Содержание

1.Дайте определение понятия "здоровье" 3

2. Выделите основные этапы формирования репродуктивного здоровья5

3.Осветите патогенез и клинику ВИЧ – инфекции 9

Литература 13

# 1. Дайте определение понятия "здоровье"

Здоровье – состояние полной физического психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней (Определение Всемирной организации Здравоохранения). Это понятие, к сожалению, не отвечает современным потребностям здравоохранения. Современная медицина ориентирована на тело и поэтому выделяют два вида показателей здоровья:

Показатели санитарной статистики - такие как смертность, инвалидность и т.д. Эти показатели отражают процессы происходящие в обществе, но отдельному человеку они мало что могут дать, кроме того они зависят от медицинских причин не более чем 15%.

Параметрические показатели здоровья - эти признаки служат эталонами для врачей, они являются индикаторами процессов в нашем организме. В настоящее время их более 2 тысяч. К ним относятся как антропометрические показатели, такие как рост, вес так и такие показатели крови, активность ферментов, показатели иммунитета, и т. д. Именно на основании этих показателей делается заключение о состоянии здоровья отдельного человека. НО ПОМНИТЕ! Самостоятельная интерпретация одного или нескольких показателей может дать вам неверные результаты. Почему? Потому что эталонные показатели получены в результате выведения средних цифр.

Например, нормальным ростом считается 175 см. но это не значит, что рост 2 метра является нездоровьем, вполне возможно, что двухметровый гигант абсолютно здоров, просто крайние отклонения 145 см и меньше, 2 метра и больше встречаются очень редко, а наиболее часто встречаются средние показатели, которые и принимаются за норму. Но высокий рост является дополнительным признаком некоторых заболеваний, но верно ценить весь набор признаков обычно может только врач.

Недостатки этой системы привели к созданию упрощенных критериев для оценки здоровья отдельного человека. Основой послужила реакция человеческого организма на внешние факторы.

1 Состояние здоровья - все показатели в пределах нормы, организм без напряжения реагирует на обычные внешние условия. (Обычными условиями в данном случае мы называем всё то, что воздействует на всех людей, и не требует специальной тренировки - солнечный свет, смена дня и ночи и т. д.)

2 Состояние напряжения адаптации - возникает в случае использования так называемых резервов организма (резервы - это реакции органов и систем организма не использующиеся в процессе жизнедеятельности, используются, только если внешнее воздействие превышает возможности стандартных систем организма). Исход возвращение к здоровью, или срыв адаптации.

3 Срыв адаптации - возникает, если воздействие превышает возможности не только стандартных систем, но и резервов. Реакции в обычных условиях отвечающие за восстановление функции органа или системы, в результате отказа (истощения) начинают приобретать патологическое значение (свёртывание в норме имеет положительное значение, но в случае большой кровопотери может привести к развитию тромбозов (ДВС) и смерти). Исход полное восстановление функции или переход в состояние болезни.

4 Состояние болезни - устойчивое (равновесное) состояние - исход неполного восстановления функции организма, в результате которого организм теряет способность адекватно реагировать на стандартные внешние факторы. Физическая нагрузка, в норме она может колебаться от 2-3 до 20 и более км. (ходьбы) в день, но больные заболеваниями сердца резко ограничены до нескольких сотен метров в день. Увы, пределы индивидуальной чувствительности к большинству внешних факторов весьма широки, поэтому мы (Врачи) можем достоверно определять только крайние степени нарушения функции

# 2. Выделите основные этапы формирования репродуктивного здоровья

Во все времена художников привлекало таинство материнства. Знаменитые мастера на своих полотнах пытались запечатлеть непередаваемый взгляд матери, держащей на руках свое дитя. Материнство – великое счастье. Только постичь его доводится не всем женщинам. В нашей стране, к сожалению, уменьшается число женщин, способных родить ребенка. Как считают специалисты, причина в том, что репродуктивное здоровье женщин ухудшается. И чтобы будущая мама смогла родить ребенка, заботиться об этом надо с первых дней рождения девочки. Так считает консультант - детский гинеколог, специалист Республиканского центра медицинской профилактики Министерства здравоохранения республики Людмила Ивановна Тропникова. Она считает, что репродуктивная система предполагает долгий путь взросления - от маленькой девочки до здоровой, красивой женщины. На долгом пути формирования репродуктивного здоровья юного создания существуют очень ответственные периоды. Это время, когда родители должны особенно ответственно отнестись к здоровью девочки. В каком возрасте начинается такой период?

