

ZDROWIE

Pojęcie „**zdrowie**” jest wieloznaczne i bardzo trudne do zdefiniowania. Istnieją dwie grupy definicji zdrowia:

1. *Potoczne czyli laickie*, w których zdrowie rozumiane jest jako brak choroby lub dolegliwości.
2. *Profesjonalne* tzn. formułowane przez przedstawicieli różnych dyscyplin nauki. Od wielu lat podejmowane są próby ustalenia satysfakcjonującej wszystkich definicji zdrowia. Istnieje już około 130 definicji. Niektórzy autorzy uważają, że „zdrowie i choroba nie są to wyłącznie stany obiektywne, lecz w dużej mierze konstrukcje społeczne i dlatego też nie jest możliwe sformułowanie jednej „ostatecznej” definicji zdrowia”.

Najczęściej używaną jest definicja zamieszczona w 1948 r. w tekście konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia : **„zdrowie to stan dobrego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”**. Z definicji tej wynika, że zdrowie:

- jest kategorią pozytywną – dobre samopoczucie (dobrostan),
- ma trzy wymiary – zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne (obecnie wyróżnia się także czwarty wymiar - zdrowie duchowe).

Pod pojęciem „zdrowie” kryją się różne interpretacje:

➤ **Zdrowie:**

To nie tylko brak choroby, lecz pełny dobrostan społeczny, psychiczny i biologiczny.

/ Światowa Organizacja Zdrowia

➤ **Zdrowie:**

proces dynamiczny, nie tylko brak choroby czy niedomagania, lecz także dobre samopoczucie oraz taki stopień przystosowania się biologicznego i społecznego do środowiska, jaki jest osiągalny dla danej jednostki w najkorzystniejszych warunkach.

/ M. Kacprzak

➤ **Zdrowie:**

Jest to proces dynamiczny, system wzajemnych uwarunkowań w relacji organizm-środowisko. Jest to potencjał zdolności przystosowania się organizmu do wymogów środowiska, wyposażający organizm w dyspozycję do utrzymania równowagi pomiędzy nim a wymogami środowiska. Jeżeli możliwości przystosowawcze organizmu przekraczają granice wymogów środowiska, to można mówić o zdrowiu optymalnym. Jeżeli pokrywają się z wymogami środowiska to mówimy o zdrowiu minimalnym.

/ R. Bures

W innych, opracowanych w ostatnich latach definicjach, określa się zdrowie jako:

- zdolność do normalnego funkcjonowania organizmu mając na względzie wszystkie jego organy i funkcje,
- zdolność do adaptacji w zmieniającym się środowisku,
- pewien potencjał fizyczny lub psychiczny, dający możliwość rozwijania aktywności,
- wyraz równowagi i harmonii możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych osoby ludzkiej.

Wymiary zdrowia

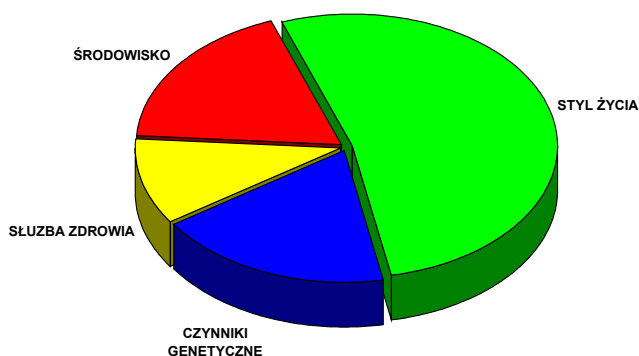
We współczesnym podejściu do zdrowia przyjmuje się tzw. *konceptę holistyczną*, która traktuje zdrowie człowieka jako „całość”, na którą składają się cztery wymiary (aspekty) zdrowia, wzajemnie ze sobą powiązane, które w uproszczeniu można opisać w następujący sposób:

- *zdrowie fizyczne (somatyczne)* – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wszystkich jego układów i narządów;
- *zdrowie psychiczne* – bardzo trudne do zdefiniowania; można wyróżnić zdrowie:
 - umysłowe – zdolność do jasnego, logicznego myślenia,
 - emocjonalne – zdolność do rozpoznawania własnych uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób; umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresją, lękiem;
- *zdrowie społeczne* – zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi i pełnienia ról społecznych;
- *zdrowie duchowe* – u niektórych ludzi związane z wiarą i praktykami religijnymi, u innych z ich osobistym „credo”, zasadami, zachowaniami i sposobami utrzymania wewnętrznego spokoju.

