Категория: Терминология профилактической медицины

Просмотров: 9624

Критерии здорового образа жизни рассматриваются как перечень оценочных мер стандарта 30Ж. Это целевые характеристики и показатели творческой здоровьесберегающей деятельности личности, направленной на увеличение индекса здоровья и сохранение показателей здоровья. Духовная и физическая деятельность человека при этом находится в единстве и относительной гармонии с социальной и биологической средой, будучи направленной на сохранение собственного и общественного здоровья. К оценочным критериям 30Ж, в частности, относятся: социальная и трудовая активность личности, коммуникативная активность, качество семейнобытовой жизни, фактическое отношение к спорту и наличие спортивной практики.

Кроме физических характеристик 30%, следует сказать об уровне интегративного интеллекта общества и индивидуальной грамотности населения в вопросах питания, его структуры и нутриентных характеристик. Имеет значение и когнитивная заинтересованность человека в оценке функциональных показателей его личного здоровья, умение жить в условиях стресса, активное личное стремление к поддержанию функционального, физиологического и психического здоровья.

**Критерии здоровья** подразделяются на критерии, относящиеся к определённому проявлению здоровья: биологическое, физиологическое, соматическое, психическое, психосоматическое. Вопрос оценки критериев здоровья к настоящему времени разработан не до конца, фрагментирован и несколько субъективен в оценках.

Доступными критериями оценки физического здоровья являются: возраст, масса нагрузки, частота пульса, восстановление пульса после нагрузки, наличие вредных привычек, артериальное давление, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и т.п.

Курильский чай - кустарник семейства розоцветных; лапчатка пятилопастная (пятилистная). Источником лекарственных веществ служат цветы и листья, в меньшей степени отслаивающаяся кора. Заготавливают одногодичные зелёные верхушки растений с зелёными стеблями, листьями и цветами. В листьях растения содержится значительное количество витамина C (в 2-3 раза больше, чем в лимоне), каротин, флавоноиды. Доказанным является факт эффективности отвара курильского чая в терапии многих кишечных инфекций (включая холеру), дисбактериоза, так как курильский чай способствует размножению бифидобактерий и препятствует размножению ксенобиотиков и патогенных бактерий. Характерными свойствами курильского чая являются: стимуляция обменных и иммунных процессов в организме; мягкий желчегонный и противовоспалительный эффект; мочегонное действие с одновременной коррекцией энуреза; терапевтический эффект при ангинах и стоматите. Целесообразно применение курильского чая при туберкулёзе, хронических гастроэнтероколитах, острых и хронических заболеваниях бронхолёгочной

Категория: Терминология профилактической медицины

Просмотров: 9624

системы неспецифической этиологии.

\_\_\_

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

ББК 51.1(2)5

A23

<u>Терминология профилактической медицины</u>: моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень. - 2-е изд., перераб. и доп. - Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, 2013. - 172 с.

© Агапитов А.Е., Пивень Д.В., кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", 2013

Веб-публикация: Андрей Таевский в составе проектов:

Эксперт3дравСервис

Миссия профилактической медицины

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.