



ПОНИМАНИЕ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ

Норин Абу Али ибн сино номидаги

жамоат саломатлик техникуми

Работа медсестры

Мадрахимовна Одина Хажимамамовна

937655500

stambekovsaidakbar5@gmail.com

Аннотация

В данной статье исследуются теоретические и практические основы оценки уровня здоровья человека. Анализируются антропометрические, физиологические и психологические показатели, используемые при количественном и качественном измерении здоровья. Также в статье освещается понятие «резерв здоровья» и современные методы его определения.

Введение

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Сегодня основное направление медицины переходит от лечения болезней к управлению здоровьем и ранней оценке его уровня.

Основные критерии оценки уровня здоровья При оценке индивидуального здоровья используются четыре основных блока:

Здоровье — это состояние любого живого организма, при котором он сам и все его органы могут полностью выполнять свои функции: отсутствие дефектов и болезней (подробное определение понятия здоровья приведено ниже). В число наук, изучающих здоровье, входят диетология, фармакология,



биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие.

Показатели физического здоровья Этот блок отражает морфологическое и функциональное состояние организма человека:

- **Антропометрия:** рост, вес, индекс массы тела (ИМТ), окружность грудной клетки.

- **Физиометрия:** жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила мышц кисти (динамометрия).

- **Гематологические и биохимические анализы:** уровень гемоглобина, холестерина и глюкозы в крови.

Оценка функциональных резервов Уровень здоровья измеряется устойчивостью организма к экстремальным нагрузкам. Для этого проводятся следующие тесты:

- **Сердечно-сосудистая система:** артериальное давление и пульс в состоянии покоя и после нагрузки.

- **Гипоксические тесты:** пробы Штанге и Генчи (продолжительность задержки дыхания).

- **Тест Руфье-Диксона:** коэффициент восстановления частоты сердечных сокращений после физической нагрузки.

Классификация уровней здоровья В научной литературе здоровье обычно разделяют на пять уровней (близких к диспансерным группам):

1. **Высокий уровень:** Все функциональные показатели организма в норме, адаптационные возможности широкие.

2. **Средний уровень:** Хронические заболевания отсутствуют, но функциональные резервы несколько снижены.



3. **Удовлетворительный уровень:** Механизмы адаптации работают с сильным напряжением, присутствуют признаки функционального снижения.

4. **Низкий уровень:** Хронические заболевания в стадии компенсации, защитные силы организма ослаблены.

5. **Очень низкий уровень:** Состояние декомпенсации заболевания, резкое снижение качества жизни.

Измерение психического и социального здоровья

Психоэмоциональное состояние занимает центральное место в оценке уровня здоровья. При этом анализируются:

- **Уровень стрессоустойчивости.**

- **Качество сна и когнитивные функции** (память, внимание, мышление).

- **Социальная адаптация:** Место человека в обществе и удовлетворенность отношениями с окружающими.

Роль современных технологий С развитием цифровой медицины появились новые методы оценки здоровья:

- **Системы скрининга:** Компьютеризированные диагностические комплексы, позволяющие определить общее состояние организма за 15–20 минут.

- **Wearable-устройства:** Мониторинг variability сердечного ритма (HRV) в режиме 24/7 с помощью смарт-часов и датчиков. Этот показатель является наиболее надежным индикатором оценки вегетативной нервной системы и уровня стресса.

О ПОНЯТИИ И ОПРЕДЕЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Согласно уставу ВОЗ, «здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и



физических дефектов». Однако это определение нельзя использовать для оценки здоровья на популяционном и индивидуальном уровнях. По данным ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем понимается отсутствие выявленных заболеваний и расстройств, а в популяционном масштабе — процесс снижения показателей смертности, заболеваемости и инвалидности.

