.
- **Набор правил и мер по сохранению и укреплению здоровья и т. д.**

МЕДИЦИНСКИЙ АКТ



- Профилактика;
 - Диагноз;
 - Лечение;
 - Восстановление.
- Все элементы важны, но эффективны только при комплексном подходе.
- Самые эффективные меры- профилактические. Грамм профилактики заменяет килограмм лечения.

ПРОФИЛАКТИКА




Первичная (в рамках профилактики)

Вторичная (в рамках лечения)

Третичная (в рамках восстановления)

ИСТОРИЯ



- ASCLEPIOS
- **GHIGHIEEA**
- **PANACEEA**

НАУКА



- **Разные определения ГИГИЕНЫ :**
 - Самая древняя медицинская наука
 - Наука о здоровье
 - Наука о здоровом человеке
 - Научная база Профилактики, защиты и продвижения здоровья

ПРАКТИКА



- **Гигиена** – основа систем общественного здоровья, состоящие из 4 основных направлений во всем современном мире:
 - **профилактика** инфекционных и неинфекционных заболеваний;
 - **Защита здоровья** на индивидуальном, семейном, общинном, общественном уровне, ЕС, в глобальном масштабе;
 - **Продвижение здоровья** для разных групп населения;
 - **Чрезвычайные ситуации ОЗ, МСП.**

СОВРЕМЕННАЯ ГИГИЕНА

- Изучение влияния экологических факторов на здоровье человека и разработка санитарных и нормативных мер, направленных на создание оптимальной гигиенической среды для жизни и работы.
- Цель исследования в специализированных и высших учебных заведениях в области медицины, педагогики, биологии, санологии, в области охраны окружающей среды, здоровья растений, здоровья животных (Живое вещество).
- В каждой стране проводятся научные исследования, обучение, практическое применение науки Гигиена. В медицине Гигиена преподается в университетах, факультетах, школах общественного здравоохранения, школах по гигиене, колледжах в ранее указанных областях (примеры).
- **Гигиена** является объектом подготовки аспирантов, магистров, ординатуры и докторантуры (например, в ЕС).

Одним из важнейших
компонентов качества жизни
является: **ЗДОРОВЬЕ.** ”

”Здоровье - является состоянием
полного хорошей физической,
психической и социальной, а не
только отсутствие болезней или
недугов” (Определения ВОЗ, но есть и другие - примеры ...).

S, T, D - ценится, когда мы теряем их ...

ФОРМУЛЫ ЗДОРОВЬЯ (I):

Гиппократ -1. Здоровье - это сокровище, которое мало кто знает, как оценить его, хотя почти все рождаются с ней. 2. Рациональное питание - лучшее лекарство. Niciodată nu m-am ridicat sătul de la masă ... Никогда не встал из-за стола полным ... всегда оставил пустое место.

Будда - каждый человек является автором своего собственного **здоровья** или болезни.

Сенека - Желание быть **здоровым** - это часть здоровья.

Аристотель - **Здоровье** - самое достойное качество тела.

Джордж Бернанд Шоу - Дайте человеку **здоровье** и цель смотреть, и он не остановится на мгновение, чтобы задаться вопросом, счастлив он или нет.

Cilibi Moise - Четыре вещи в мире дорогие: ум, деньги, **здоровье** и удача, но для чего? они не продаются!

ФОРМУЛЫ ЗДОРОВЬЯ(II):

Ralph Waldo Emerson – Первое богатство - **здоровье**.

Francis Bacon – **Здоровое** тело является гостевой комнатой души, больное телом - тюрьма.

Alexander Pope – **Здоровье** - это мир с темпераментом.

Victor Martin- **Здоровье**, ум приходит по пути.

Teodor Dume- **Здоровье** является лучшим союзником для счастливой старости.

Mihai Cucereavii- Здоровый человек хочет все, но когда он заболевает - он только хочет **здоровья!**

George Enescu- Здоровое сознание и вы будете **здоровым** телом.

Carrie Latet–Если вы не заботитесь о себе, небрежность возьмет на себя эту ответственность.

Mihail Mataringa- Люди сначала хотят здоровья, но они действуют так, как будто они хотят как можно скорее избавиться от этого ...