Czynniki warunkujące zdrowie

Istnieje wiele różnych prób klasyfikacji czynników wpływających na zdrowie. Do lat 70. XX wieku uważano, że zdrowie w największym stopniu zależy od służby zdrowia. Na początku lat 70. nastąpiła wyraźna zmiana w postrzeganiu czynników warunkujących zdrowie. M. Lalonde, minister zdrowia Kanady zaproponował schemat „pół zdrowia”, w którym wyróżnił 4 podstawowe grupy czynników, wpływających na zdrowie (ryc. 1):

1. Styl życia (ok. 50% „udziału”)
2. Środowisko fizyczne i społeczne (ok. 20%)
3. Czynniki genetyczne (ok. 20%)
4. Organizacja opieki medycznej (ok. 10%)



Ryc. 1. Pola zdrowia według M. Lalonde (1974)

Obecnie zwraca się uwagę, że w największym stopniu na zdrowie ludzi wpływają **czynniki społeczno-ekonomiczne**, a wśród nich m.in.: dochody, status społeczny, poziom wykształcenia, wsparcie społeczne. Od tych czynników zależy też czy styl życia ludzi może sprzyjać zdrowiu (prozdrowotny). Ubóstwo, niski poziom wykształcenia są przyczyną nierówności w zdrowiu. Ludzie o niskim statusie społeczno-ekonomicznym mają gorsze zdrowie, podejmują częściej zachowania ryzykowne dla zdrowia, mają utrudniony dostęp do instytucji ochrony zdrowia. Wsparcie społeczne w środowiskach życia człowieka jest uważane za znaczący czynnik dla kształtowania pozytywnego zdrowia oraz przeciwdziałania chorobotwórczemu wpływowi potencjalnych stresorów.

Zaspokajanie potrzeb zdrowotnych, przez które można ocenić skuteczność działania systemu ochrony zdrowia, jest utrudnione, co najmniej z kilku powodów:

1. Brak jest określenia wszystkich czynników warunkujących gorszy stan zdrowia, przy czym kwestionowana jest także jednoznaczność istniejących,
2. W przypadkach, gdy gorszy stan zdrowia ma jednoznacznie zidentyfikowany czynnik wywołujący, często brak jest skutecznych metod przywracania zdrowia,
3. Brak jednoznacznych kryteriów określających „idealny” stan zdrowia czy też stan zdrowia odniesienia,
4. Obiektywność (w oparciu o badania kliniczne) i subiektywność (samoocena pacjenta) stanu zdrowia.

Nierówności w zdrowiu

- Zgodnie z definicją WHO zdrowie to pełen dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny a nie tylko brak choroby czy niepełnosprawności (niepełnosprawności, ułomności).

Przyczynami nierówności w zdrowiu w ujęciu całego społeczeństwa są m.in.:

- płeć – zjawisko nadumieralności mężczyzn, zagrożenia przebiegu ciąży u kobiet czy występowanie odmiennych predyspozycji do występowania określonych chorób w zależności od płci,
- wiek – umieralność niemowląt, choroby charakterystyczne dla wieku dziecięcego, choroby związane ze starzeniem się organizmu,
- miejsce zamieszkania – większa wypadkowość na wsi niż w mieście, uwarunkowania środowiska naturalnego,
- wykonywany zawód – zagrożenie chorobami zawodowymi, wpływ czynników szkodliwych i uciążliwych w miejscu pracy, warunki wykonywania określonych zawodów,
- niepełnosprawność – utrudniony dostęp do świadczeń medycznych, zaburzone funkcjonowanie w społeczeństwie,
- zróźnicowanie społeczne – poziom wykształcenia, świadomość zdrowotna, status społeczny; w środowiskach najuboższych i najmniej wykształconych obserwuje się wyższą umieralność niemowląt, wolniejsze tempo rozwoju fizycznego i psychicznego u dzieci, większą umieralność pracowników fizycznych z powodu najpospolitszych chorób przewlekłych.

Główne problemy zdrowotne społeczeństwa polskiego.

- Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów, skrócenia trwania życia oraz kalectwa w rozwiniętych krajach świata
- Rocznie na świecie z powodu CHUK umiera 15mln., 7Mln. Z powodu choroby niedokrwiennej serca
- CHUK stanowi w chwili obecnej największe zagrożenie dla zdrowia i życia ludzkości w Polsce
- W Polsce CHNS występuje 1 mln dorosłych Polaków, zawał serca dotyka 100 tys na rok, a 10 tys na rok umiera z tego powodu
- Nowotworu złośliwe

Zewnętrzne przyczyny:

- Wypadki
- Zatrucia
- Urazy
- Samobójstwa
- Choroby układu oddechowego
- Cukrzyca
- Zaburzenia psychiczne

Choroby zakaźne:

- WZW tybu: B i C
- Wirus HIV
- Choroby szerzące się naruszeniem ciągłości tkanek
- Gruźlica

Choroby zawodowe:

- Schorzenia narządu głosu 23,2%
- Pylice 19,8%
- Choroby zakaźne 14,3%
- Inwalidztwo i niepełnosprawność
- Próchnica zębów i choroby przyzębia

Definicja i rodzaje niepełnosprawności

- Według definicji WHO niepełnosprawność oznacza wszelkie uszkodzenia lub braki – wynikające z uszkodzenia – zdolności wykonywania jakiejś czynności w sposób bądź w zakresie uważanym za normalny dla człowieka.
- W ujęciu polskiego prawa osoby niepełnosprawne to takie, których stan fizyczny, psychiczny i umysłowy trwale bądź okresowo ogranicza lub uniemożliwia wypełnianie ról społecznych, a w szczególności ogranicza zdolności do wykonywania pracy zawodowej, jeżeli uzyskały orzeczenie o zakwalifikowaniu do jednego z trzech stopni niepełnosprawności albo orzeczenie o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, a jeśli nie ukończyły 16 roku życia orzeczenie o niepełnosprawności.
 - Definicja niepełnosprawności została opracowana przez Światową Organizację Zdrowia w 1980 r. i opublikowana w Międzynarodowej Klasyfikacji uszkodzeń, upośledzeń i

niepełnosprawności, wg niej:

- Przez niepełnosprawność (disability) rozumie się wszelkie ograniczenie lub brak - wynikający z uszkodzenia - zdolności wykonywania, jakiej czynności w sposób lub w zakresie uważanym za normalny dla człowieka
- W polskim prawie opracowana w 1996 r. definicja brzmi:
Niepełnosprawną jest osoba, której stan fizyczny lub/i psychiczny trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza lub uniemożliwia wypełnianie zadań życiowych i ról społecznych zgodnie z przyjętymi normami prawnymi i społecznymi.
- Najnowszą definicją jest zastosowana w Ustawie z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych:
Niepełnosprawnymi są osoby, których stan fizyczny, psychiczny lub umysłowy trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza bądź uniemożliwia wypełnianie ról społecznych, a w szczególności zdolności do wykonywania pracy zawodowej, jeżeli uzyskały orzeczenie:
 - 1) o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności określonych w odrębnych przepisach,
 - 2) o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy - na podstawie odrębnych przepisów lub
 - 3) o niepełnosprawności przed ukończeniem 16 roku życia.

Rodzaje niepełnosprawności

➤ Biorąc za kryterium podziału rodzaj niesprawności, wyróżniamy:

1. osoby z niepełnosprawnością sensoryczną – uszkodzenia narządów zmysłu, do których należą:

- ☐ osoby niewidome i słabo widzące,
- ☐ osoby niesłyszące i słabo słyszające,

2. osoby z niesprawnością fizyczną, do których należą:

- ☐ osoby z niepełnosprawnością motoryczną – z uszkodzeniem narządu ruchu,
- ☐ osoby z przewlekłymi schorzeniami narządów wewnętrznych,

3. osoby z niepełnosprawnością psychiczną, do których należą:

- ☐ osoby umysłowo upośledzone z niesprawnością intelektualną,
- ☐ osoby psychicznie chore z zaburzeniami osobowości i zachowania, osoby cierpiące na epilepsję – z zaburzeniami świadomości.

➤ Biorąc natomiast za kryterium podziału okres życia, w którym dana niepełnosprawność wystąpiła wyróżnia się:

1. osoby niepełnosprawne od urodzenia lub bardzo wczesnego dzieciństwa,
2. osoby z niepełnosprawnością nabytą w różnych okresach życia, wśród których są osoby niepełnosprawne z powodu:

- ☐ różnych chorób,
- ☐ chorób zawodowych i wypadków przy pracy,
- ☐ wypadków (urazów) pozazawodowych,
- ☐ działań wojennych oraz z powodu zmian spowodowanych starzeniem się organizmu i schorzeniami wieku starczego.