П. И. Калью в работе «Сущностные характеристики понятия здоровья и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: подробные сведения» рассмотрел **79 определений** здоровья, сформулированных в разных странах, в разное время и различными научными дисциплинами. Среди них встречаются:

1. **Здоровье** — нормальное функционирование организма на всех уровнях, нормальное протекание биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.
2. Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
3. Способность участвовать в социальной деятельности и общественно полезном труде, полноценно выполнять основные социальные функции.
4. Отсутствие болезней, болезненных состояний и изменений.
5. Способность организма адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Согласно Калью, все возможные характеристики здоровья могут быть приравнены к следующим концепциям:

• **Медицинская модель** — для определений, включающих медицинские признаки и характеристики; здоровье как отсутствие болезни и её симптомов.

• **Биомедицинская модель** — отсутствие органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья.



• **Биосоциальная модель** — включает совокупность медицинских и социальных признаков, где социальные признаки ставятся на первое место.

• **Ценностно-социальная модель** — здоровье человека рассматривается как высшая ценность; определение ВОЗ соответствует именно этой модели.

УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ В МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

• **Индивидуальное здоровье** — здоровье отдельного человека.

• **Групповое здоровье** — здоровье социальных и этнических групп.

• **Региональное здоровье** — здоровье населения административных территорий.

• **Общественное здоровье** — здоровье популяции, населения в целом; определяется как «наука и искусство предотвращения болезней, продления жизни и укрепления здоровья через организованные усилия общества и организаций (государственных или частных, коллективных или индивидуальных)». Методы профилактики общественного здоровья включают внедрение образовательных программ, разработку политики и услуг, а также проведение научных исследований. Понятие вакцинации тесно связано с общественным здоровьем. Огромное положительное влияние государственных программ здравоохранения признано повсеместно. В результате политики здравоохранения XX века наблюдалось снижение младенческой и детской смертности, а продолжительность жизни во многих странах стабильно росла. Например, зафиксировано, что средняя продолжительность жизни американцев с 1900 года увеличилась на 30 лет, а во всем мире — на 6 лет.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕГО ПОКАЗАТЕЛИ

Здоровье человека — это качественный показатель, который состоит из количественных параметров (биомаркеров):

- **Антропометрические:** рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей.
- **Физические:** частота сердечных сокращений, артериальное давление, температура тела.
- **Биохимические:** содержание химических элементов в организме, уровень эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и др.
- **Биологические:** состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных заболеваний.

В медицине существует понятие «нормы» — диапазона значений параметров, определенных медицинской наукой и практикой. Отклонение от данного диапазона может быть признаком и доказательством ухудшения здоровья. Внешне потеря здоровья выражается в измеряемых нарушениях структур и функций организма, а также в изменении его адаптивности.

С точки зрения ВОЗ, здоровье людей является социальным качеством, и в связи с этим для оценки здоровья населения рекомендуются следующие показатели:

- Доля валового внутреннего продукта (ВВП), направляемая на здравоохранение;
- Доступность первичной медико-санитарной помощи;
- Уровень иммунизации населения;
- Степень обследования беременных женщин квалифицированным персоналом;
- Состояние питания детей;
- Уровень детской смертности;
- Средняя продолжительность жизни;



- Гигиеническая грамотность населения.

НОРМЫ НЕКОТОРЫХ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- **Артериальное давление:** не выше 140/90 мм рт. ст.
- **Температура тела:** от 35,5 до 37,4 °С.

С точки зрения здоровья можно выделить два уровня артериального давления:

- **Оптимальное:** САД не менее 120, ДАД не менее 80 мм рт. ст.
- **Нормальное:** САД 120–129, ДАД 84 мм рт. ст.

САД — систолическое артериальное давление. ДАД — диастолическое артериальное давление.

КРИТЕРИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Все критерии должны оцениваться в динамике. Важным показателем является **индекс здоровья** — доля лиц, не болевших в течение определенного периода (например, года).

- **Медико-демографические:** рождаемость, смертность, естественный прирост населения, младенческая смертность, количество преждевременных родов, ожидаемая средняя продолжительность жизни.

- **Заболееваемость:** общая, инфекционная, с временной утратой трудоспособности, по данным медосмотров, основные неэпидемические заболевания, госпитализированная.