В РЕСПУБЛИКЕ МОЛДОВА:



**Общая смертность увеличилась,
составляя в последние годы
11,0 – 12,0‰.**

**Большинство смертельных случаев вызваны
предотвратимых патологических состояний.**


Для нашей страны

характерно:

- **значительно выше смертность (в любом возрасте) в сельских районах, чем в городских районах;**
- **Территориальная дифференциация показателей смертности;**
- **очень высокая смертность в трудоспособном возрасте (40-42% от общей смертности);**

- распространенность в трудоспособном возрасте мужской смертности (в **2,7-2,8 раза больше**, чем у женщин)
- большой процент опухолей (второе место после сердечно-сосудистых заболеваний), заболевания органов пищеварения (третье место) и травмы и отравления (четвертое) в общей структуре смертности и т. д.

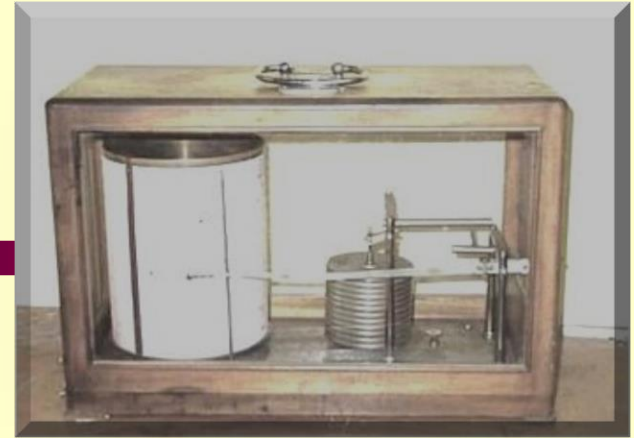
Факторы, действующие на организм,
могут быть внешними и внутренними.



Факторы окружающей среды,
действующие на организм,
также называются внешними
факторами **(экзогенными)** или
экологическими факторами и
могут быть разделены на:

Физические факторы

- температура,
- влажность воздуха,
- скорость движения воздуха,
- шум,
- вибрация,
- ионизирующее излучение,
- неионизирующее излучение и пр.



Химические факторы

Они присутствуют в различных химических элементах или веществ, существующих в природе или синтезированных человеком

(насчитывается 300000, используются 30 000, имеют комплексную гигиеническую экспертизу - 3000).



Биологические факторы

- вирусы,
- гельминты,
- микроорганизмы,
пр.



Социальные факторы



**являются
результатом
действия человека
на окружающую
среду или
взаимоотношения
между людьми.**

Психосоциальные факторы

- ▶ Психосоциальные факторы представлены отношениями, которые устанавливаются между членами семьи и отношениями с людьми в соседних жилищах, властями.
- ▶ Недостаточное жизненное пространство (агломерация);
- ▶ Вредные привычки членов семьи или соседей:
- ▶ Конфликты в семье;
- ▶ Конфликты с соседями;
- ▶ Конфликты с властями, связанными с жильем
- ▶ Психосоциальные факторы могут привести к снижению брачности и рождаемости, увеличивая количество разводов, вызывая психические или психосоматические заболевания.



Aspecte ale stresului socio-familial

Stres

O definiție generală pentru conceptul de STRES a fost dată de Hans Selye, unde Stresul este definit ca „o reacție generală nespecifică a organismului la acțiunea externă a unor factori. Agenții stresori pot fi de natură variată (fizică, chimică, biologică și psihică)”.



Sursele de stres în familie:

- ⊗ conflictele maritale,
- ⊗ divorțul,
- ⊗ lipsa de afecțiune și respect,
- ⊗ incompatibilitate în idei, preocupări, atitudini,
- ⊗ lupta pentru dominare,
- ⊗ alcoolism,
- ⊗ probleme financiare, sexuale,
- ⊗ inegalitatea atitudinilor față de copii, etc.



Stresul social

Stresul social este stresul care provine din relațiile cu ceilalți și din mediul social, în general. Nu trebuie neapărat să aibă loc un eveniment care depășește capacitatea de a face față lucrurilor pentru a experimenta stresul, doar amenințarea că un astfel de eveniment avea loc - poate fi suficientă.



