

Bài 5

## SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA MÔI TRƯỜNG, GIA ĐÌNH ĐẾN SỨC KHOẺ

### MỤC TIÊU

1. *Nêu được sự ảnh hưởng của môi trường đến sức khỏe con người.*
2. *Mô tả được các phương pháp giữ gìn sức khỏe và kiểm soát được môi trường để tự giữ gìn sức khỏe.*
3. *Nêu được các chương trình nâng cao sức khỏe.*
4. *Hướng dẫn được gia đình và cộng đồng kiểm tra và phòng ngừa an toàn trong việc giữ gìn sức khỏe.*
5. *Nêu các nguyên tắc phát triển sức khỏe của điều dưỡng thế giới trong tương lai để vận dụng trong công tác điều dưỡng tại Việt Nam.*

### 1. ĐỊNH NGHĨA SỨC KHOẺ

Sức khỏe là trạng thái thoải mái hoàn toàn về thể chất tinh thần và xã hội, chứ không chỉ là không có bệnh, không có thương tật mà thôi.

### 2. NHỮNG QUAN ĐIỂM VỀ SỨC KHOẺ

Theo hiến chương của Tổ chức Y tế thế giới, thì mọi người trên thế giới, không phân biệt màu da, sắc tộc, chính trị, văn hóa, xã hội đều có quyền hưởng sức khỏe theo định nghĩa trên.

Sức khỏe là khả năng thích nghi được với ngoại cảnh. Con người là một thực thể mang nhiều đối kháng về sinh lý, văn hóa, tâm lý, kinh tế, xã hội. Chúng tác động qua lại với nhau, do đó đòi hỏi con người phải thích nghi với hoàn cảnh (môi trường) để có sức khỏe, vậy sức khỏe có phần nào tùy thuộc khả năng thích nghi với ngoại cảnh. Sự thích nghi còn là một khả năng sinh tồn của con người.

Nói đến sức khỏe là nói đến nhu cầu: con người có những nhu cầu cần phải đáp ứng mới đạt được mục tiêu sức khỏe.

Dựa theo bậc thang nhu cầu của Maslow:

#### 2.1. Nhu cầu vật chất và sinh lý cần phải được thỏa mãn trước, đó là:

- Dưỡng khí (không khí trong lành).

- Nước sạch.
- Thực phẩm (bữa ăn hợp lý, cân bằng).
- Các chức năng hỗn hợp, bài tiết, điều hòa.
- Thời tiết, khí hậu thích hợp.
- Không có sự đau đớn.
- Ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ.
- Vận động và tình yêu.

## **2.2. Nhu cầu về an toàn và an ninh (sự yên ổn)**

Được bảo vệ an toàn và thể xác, không có sự đe dọa nguy hiểm xung quanh. Có việc làm an toàn, có tiền để sử dụng khi cần an toàn kinh tế.

## **2.3. Nhu cầu quan hệ thân thuộc và thương yêu**

Có được tình bạn và sự thừa nhận của người khác (chấp nhận và thân thiện) và của nhóm.

## **2.4. Nhu cầu quý trọng và tự trọng**

Được đánh giá và tự đánh giá là một cá nhân, một thành viên tốt của xã hội, có giá trị cá nhân và nhân phẩm.

Nhu cầu tự thể hiện bản thân, không cảm nhận sự phụ thuộc, tự ti thiếu khả năng.

Tự thể hiện mình một cách sáng tạo và cảm thấy có ích, được xã hội và mọi người chấp nhận.

## **2.5. Nhu cầu về sự tự thực hiện (thảm mỹ) sự hoàn thiện, độc lập tự giải quyết mọi vấn đề**

Được sử dụng mọi sự hiểu biết, khả năng của mình để hoàn thành giá trị và mục tiêu mong muốn.

Những người này có ý chí tự lập, thực tế, cống hiến, sáng tạo, cởi mở.

Khao khát cái đẹp và ngăn nắp, trật tự, hoàn mỹ. Theo Maslow, các nhu cầu này cần phải được đáp ứng, từ thấp đến cao và các nhu cầu cao chỉ có thể đạt được khi các nhu cầu cơ bản bên dưới đã được đáp ứng.

## **3. CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHOẺ BỆNH TẬT**

Sức khỏe là sản phẩm tổng hợp của nhiều yếu tố, không chỉ là của ngành Y mà là của các ngành kinh tế, văn hóa, xã hội, v.v và là việc của bản thân mỗi người trong cộng đồng. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe bao gồm:

### **3.1. Yếu tố sinh học**

- Di truyền bẩm sinh.

- Quá trình trưởng thành già nua.
- Những thay đổi sinh lý do tác động của ngoại cảnh.