Stopnie niepełnosprawności

O podziale stopni niepełnosprawności mówi Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych i wyróżnia: stopień znaczny, umiarkowany i lekki

- Do znacznego stopnia niepełnosprawności zalicza się osobę mającą naruszoną sprawność organizmu niezdolną do podjęcia zatrudnienia lub zdolną do wykonywania zatrudnienia w zakładzie pracy chronionej albo w zakładzie aktywizacji zawodowej wymagającą niezbędnej w celu pełnienia ról społecznych stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji (dawna I grupa).
- Do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności zalicza się osoby o naruszonej sprawności organizmu zdolną do wykonywania zatrudnienia na stanowisku pracy przystosowanym odpowiednio do potrzeb i możliwości wynikających z niepełnosprawności, wymagającą w celu pełnienia ról społecznych, częściowej lub okresowej pomocy innej osoby w związku z ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji (dawna II grupa).
- Do lekkiego stopnia niepełnosprawności zalicza się osobę o naruszonej sprawności organizmu zdolną do wykonywania zatrudnienia, niewymagającą pomocy innej osoby w celu pełnienia ról społecznych (dawna III grupa).

Częstość występowania niepełnosprawności rośnie wraz z wiekiem, gwałtownie po ukończeniu 40 roku życia. Wśród czterdziestolatków niepełnosprawna jest co siódma osoba, a wśród pięćdziesięciolatków – blisko co trzecia, natomiast w grupie osób 70 letnich i starszych – częściej niż co druga.

Osobą niepełnosprawną częściej jest mężczyzna niż kobieta. Tylko wśród osób w podeszłym wieku (70 lat i więcej) relatywnie więcej jest kobiet niepełnosprawnych, ale głównie tylko biologicznie. Relatywnie nieco częściej niepełnosprawność dotyka mieszkańców wsi niż miast. Grupa osób niepełnosprawnych z prawnym orzeczeniem liczy ponad 4,6 mln osób. W zbiorowości tej najliczniej reprezentowane są osoby mające lekki stopień niepełnosprawności (blisko 1,8 mln osób), następnie umiarkowany (1,6 mln osób) oraz znaczny – 1,3 mln osób najciężej poszkodowanych.

Mierniki stanu zdrowia

Pozytywne

- Cechy budowy fizycznej ciała
- Cechy czynności ciała

Negatywne

- Miary występowania chorób
- Miary występowania zgonów
- Miary dotyczące inwalidztwa

Główne zagrożenia zdrowia społeczeństwa polskiego

1. Zagrożenia wynikające ze stylu życia:

- mała aktywność fizyczna ogółu ludności,
- nieprawidłowości w sposobie żywienia,
- palenie tytoniu,
- nadmierne spożycie alkoholu,
- używanie substancji psychoaktywnych (innych niż alkohol i nikotyna).

2. Zagrożenia w środowisku społecznym:

- narastające ograniczenie dostępu do podstawowych zasobów, niezbędnych dla utrzymania i pomnażania zdrowia, np. pożywienie, mieszkanie, ubranie, praca,
- uzależnienie znacznej części społeczeństwa od pomocy społecznej, przy jednoczesnym wycofaniu się państwa z różnych form świadczeń społecznych,
- niekorzystna sytuacja w dziedzinie edukacji, nauki i kultury,
- nasilające się patologie życia społecznego.

3. Zagrożenia w środowisku fizycznym:

- zanieczyszczenie powietrza atmosferycznego: dwutlenek siarki i pyły, dwutlenek azotu,
- problem ścieków przemysłowych i komunalnych, odprowadzanych do wód powierzchniowych,
- hałas drogowy i przemysłowy,
- zagrożenie środowiska pracy z powodu braku dostatecznego zabezpieczenia stanowiska pracy przed czynnikami szkodliwymi jak hałas, wibracje, pyły.

Główne problemy zdrowotne

Trudności w zdefiniowaniu zdrowia utrudniają jego mierzenie. Wyróżnia się dwie grupy mierników zdrowia:

- *obiektywne* tzn. występowanie różnych stanów, chorób i zaburzeń potwierdzonych w badaniach lekarskich lub laboratoryjnych,
- *subiektywne* – ludzie sami dokonują oceny swego zdrowia i samopoczucia.