Contrar faptului că se vorbește mult despre stres, majoritatea oamenilor nu realizează multiplele **consecințe** ale stresului necontrolat. Stresul cotidian, coroborat cu un ritm de viață alert, îi face pe membrii societății de azi mai agresivi, în comparație cu cei de acum 40-50 de ani.

Familia

Familia este celula de bază a unei societăți. Integrarea individului în societate are loc în special prin domeniul familial, profesional și microgrupului său social. Aceste trei domenii constituie universul individului și reprezintă surse majore de

Caracteristicile familiei care se poate conforma corect la stările de stres:

- ✦ comunicare efektivă, deschisă și constantă;
- ✦ flexibilitate în roluri;
- ✦ toleranță față de individualitatea fiecărui membru și de diferite generații;
- ✦ relații democratice cu dreptul de decizie;
- ✦ dispunere de a începe lucruri noi.

Stresul familial

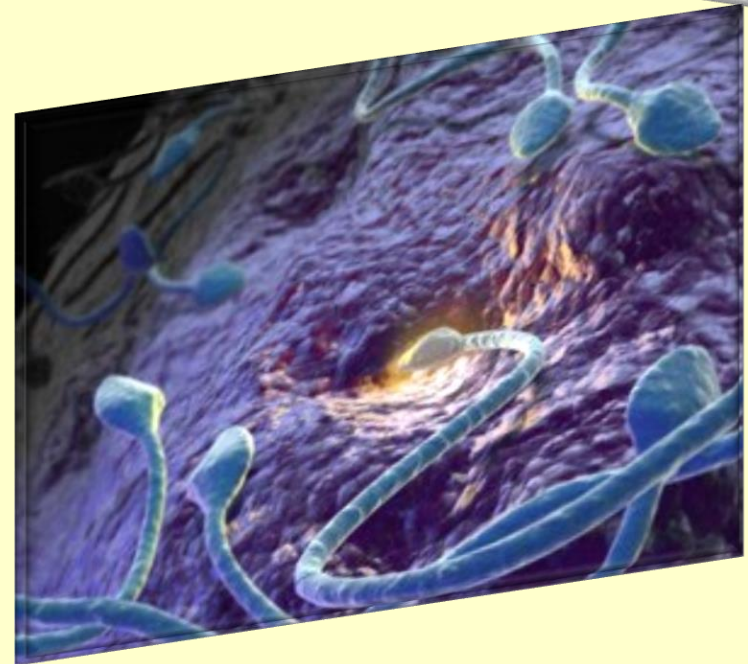
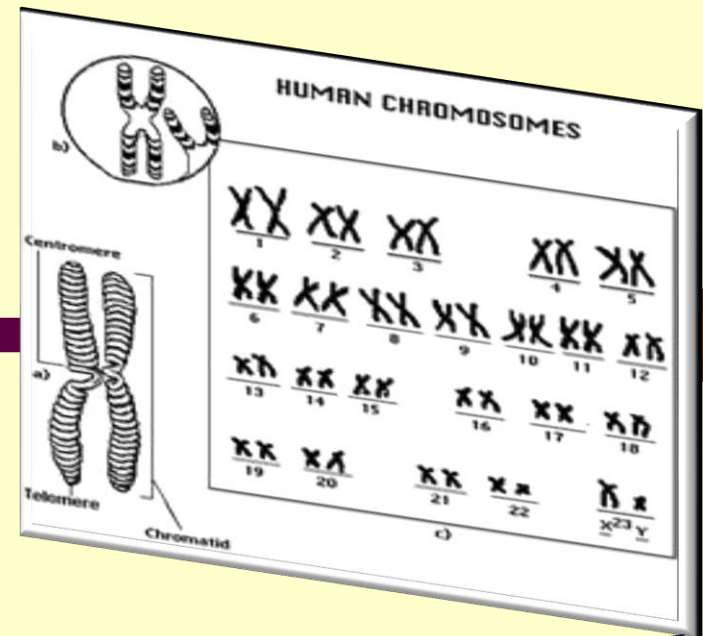
Stresul familial poate fi definit ca un dezechilibru real sau imaginar între cerințele privind familia și capacitatea familiei de a satisface aceste cerințe. În definiția stresului familial = cererile din familie sunt denumite în mod obișnuit - **stresori**.