- Это первый год жизни девочки. Дело в том, что клеточный аппарат яичника теряет до 10 процентов клеток, которые должны вырабатывать гормоны. Это нормальный физиологический процесс. Физиологические потери не должны превышать норму. В противном случае возникает гормональная недостаточность, которая потом скажется на дальнейшем половом развитии ребенка. Это может привести к задержке полового развития и в дальнейшем сказаться на течении беременности, родов, и даже может возникнуть, сформироваться бесплодие.

К ним относятся искусственное вскармливание, заболевания дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, аллергические состояния. Поэтому очень важно сохранить клетки яичника. Для этого нужно исключить неблагоприятные факторы, т.е. ребенок должен расти здоровым, развиваться правильно, находиться на естественном вскармливании. Должны проводиться закаливающие процедуры, массаж по возрасту, гигиенические процедуры. Ребенок должен достаточно пребывать на воздухе. Родителям необходимо создать такие условия жизни ребенку, чтобы он рос и развивался нормально, и этим самым мы сохраним репродуктивное здоровье будущей женщины.

- Младенец растет очень быстро, и не успеет мама оглянуться, как ребенок уже встал на ножки, научился ходить, самостоятельно есть ложкой, говорить. С одного года до шести лет в организме девочек наступает период относительного покоя. И за это время, как считает врач, малышку нужно очень многому научить.

- После года материнские гормоны уже не действуют на организм девочки. А свои собственные гормоны еще не вырабатываются. Этот период необходимо использовать для целенаправленного воспитания будущей женщины. Самый лучший возраст для воспитания всех гигиенических навыков - от трех до шести лет. В этом возрасте ребенок все понимает, хорошо запоминает. Он очень серьезно относится к людям, к окружающему миру. Внимательно относится к их словам, к их действиям, т.е. это самый восприимчивый человечек. И очень способный для приобретения всего нового. Поэтому девочку в этом периоде нужно научить правильно чистить зубы, быть аккуратненькой, чистенькой, заниматься физическими упражнениями, танцевать. Важно, чтобы она это делала самостоятельно. Вначале, конечно, при помощи мамы, затем уже сама. И вот это "я сама", пожалуй, самое важное для всей ее дальнейшей жизни.

Но в этом периоде легко возникают и воспалительные процессы. Даже самые элементарные нарушения правил личной гигиены могут привести к возникновению воспалений органов, к тому же большое значение имеет инфекционный фактор. Дети могут заразиться внутриутробно, во время родов, контактным путем, через предметы обихода (посуда, полотенце), воздушно-капельным путем (например, герпес передается при поцелуе). Воспалительные процессы у детей, вызванные инфекционными факторами, приобретают бессимптомные формы течения заболевания. Только при профилактических осмотрах их можно обнаружить. Родители в шоке: как, когда, почему у ребенка возник воспалительный процесс? А он возможен. До 70 процентов девочек, обратившихся к детскому гинекологу в этом возрасте, страдают воспалительными заболеваниями. Поэтому очень важно родителям знать о том, что если они являются носителями инфекций, их дети должны быть обследованы в иммунологических лабораториях. У нас имеются хорошо оснащенные лаборатории в Республиканской детской клинической больнице на пр. Строителей, в спид-центре. После исследования в этих лабораториях девочку все-таки нужно проконсультировать у детского гинеколога.

- При любых болях в животе девочка должна быть обязательно осмотрена специалистом, настоятельно рекомендует наш консультант. Иначе запущенная болезнь может привести к печальным последствиям для будущей мамы. Неполадки в репродуктивном здоровье девочки часто обнаруживаются, когда наступает особенно ответственный период в ее жизни.

