

Dbłość o zdrowie, pojęcie zdrowia i choroby. Czynniki wpływające na zdrowie.

Edukacja zdrowotna przygotował Dawid Florian

Zdrowie jednostki

- Obecnie obowiązującą, najbardziej powszechną definicją zdrowia jest definicja zawarta w Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia z 1946 roku.
- *„zdrowie to pełen dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby czy niedomagania (niepełnosprawności, ułomności)”*

Aspekty zdrowia

☒ Zdrowie fizyczne:

- prawidłowe funkcjonowanie układów i narządów.

☒ Zdrowie psychiczne:

- zdrowie umysłowe – zdolność do jasnego, logicznego myślenia
- zdrowie emocjonalne – zdolność do rozpoznawania uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób; umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresją, lękiem

☒ Zdrowie społeczne:

- zdolność utrzymywania prawidłowych relacji międzyludzkich

STYL ŻYCIA

- Zawiera czynniki ryzyka związane z decyzją (zachowaniem) jednostki, przekładającą się na dobry lub zły stan zdrowia.

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

- Zawiera czynniki działające w otoczeniu, poza organizmem człowieka, a wpływające na jego zdrowie.

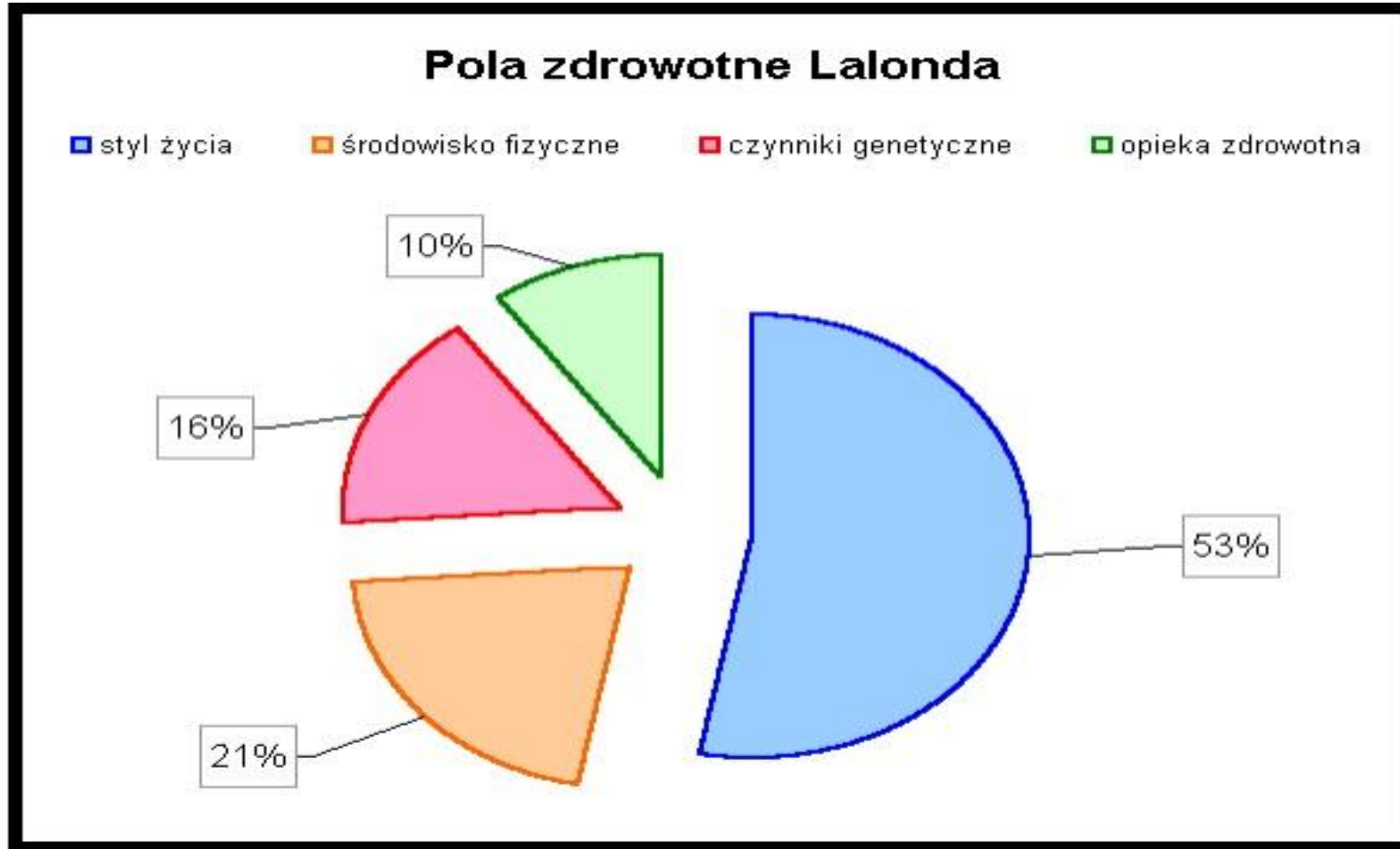
OPIEKA ZDROWOTNA

- Obejmuje zasoby i procedury działania instytucji powołanych do działań na rzecz zdrowia.