Membrii familiei, care nu pot înfrunta stresul sunt rezervați, tăcuți, anxioși, neinteresați de nimic

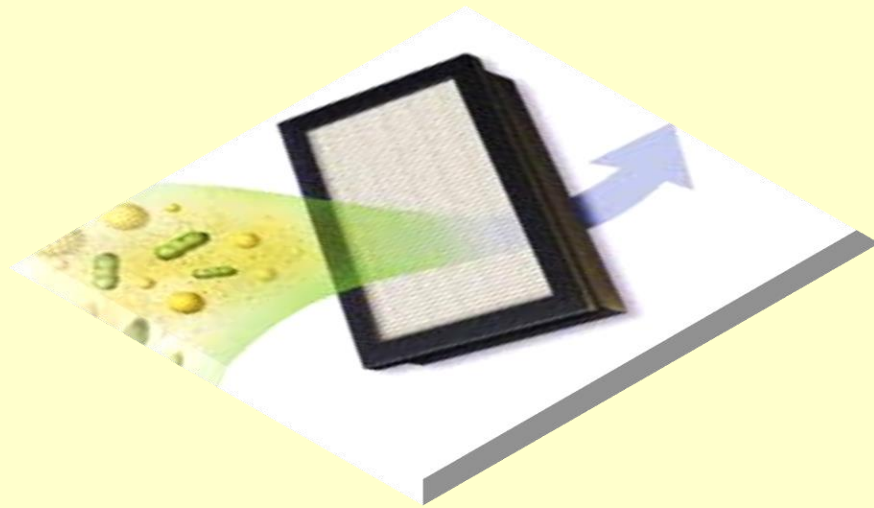
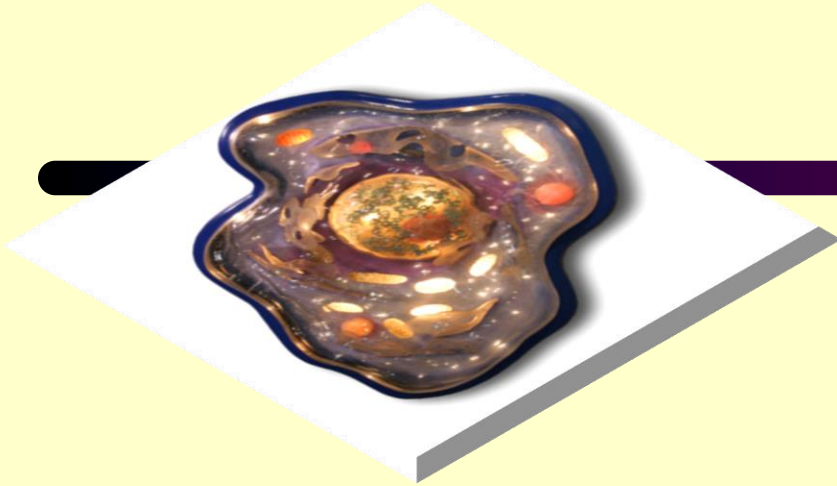
STRESS
RELAX

Внутренние факторы

Они включают генетические, конституционные факторы, которые определяют генетические нарушения.



Независимо от их происхождения и характера экологические факторы, влияющие на **здоровье**, можно разделить на два класса, а именно: **саногенные факторы** и **патогенные факторы**.



Самогенные факторы

Это те, которые оказывают благотворное влияние на организм, помогают поддерживать и укреплять **здоровье** (здоровое питание, движение, отдых, снятие стресса, исключение курения, наркотики, потребление слабого алкоголя и т. д.).