- Следующий сложный период в формировании репродуктивного здоровья – становление менструальной функции. Это физиологический процесс, он должен установиться сразу, потому что это показатель общего состояния здоровья ребенка и репродуктивного здоровья будущей женщины. Учитывая общее состояние здоровья наших детей, процесс может растянуться до года. Если в течение года цикл не установился, обязательно надо показать девочку врачу-специалисту. Важными условиями для правильного развития организма являются: соблюдение режима дня, нормальный сон не меньше девяти часов, пребывание на воздухе не менее двух часов, занятия физическими упражнениями, соблюдение личной гигиены и правильное питание.

- В определенные периоды у девочек бывают очень сильные боли. И мамы зачастую успокаивают их, говоря, что это обычное дело. У специалиста другое мнение.

- Это физиологический процесс, никакие боли не должны беспокоить. Но пока идет гормональная перестройка, возможны неприятные ощущения, недомогания, может портиться настроение. Но это не должно нарушать ритм жизни ребенка. Если боли заставляют девочку ложиться в постель, принимать лекарственные препараты, значит, существует какая-то причина, которую нужно распознать и устранить. Поэтому необходимо обратиться к врачу. Зачастую мамы сами назначают лечение, сами пытаются помочь своему ребенку, считая, что когда вырастет, все пройдет. Но причин может быть очень много.

Доктор Тропникова советует родителям быть как можно внимательнее к своим детям и в случае каких-то неполадок обращаться к специалисту. Это залог будущего репродуктивного здоровья девочки. Ведь именно невнимание чревато такими серьезными последствиями, как бесплодие.

В период гормональной перестройки организма девочка должна периодически посещать кабинет детского гинеколога, чтобы вырасти здоровой и красивой, потому что только здоровая мать рожает здоровых детей. И только здоровые дети могут стать здоровыми родителями.

# 3. Осветите патогенез и клинику ВИЧ – инфекции

У разных индивидуумов “отзывчивость” организма на заражение ВИЧ неодинакова. Это зависит от специфики их системы гистосовместимости. У ВИЧ-инфицированных чаще, чем у других, встречается HLA-B35 фенотип. Установлено, что тот же фенотип - главный фактор риска для заражения ВИЧ наркоманов, вводящих наркотики внутривенно.

В организме вирус внедряется в чувствительные клетки. Основные клетки мишени CD4-лимфоциты (хелперы), на их поверхности есть молекулы CD4-рецепторы, способные связываться с поверхностным белком ВИЧ - gp120. В меньшем числе они содержаться на мембранах макрофагов, еще в меньшем на мембранах В-лимфоцитов. Кроме того, ВИЧ проникает в ЦНС, поражая нервные клетки и клетки нейроглии, в хромаффинные клетки кишечника, в сперму.

Механизмы взаимодействия ВИЧ с различными звеньями иммунной системы. В патогенезе СПИД, по мнению большинства исследователей, решающее значение имеет избирательное цитопатическое воздействие вируса СПИД на Т-лимфоциты-хелперы-индукторы, что в первую очередь проявляется в снижении противовирусного, противомикробного и противоопухолевого иммунитета. Следствием указанного является накопление вируса в крови и интенсивное его распространение в организме, усугубление течения и необратимое развитие оппортунистических инфекций, ускорение злокачественного роста вследствие преморбидного действия персистирующего в клетках опухоли частиц вируса и поражения натуральных киллеров. Первичное селективное цитодеструктивное действие вируса на Т-хелперы-индукторы проявляется в развитии лимфопении, снижении числа циркулирующих в крови Т4-клеток, нарушении соотношения Т4/Т8 и угнетение пролиферации Т-лимфоцитов в ответ на действие митогенов (фитогемагглютинин, конкавалин А, специфические антигены), снижении или полном отсутствии реакции кожной гиперчувствительности к кожным аллергенам, снижении пролиферации аутологичных лимфоцитов в смешанной реакции, уменьшение продукции гамма-глобулина лейкоцитами больных оппортунистическими инфекциями, ослабление экспресси Т-клеточных рецепторов к интерлейкину-2, дефектности продукции лимфокинов, поликлональной активации В-лимфоцитов с продукцией большого числа фракций гамма-глобулина.