CZYNNIK GENETYCZNY

- Obejmuje czynniki biologiczne (genetyczne) każdej jednostki, procesy jej dojrzewania i starzenia się, a także ogół złożonych, wewnętrznych systemów, które można wyróżnić w organizmie człowieka.

Czynniki warunkujące zdrowie



Definicja choroby

- Chorobą nazywamy nieproporcjonalne do wieku uszkodzenia struktury i funkcji narządu lub zespołu narządów ciała.

Promocja zdrowia

- ❑ proces umożliwiający każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na własne zdrowie, jego poprawę i utrzymanie
- ❑ działanie, których celem jest umocnienie zdrowia pozytywnego (wzrost sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej oraz uzasadnionego dobrego samopoczucia)
- ❑ proces skupiający jednostki, społeczności lokalne i sektory życia społeczno-gospodarczego, które mają wpływ na zdrowie oraz zmierzają wspólnie do określenia i realizacji polityki zdrowia publicznego

Główny cel promocji zdrowia

- podnoszenie świadomości jednostki i społeczeństwa dotyczące zdrowia i czynników warunkujących zdrowie

Profilaktyka zdrowotna

- działania mające na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie

Fazy profilaktyki

- ☐ Profilaktyka wczesna
- ☐ Profilaktyka pierwotna (I fazy)
- ☐ Profilaktyka wtórna (II fazy)
- ☐ Profilaktyka III fazy

Profilaktyka wczesna

- ☐ zapobieganie powstawaniu niekorzystnych warunków oraz zachowań (społecznych, kulturowych, ekonomicznych), które przyczyniają się do podwyższenia ryzyka choroby
- ☐ utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia
- ☐ przykład: kształtowanie pozytywnych wzorców zachowań, np. propagowanie karmienia piersią
- ☐ im interwencja jest wcześniejsza, tym bardziej skuteczna

Profilaktyka pierwotna

- ❑ ma na celu redukcję prawdopodobieństwa wystąpienia choroby oraz zaburzeń zdrowotnych i pewnych odstępstw od dobrego stanu zdrowia poprzez przeciwdziałanie szkodliwym warunkom zanim będą one zdolne wywołać chorobę
- ❑ zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie czynników ryzyka
- ❑ przykład: szczepienia ochronne
- ❑ podział profilaktyki pierwotnej:
 - profilaktyka swoista – działania zapobiegające konkretnej chorobie
 - profilaktyka nieswoista – działania zapobiegające wielu chorobom

Profilaktyka wtórna

☐ zapobieganie konsekwencjom choroby poprzez jej wczesne wykrycie i leczenie za pomocą badań przesiewowych (skriningowych)

☐ badanie przesiewowe - zorganizowana akcja polegająca na wczesnym wykryciu w populacji chorób lub stanów patologicznych za pomocą stosowanych masowo prostych testów diagnostycznych

☐ przykłady:

- rak piersi -> mammografia
- rak jelita grubego -> kolonoskopia
- cukrzyca -> pomiar poziomu glukozy we krwi

Profilaktyka III fazy

- ☐ działania w kierunku zatrzymania procesu chorobowego
- ☐ zapobieganie skutkom przebytej choroby oraz przeciwdziałanie nawrotom choroby i powtórnej hospitalizacji
- ☐ minimalizacja wtórnych uszkodzeń, komplikacji i ewentualnych defektów wywołanych przez chorobę
- ☐ promowanie wśród pacjentów właściwych metod leczenia
- ☐ w skrócie: zahamowanie postępu choroby oraz ograniczenie powikłań
- ☐ przykład: rehabilitacja po udarze mózgu

- Długość życia mieszkańców Polski jest wyraźnie krótsza niż przeciętna w krajach Unii Europejskiej – w przypadku mężczyzn o 4,2 lat, a w przypadku kobiet o 1,7 roku.

- Obecna długość życia polskich mężczyzn jest równa tej jaka dla ogółu krajów UE była w 1999 r., a więc 15 lat temu, a długość życia Polek jest równa tej jaka była około 9 lat temu.

Dziękuję za uwagę 😊