–

Choroba –ogólne określenie każdego odstępstwa od pełni zdrowia organizmu.

Choroba polega na zaburzeniu funkcji lub uszkodzeniu struktury organizmu. O zaistnieniu choroby można mówić wtedy, gdy działanie czynnika chorobotwórczego wywołuje niepożądane objawy, różniące się od czynności zdrowego organizmu. Choroba jest takim stanem organizmu, kiedy to czujemy się źle, a owego złego samopoczucia nie można jednak powiązać z krótkotrwałym, przejściowym uwarunkowaniem psychologicznym lub bytowym, lecz z dolegliwościami wywołanymi przez zmiany strukturalne lub zmienioną czynność organizmu. Przez dolegliwości rozumiemy przy tym doznania, które są przejawem nieprawidłowych zmian struktury organizmu lub zaburzeń regulacji funkcji narządów.

Czynniki chorobotwórcze:

1.biologiczne

- pasożyty
- płazińce (włosień, tasieniec uzbrojony, tasieniec nieuzbrojony)
- stawonogi (kleszcze, komar, muchy tse-tse, pająki)
- obleńce (glista ludzka, owsiki)
- pierwotniaki (ameba)
- priony - białka infekcyjne
- mikroorganizmy patogenne
- wirusy (ospa, WZW, różyczka, grypa, AIDS, żółtaczkę, wścieklizna, wirusowe zapalenie opon mózgowych)

2.fizykochemiczne

- promieniowanie
- gleba
- powietrze
- zanieczyszczenia
- trucizny
- pogoda

3. społeczne

- nacisk społeczny
- nieodpowiednie warunki życia
- brak akceptacji
- stres

4.genetyczne

Klasyfikacja chorób:

Najogólniejszą klasyfikacją chorób jest ich podział na choroby somatyczne i psychiczne. Choroby psychiczne to takie, które wiążą się z nieprawidłowym funkcjonowaniem psychiki organizmu, a somatyczne to wszystkie te, które są odpowiedzialne za nieprawidłowe działanie fizycznych funkcji ustroju.

Obecnie nie używa się określenia choroby psychicznej, zostało ona zastąpione zaburzeniem psychicznym i zachowania; czasami jednak chorobami psychicznymi nazywa się te zaburzenia, w których jako objawy występują halucynacje oraz urojenia.

Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-10 podaje następujący podział chorób:

- choroby autoimmunologiczne
- choroby endokrynologiczne
- choroby genetyczne
- choroby hematologiczne

- choroby metaboliczne
- choroby narządów zmysłów
- choroby neurologiczne
- choroby nowotworowe
- choroby pasożytnicze
- choroby reumatyczne
- choroby skóry
- choroby endokrynologiczne
- choroby genetyczne
- choroby hematologiczne
- choroby metaboliczne
- choroby narządów zmysłów
- choroby neurologiczne
- choroby nowotworowe
- choroby pasożytnicze
- choroby reumatyczne
- choroby skóry
- choroby stanu odżywiania
- choroby tkanki łącznej
- choroby układu krążenia
- choroby układu oddechowego
- choroby układu trawiennego
- choroby urologiczne
- choroby zakaźne
- urazy lub przeciążenia
- zaburzenia psychiczne i zachowania
- zaburzenia rozwoju

Przebieg choroby

1. Okres utajenia (dla chorób zakaźnych okres wylęgania). Trwa od zadziałania czynnika chorobotwórczego do wystąpienia objawów.

2. Okres zwiastunów (prodromalny). Trwa od pojawienia się pierwszych objawów do pełnego rozwoju objawów klinicznych. Okres ten może kończyć się wyzdrowieniem, ponieważ mechanizmy obronne ustroju mogą być bardzo silne i zahamować rozwój choroby.

3. Okres jawny. Okres, w którym występują podstawowe objawy choroby: podmiotowe (odczuwane przez pacjenta), przedmiotowe (widoczne), ogólne, miejscowe

Przebieg tego okresu zależy od reakcji ustroju na bodziec patologiczny. Pod względem nasilenia procesu chorobotwórczego dzielimy na: ostre, podostre, przewlekłe

4. Zejście choroby. Możliwy:

- powrót do zdrowia
- przejście postaci ostrej w przewlekłą
- wyzdrowienie z upośledzeniem sprawności
- śmierć