- **Показатели инвалидности.**

- **Показатели физического развития.**

О ПОНЯТИИ И ОПРЕДЕЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ (ПО П. И. КАЛЮ)



Согласно Калью, все возможные характеристики здоровья можно свести к следующим моделям:

• **Медицинская модель** — для определений, основанных на медицинских признаках; здоровье как отсутствие болезней и их симптомов.

• **Биомедицинская модель** — отсутствие органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья.

• **Биосоциальная модель** — сочетание медицинских и социальных признаков, где социальные факторы приоритетны.

• **Ценностно-социальная модель** — здоровье рассматривается как высшая ценность (соответствует определению ВОЗ).

УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ В МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

1. **Индивидуальное здоровье** — здоровье отдельного человека.

2. **Групповое здоровье** — здоровье социальных и этнических групп.

3. **Региональное здоровье** — здоровье населения административных территорий.

4. **Общественное здоровье** — здоровье популяции в целом. Это наука и искусство предотвращения болезней и продления жизни через организованные усилия общества.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕГО ПОКАЗАТЕЛИ

Здоровье человека — это качественный показатель, состоящий из количественных параметров (**биомаркеров**):

• **Антропометрические:** рост, вес, объем грудной клетки, геометрия органов.



- **Физические:** ЧСС (пульс), АД, температура тела.

- **Биохимические:** содержание химических элементов, показатели крови (эритроциты, лейкоциты), гормоны.

- **Биологические:** состав микрофлоры кишечника, наличие вирусов и инфекций.

Понятие «нормы»: это диапазон значений, установленный медицинской наукой. Отклонение от этого диапазона является признаком ухудшения здоровья и нарушения адаптивности организма.

Рекомендованные ВОЗ показатели для оценки здоровья населения:

- Расходы ВВП на здравоохранение;

- Доступность первичной медико-санитарной помощи;

- Уровень иммунизации населения;

- Охват беременных квалифицированной помощью;

- Состояние питания детей;

- Уровень детской смертности;

- Средняя продолжительность жизни;

- Гигиеническая грамотность населения.

- Расходы валового внутреннего продукта (ВВП) на здравоохранение;

- Доступность первичной медико-санитарной помощи;

- Уровень иммунизации населения;

- Степень обследования беременных женщин квалифицированным персоналом;

- Состояние питания детей;

- Уровень детской смертности;

- Средняя продолжительность жизни;

- Гигиеническая грамотность населения.



НОРМЫ НЕКОТОРЫХ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- Артериальное давление: не выше **140/90** мм рт. ст.
- Температура тела: от **35,5** до **37,4** °С.

С точки зрения здоровья можно выделить два уровня артериального давления:

- **Оптимальное:** САД — менее **120**, ДАД — менее **80** мм рт. ст.
- **Нормальное:** САД — **120–129**, ДАД — **84** мм рт. ст.

САД — систолическое артериальное давление. ДАД — диастолическое артериальное давление.

Открыть

КРИТЕРИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

• **Медико-демографические:** рождаемость, смертность, естественный прирост населения, младенческая смертность, количество недоношенных детей, ожидаемая средняя продолжительность жизни.

• **Заболеваемость:** общая, инфекционная, с временной утратой трудоспособности, по данным медицинских осмотров, основные неэпидемические заболевания, госпитализированная заболеваемость.

• **Показатели инвалидности.**

• **Показатели физического развития.**

Все критерии должны оцениваться в динамике. Важным критерием оценки здоровья населения является **показатель (индекс) здоровья**, то есть доля лиц, не болевших на момент обследования (например, в течение года).

6. Заключение



Оценка уровня здоровья — это динамический процесс, который позволяет человеку своевременно корректировать свой образ жизни. Если каждый человек будет знать свой «запас здоровья», эффективность профилактики возможных патологических процессов в будущем возрастет на **40–50%**. Для врачей же эти показатели служат основным источником при составлении индивидуальных программ профилактики.