

Гареев Р.Р.

Российский государственный профессионально-

педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

rinat_gareev90@mail.ru

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. Одним из показателей социального благополучия общества является здоровье населения. Для обеспечения здоровья человек обязан знать индивидуальные особенности своего организма, уметь мобилизовать его резервные возможности, которые практически беспредельны. Однако здоровье населения обусловлено комплексным воздействием факторов, определяющих образ жизни человека, среду его обитания, наследственность и состояние системы здравоохранения.

Ключевые слова: факторы риска, здоровье, здоровый образ жизни.

Здоровье населения обусловлено комплексным воздействием факторов, определяющих образ жизни человека, среду его обитания, наследственность и состояние системы здравоохранения.

Общепринята следующая классификация факторов, определяющих состояние здоровья населения:

- социально-экономические (образ жизни, условия труда, жилищные условия, материальное благосостояние и т.д.);
- социально-биологические (возраст, пол, наследственность и т.д.);
- эколого-климатические (состояние воздуха, воды, почвы, уровень солнечной радиации и т.д.);
- медико-организационные (качество, эффективность, доступность медико-социальной помощи и т.д.).

Разделение факторов на приведенные группы весьма условно, так как обычно человек подвергается комплексному воздействию

взаимосвязанных и обуславливающих друг друга факторов. В настоящее время принято считать, что здоровье на 50% и более зависит от условий и образа жизни, на 20% от состояния (загрязнения) окружающей внешней среды, на 20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения.

Причем одни факторы позитивно влияют на состояние здоровья населения, другие, наоборот, оказывают отрицательное воздействие. Факторы, потенциально опасные для здоровья человека, способствующие возникновению заболеваний, называются факторами риска. В отличие от непосредственных причин заболеваний (вирусы, бактерии и т.д.), факторы риска действуют опосредованно, создавая неблагоприятный фон для возникновения и развития болезней.

Факторы риска (ФР) – потенциально опасные для здоровья: факторы экологического и социального характера, окружающей и производственной среды, факторы среды обитания, независимые от конкретного индивидуума и поведенческие, биологические, генетические (индивидуальные), повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирования и неблагоприятного исхода.

Критерии причинной ассоциации между фактором риска и заболеванием:

- **Постоянство (подтверждаемость):** обнаруженная связь подтверждена или может быть подтверждена в нескольких исследованиях; данную связь постоянно находят в различных подгруппах пациентов в рамках одного исследования.
- **Устойчивость (сила связи):** влияния фактора достаточно велико и риск заболевания возрастает с увеличением экспозиции.
- **Специфичность:** есть четкая связь между определенным фактором риска и конкретным заболеванием.

- Последовательность во времени: воздействие фактора риска предшествует заболеванию.
- Соответствие (согласованность): ассоциация возможна физиологически, что подтверждено экспериментальными данными.

Большинство ФР поддается коррекции (модифицируемые) и представляет наибольший интерес для профилактики. Немодифицируемые ФР (возраст, пол и генетические особенности) коррекции не поддаются, однако их используют для оценки и прогноза индивидуального, группового и популяционного риска развития ХНИЗ.

Число факторов риска велико и растет с каждым годом: в 1960-е гг. их насчитывалось не более 1000, сейчас — примерно 3000. Выделяют главные, так называемые большие факторы риска, т. е. являющиеся общими для самых различных заболеваний, такие, как: курение, гиподинамию, избыточную массу тела, несбалансированное питание, артериальную гипертензию, психоэмоциональные стрессы и т.д.

Согласно другой классификации, выделяют:

- 1) социально-экономические факторы (условия труда, жилищные условия, материальное благосостояние и т.д.);
- 2) социально-биологические факторы (возраст родителей, пол, течение антенатального периода и т.д.);
- 3) экологические и природно-климатические факторы (загрязнение среды обитания, среднегодовая температура, уровень солнечной радиации и т.д.);
- 4) организационные и медицинские факторы (качество медицинской помощи, доступность медико-социальной помощи и т.д.).

По отношению к здоровью человека действие (характер влияния) внешних факторов может быть:

- безразличным (индифферентным);
- благоприятным;
- неблагоприятным.

При действии на организм нескольких факторов риска возможно их взаимодействие:

- антагонистическое — ослабление действия одного фактора другим;
- суммированное (аддитивное) — взаимодействие, при котором общий эффект действия всех факторов равен сумме эффектов каждого из них;
- потенцированное (синергизм) — усиление действия одного фактора другими факторами, более значительное, чем суммирование раздельного воздействия этих факторов.

Действие факторов риска на человека является сугубо индивидуальным. и вероятность развития того или иного заболевания зависит от адаптационных возможностей организма.

Профилактика для факторов риска на состояние здоровья человека. Важную роль в снижении влияния факторов риска на состояние здоровья играет их профилактика.

Под профилактикой понимают комплекс разнообразных мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний или снижение риска заболеваемости. Средствами профилактики являются:

- пропаганда ЗОЖ;
- организация и проведение профилактических прививок;
- периодические и целевые медицинские осмотры;
- диспансеризация; гигиеническое воспитание и т. д.

Пропаганда здорового образа жизни - одно из стратегических направлений гигиенического обучения и воспитания.

Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).

Библиографический список

1. *Аброськина, О.В.*. Факторы риска и здоровый образ жизни. / О.В. Аброськина, Е.В. Силина, А.Н. Комаров. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. Текст: непосредственный.
2. *Алексеевко, С. Н.* Профилактика заболеваний. / С.Н. Алексеевко, Е.В. Дробот. Москва: [Академия Естествознания](http://www.libsid.ru/zdorove-cheloveka-i-okruzhaiuschaya-sreda), 2015. Текст: электронный.
3. <http://www.libsid.ru/zdorove-cheloveka-i-okruzhaiuschaya-sreda> Текст: электронный.

Глухова М.В., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ В
СФЕРЕ ФИТНЕСА

Аннотация. В статье приводится анализ проблем и возможных перспектив дополнительного образования взрослой аудитории российского рынка дополнительного образования, интересующейся здоровьем (фитнесом и питанием) в онлайн-пространстве с учетом сложившейся в мире экономической и эпидемиологической ситуации.

Ключевые слова: дополнительное профессиональное образование, онлайн-образование, фитнес.