Патогенные факторы

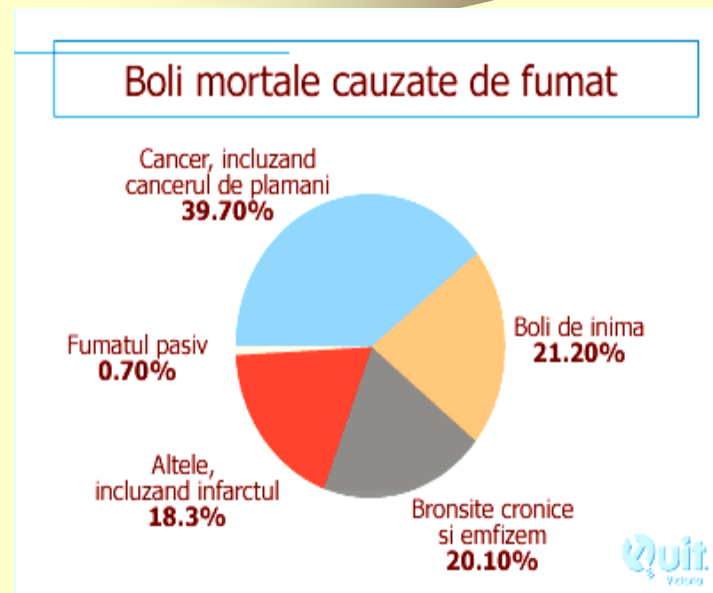
Являются экологические факторы, которые оказывают неблагоприятное воздействие на организм, что приводит к ухудшению состояния **здоровья.**



Курение



Курение отвечает за около 4 миллионов смертей в каждый год, 11 000 каждый день. Курение одной сигареты сокращает жизнь на 7 минут. Смертность в ряду курильщиков в 2-3 раза больше, чем некурящих возрастных групп.



Употребление наркотик



- **Наркотик - это законное или незаконное вещество, потребление которого (по медицинским или иным причинам) вызывает зависимость и толерантность.**