### **3.2. Yếu tố môi trường**

- Tác động vật lý do ngoại cảnh mà cá nhân ấy sống.
- Tác động tâm lý.
- Các cơ chế thích nghi hiện có.

### **3.3. Lối sống (phong cách sống): lối sống lựa chọn hoặc sẵn có của cá nhân như**

- Công ăn việc làm, nghề nghiệp, lương tiền.
- Sinh hoạt.
- Tiêu thụ.
- Nhà ở, giải trí.

### **3.4. Hệ thống chăm sóc sức khỏe**

- Khả năng sẵn có của sự chăm sóc (availability).
- Khả năng đến được (accessibility).
- Khả năng sử dụng (utilization).

## **4. CÁC PHƯƠNG PHÁP GIỮ GÌN SỨC KHOẺ**

Sức khỏe là vốn quý nhất của con người. Nhưng khi ta có sức khỏe, do trẻ tuổi, luôn khỏe mạnh, ta cứ tưởng đó là điều rất tự nhiên do đó ta không thấy quý sức khỏe, đôi khi không biết giữ gìn mà còn hủy hoại nó bằng những thói xấu hay hành động ngu xuẩn.

Sức khỏe rất cần cho hạnh phúc và thành công. Cho nên cần giáo dục cho mọi người biết những phương pháp giữ gìn sức khỏe.

Một trong những phương pháp giữ gìn sức khỏe đó là vệ sinh môi trường gia đình, nhà ở, nơi làm việc.

### **4.1. Ăn và ở hợp vệ sinh: cho từng cá nhân, gia đình và xã hội**

#### **4.1.1. Cá nhân**

- Ăn thức ăn hợp vệ sinh và điều độ.
- Ăn những thức ăn sang trọng và cầu kỳ hoặc ăn nhiều quá thường có hại cho sức khỏe.
- Luôn thở hít không khí trong lành, sạch thoáng ngoài thiên nhiên.
- Vận động vừa sức hàng ngày, tập thể dục đều đặn mỗi ngày, giải trí bằng đi bộ, bơi lội, v.v

- Ngủ nghỉ vừa đủ, không nên thức khuya, giải trí có hại cho sức khỏe.
- Luôn suy nghĩ và làm việc lương thiện.
- Tránh thói xấu như chè chén, nghiện ngập, chơi bời sẽ dẫn hủy hoại thể xác và tinh thần.
- Giữ vệ sinh răng miệng, thân thể, tóc.
- Không dùng chung đồ dùng cá nhân như lược, bàn chải đánh răng, khăn lau tay.
- Áo quần luôn sạch sẽ.

#### **4.1.2. Gia đình**

- Nhà ở phải thoáng khí, sáng sủa hợp vệ sinh.
- Cần tạo bầu không khí hòa thuận trong gia đình.

#### **4.1.3. Xã hội**

- Cá nhân là thành viên của gia đình và cũng là thành viên của xã hội.
- Cá nhân khỏe mạnh sẽ xây dựng một cộng đồng khỏe mạnh, ngược lại bệnh tật của cá nhân cũng sẽ ảnh hưởng đến những thành viên khác trong cộng đồng.
- Cá nhân có nhiệm vụ đóng góp cho cộng đồng cũng có chương trình hoạt động nhằm bảo vệ sức khỏe cá nhân và giúp cho xã hội phát triển.

### **4.2. Khám sức khỏe cá nhân thường xuyên (đi học, đi làm) định kỳ, khi có triệu chứng bất thường**

#### **4.2.1. Mục đích**

- Sớm phát hiện dấu chứng bệnh tật.
- Phòng ngừa bệnh (chủng ngừa).
- Hoặc chữa trị kịp thời lúc bệnh mới phát.

#### **4.2.2. Phương thức khám**

##### **a. Từng phần:**

- Tai, mũi, họng.
- Thủ phân, nước tiểu, máu.
- Chụp hình phổi.

##### **b. Toàn diện:**

- Đo chiều cao, cân nặng.
- Đo lồng ngực.
- Huyết áp, mạch.

- Bộ xương, bắp thịt.
- Chất nhầy âm hộ.
- Thực hiện tiêm chủng theo lịch.

## 5. VỆ SINH NHÀ CỬA

- Nhà cửa là nơi tụ họp, nghỉ ngơi của gia đình sau một ngày mệt nhọc, bận rộn với việc học, việc làm bên ngoài.
- Nhờ có nhà cửa mà ta có nơi ăn chốn ở an lành, tránh được mưa nắng, gió sương.
- Trong 1 ngày 24 giờ, chúng ta có gồm 2/3 thời gian chung sống dưới mái nhà, do đó nếu không hợp vệ sinh sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, có khi cũng sinh bệnh.