Иммунологические нарушения при СПИД проявляются также в повышении уровня циркулирующих иммунных комплексов, антилимфоцитарных антител невыясненной специфичности, в увеличении количества и лабильности альфа-интерферона. Однако описанные выше иммунологические аномалии не являются строго специфичными именно для СПИД , они встречаются и при иммунодефицитах другой этиологии; дифференциация специфичности поражения особенно затруднительна в начальный период заболевания.

Возбудитель СПИД имеет выраженный тропизм к Т-лимфоцитам и другим клеткам с антигенной формулой - ОКТ-4 (Т-хелперы, В-клетки, моноциты, макрофаги). Указанное сродство обусловлено чрезвычайно высоким аффинитетом гликопротеида наружной оболочки вириона к рецептору Т4 (CD4), располагающемуся на поверхности Т-хелперов. Было доказано, что мембранный белок лимфоцитов CD4 служит рецептором для вируса СПИД. Что касается вирусных белков, то лишь один из них с молекулярной массой 11000 Д (белок gp120) способен связываться с CD4 белком.

Для ряда вирусов человека установлена связь клеточной чувствительности к ним с определенными хромосомами человеческих клеток. Например, в хромосоме19 - локализованы гены чувствительности к вирусам полиомиелита, в хромосоме3 - к вирусу герпеса, в хромосоме21 - к вирусам Коксаки В. В какой хромосоме существуют гены чувствительности к вирусу СПИД, пока не установлено. Генетические исследования показали связь развития СПИД с определенным типом антигенов главного комплекса гистосовместимости (МНС). Установлено, что среди больных СПИД весьма значительно количество лиц, имеющих HLA-DR5 антигены. Подтверждено, что лица с таким фенотипом лимфоцитов составляют группу с повышенным риском заболевания саркомой Капоши, встречающейся в 6 раз чаще, чем в других группах.

Известно, что иммунореактивность зависит как от структуры антигена, так и от генетических особенностей организма и связана с одним из типов клеток или их субпопуляций, участвующих в иммунных реакциях. У слабо реагирующего организма нет Ir-гена (или он по какой-либо причине не реализует свои функции), позволяющего Т-хелперам распознать антиген и оказать помощь В-лимфоцитам. Если белки макрофагов способны вступать во взаимодействие с данным антигеном, то образовавшийся комплекс антиген-белок мигрирует к мембране макрофага и оказывается на ее поверхности. В результате создаются условия для работы Т-хелперов. Т-хелперы могут наиболее четко распознавать антиген только в ассоциации его с Ia-белком. Идентифицировав антиген, измененный Ia-белком, Т-хелперы оказывают необходимую помощь В-клеткам, которые без этого не приступают к синтезу иммуноглобулинов. Помощниками Т-В-кооперации служат также различные белки регуляторы, лимфокины, секретируемые Т-клетками.

# Литература

1. Алиев Х. М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. - М.: Молодая гвардия, 1990. - 223 с.

2. Беляев В. С. Здоровье, экология, спорт. - М.: Сов. спорт, 1995. - 176 с.

3. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии - М.: ФиС, 1991. - 287 с.: ил.

4. Васильев Т.Э. Начала хатха-йоги. М., 1990.

5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. - М.: Политиздат, 1988. - 560 с.

6. Иванченко В.А. Тайны русского закала. М., 1985.

7. Исскусство быть здоровым. М., 1981.

8. Книга о теле и лице. - М.: Панорама, 1992. - 255 с.: ил.

9. Кочеткова И.Н.. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. М.1989.

10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1087.

11. Лазарев С. Н. Диагностика кармы. Книга первая. Система волевой саморегуляции. - С.- Петербург: АО "Свера", 1993. - 154 с.

12. Лазарев С.Н. Диагностика кармы. Книга вторая. Чистая карма. - С.- Петербург: Академия Парапсихологии, 1995. - 352 с.

13. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 1991. - 243 с.

14. Леви В. Везет же людям. Психология здоровья. М., 1989.

15. Милънер Е.Г.. Формула жизни. М., 1991.

16. Минеджян Г.З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения М., 1999.