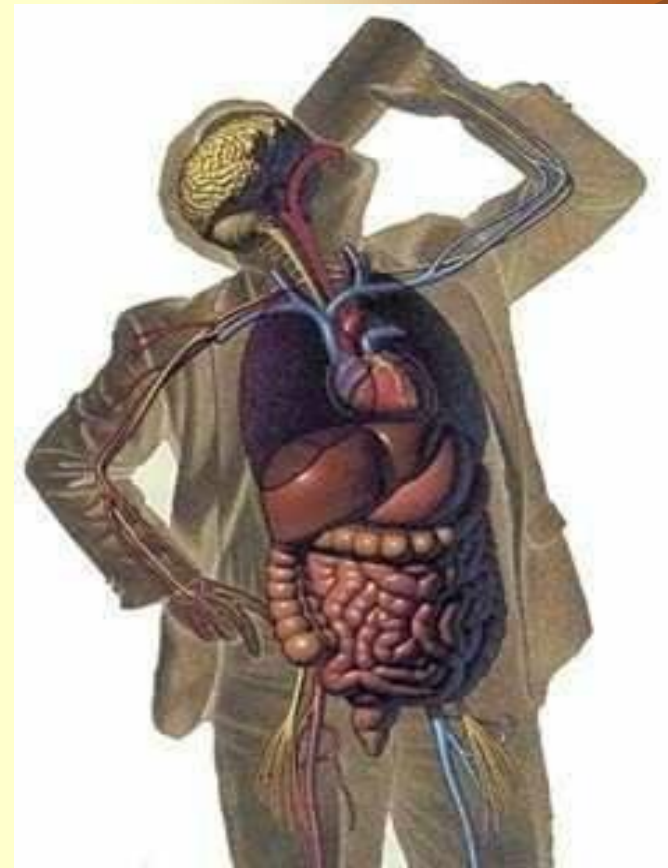


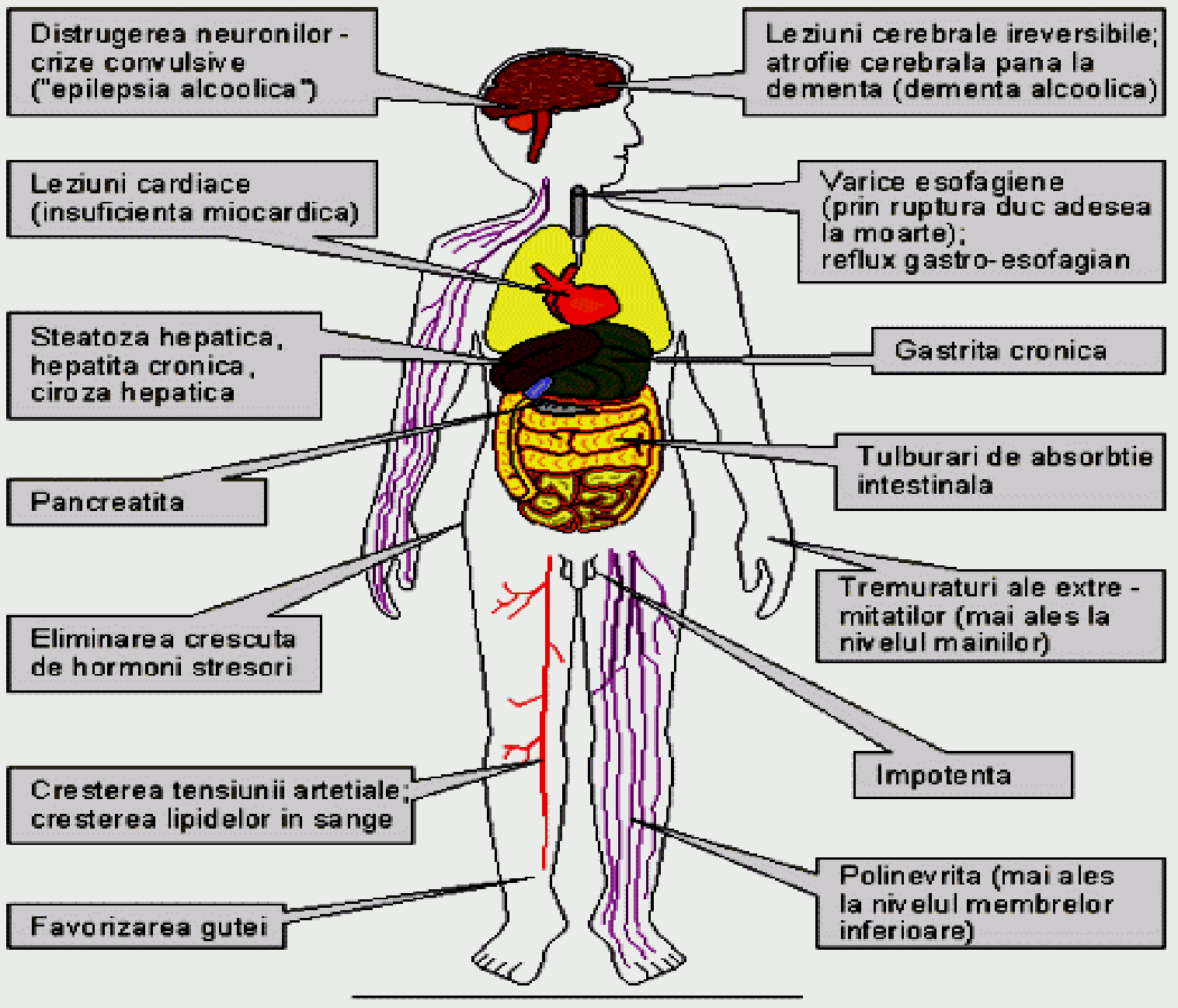
Алкоголизация

Алкогольная зависимость включает
четыре симптома:



1. **неконтролируемая потребность** употреблять алкоголь;
2. **потеря контроля** - невозможность получить один напиток по особому случаю;
3. **психиатрическая зависимость** - симптомы отмены алкоголя, такие как головокружение, тошнота, беспокойство, дрожь и брюшная потливость;
4. **толерантность** - необходимость увеличить количество потребляемого алкоголя, чтобы почувствовать его последствия.





Злоупотребление лекарствами

Злоупотребление лекарствами приводит к зависимости от определенных веществ, содержащихся в них или тяжелые нарушения обмена веществ, поэтому врачи предупреждают, что самолечение представляет реальную опасность для тех, кто хочет лечения.



Сидячий образ жизни

Сидячий образ жизни является образ жизни, в котором человек не участвует в достаточной физической активности, которая является частью здорового образа жизни. Он характеризуется длительными периодами отдыха, будь то просмотр шоу, телевидение, компьютер или что-то еще. Люди, имеющие сидячий образ жизни, не придают большого значения физической активности. По данным недавнего исследования, малоподвижный образ жизни, иногда даже более опасны для здоровья, чем курение.

Биологические факторы:



- **наследственные факторы;**
- **личная предрасположенность.**

Неблагоприятная окружающая среда :



- **Неблагоприятные климатические условия;**
- **Интенсивное загрязнение воздуха;**
- **Чрезмерное воздействие солнечного света.**

ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ В ЛПУ



- Для персонала (физические, химические, биологические, социальные, стресс, специфические – в зависимости от типа ЛПУ).
- Для пациентов (физические, химические, биологические, социальные, стресс, специфические – в зависимости от типа ЛПУ + внутрибольничные инфекции, осложнения после операций и процедур, аллергии).

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ:



В XX веке - **ГИГИЕНИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ** вредных факторов (окружающая среда, производственная, жильё, обучение, развлечения/отдых):

- физических (& 100);
- химических (известны 300.000 химических веществ, используются - 30.000, имеют **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМЫ** - 3.000);
- биологические (& 100);
- социальные (?).

НОВОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ



- РЕШИМОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ВЫЖИТЬ (глобальные проблемы- войны, землетресения, эпидемии, цунами, масштабные ЧП, энергия, вода, пища, воздух).
- ОБЩИЕ ПОДХОДЫ (информирование, обучение, контроль передающихся и не передающихся болезней).
- ВЗАИМНАЯ ПОДДЕРЖКА (приграничные проблемы и космические).
- НА ГЛОБАЛЬНЫЕ РИСКИ–ГЛОБАЛЬНЫЙ ОТВЕТ, МСГ

Чрезвычайные ситуации в области общественное здравоохранение



HIV/SIDA



Cernobil



Pesta



Marburg



Boala Creutzfeldt Jacobs



Nipah



Antrax



SARS

Ebola



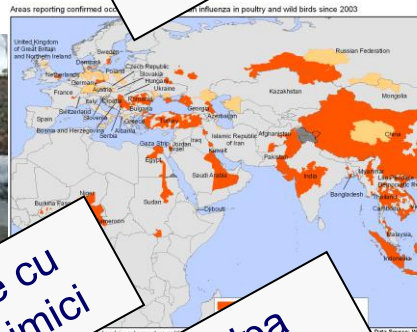
Meningite



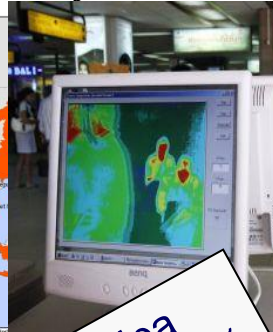
Holera



Accidente cu factori chimici



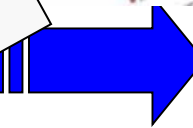
Gripa aviară



Gripa pandemică



Virusul Zika



nr.1 Деградирующие показатели здоровья населения (негативные медико-демографические показатели, высокая заболеваемость, смертность, инвалидность, в т.ч. в работоспособном возрасте

И
Не эффективные структуры 30 страны, в условиях экономического кризиса, ориентированные только на диагностику/лечение

Sistemul ACTUAL al Sănătății din Republica Moldova



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

- **Антистрессовые меры**
- **Движение**
- **Качественная Питьевая Вода**
- **Здоровое питание**
- **Работа и отдых (чередование), интеллектуальная работа и физическая работа, личная гигиена и семья**
- **НЕ курите, НЕ используйте наркотики и НЕ употребляйте чрезмерно алкоголь!**

Выберите ЗДОРОВЬЕ- это модно!!!



ВСЕГДА БЫТЬ:

- **Здоровым**
 - **Молодым**
 - **Смелым, мудрым и верным случаю**
 - **Любите своих товарищей**
 - **Потребляйте гарантированную воду, здоровую пищу, придерживайтесь правил личной гигиены и семьи**
 - **Уважайте работу / отдых, движение и ... вы будете жить 100 лет!**
- Бог в помощь!**