## 6. ĐIỀU KIỆN NHÀ Ở HỢP VỆ SINH

- Nền nhà cao ráo.
- Thoáng khí và ánh sáng.
- Tiện nghi vật chất.
- Nền nhà cao ráo, tránh sự ẩm thấp, lầy lội, ngập lụt làm trở ngại cho sự đi lại.
- Nhà có nhiều cửa sổ, cửa ra vào thông thoáng, ánh sáng mặt trời chiếu rọi thường xuyên, tránh được sự tối tăm và ẩm ướt.
- Nhà không có mùi hôi do người và vật tiết ra (hơi thở, chất bài tiết).
- Luôn lau chùi sạch sẽ không bụi bặm và vi trùng.
- Bếp phải đặt nơi cao ráo sáng sủa, dùng vật liệu khó cháy và để xa những vật dễ bắt lửa, lau chùi hàng ngày. Có ống thông khói.
- Nhà tắm: đủ rộng và có ống thoát nước thải.
- Cầu tiêu: hợp vệ sinh.
- Chỗ nghỉ ngơi: rộng rãi, sáng sủa, thoáng mát.

## 7. CÁCH GIỮ GÌN NHÀ Ở HỢP VỆ SINH

- Rác: nhà phải có thùng chứa rác, có nắp đậy kín để tránh mùi hôi và ruồi nhặng, chuột không vào được. Rác được đổ mỗi ngày.
- Nước: nước thải do nấu ăn, tắm giặt nên có cống rãnh lưu thông, tránh ứ đọng hôi hám, ruồi muỗi không có nơi đẻ trứng và gây bệnh.
- Bụi bặm: nhà ở nên luôn quét dọn thường xuyên, không để mạng nhện giăng và bám bụi.

- Dụng cụ bày biện: dụng cụ bàn ghế được bày biện gọn gàng, thứ tự, được quét dọn lau chùi hàng ngày. Không nên bày biện quá nhiều, khó quét dọn.

## CÁC CHƯƠNG TRÌNH NÂNG CAO SỨC KHOẺ

1. Kiểm tra	Nội dung - Phương thức
Sức khoẻ	
Định kỳ	Hàng năm - Mỗi tháng Cá nhân Tập thể
Khi có triệu chứng bất thường	
Theo dõi	Tăng trưởng - Phát triển (biểu đồ)
Tự thăm khám	Vú, tinh hoàn Đo huyết áp Đo đường huyết (máu)
<b>2. Phòng ngừa - An toàn</b>	
Sơ cứu	5 kỹ thuật sơ cứu cơ bản: cơ quan, trường học
Tiêm chủng	Lịch tiêm chủng 1 - 5 tuổi
Ex (phết) Cận lâm sàng	Dịch âm đạo Nhũ ảnh
Dự phòng tai nạn	Đội nón (mũ) bảo hiểm Lớp học dự phòng tai nạn trẻ em, sử dụng thuốc
Dinh dưỡng	Trẻ em: chống trẻ béo phì - suy dinh dưỡng Chống béo phì người lớn. CLB dinh dưỡng.
<b>3. Quản lý bệnh</b>	
Ma túy Tâm thần	Giáo dục truyền thông
Đái tháo đường	Câu lạc bộ
Bệnh HA	Hội nghị - Workshop
Bệnh lao phổi	
Bệnh người cao tuổi - lớn tuổi	
<b>4. Nâng cao sức khoẻ</b>	
Thể dục thể thao	Trong học đường (chương trình học) CLB:+ Thanh thiếu niên

	+ Phụ nữ + Dưỡng sinh Hội thao
Dinh dưỡng	Ăn đủ, đúng Ăn kiêng theo nhu cầu, theo bệnh lý

## 8. XU HƯỚNG TRONG TƯƠNG LAI

### 8.1. Triệt để áp dụng 4 nguyên tắc nâng cao sức khỏe

#### 8.1.1. Trách nhiệm về bản thân

- Là chìa khóa để đạt kết quả nâng cao sức khỏe.
- Tự mình xác định lối sống thế nào để nâng cao sức khỏe.
- Tránh các yếu tố liên quan nguy hại sức khỏe (môi trường xung quanh).
- Tránh những hành vi có nguy cơ cao như hút thuốc lá, lạm dụng rượu, ăn quá nhiều và bữa bãi và những thói quen không lành mạnh khác.
- Phát triển những thói quen nâng cao sức khỏe như tập luyện thể dục, thể thao, ăn uống, nghỉ ngơi đều đặn, an toàn lao động.

#### 8.1.2. Quảng bá dinh dưỡng

- Trưng bày sách vở, áp phích tuyên truyền.
- Các bài viết trong tạp chí: chế độ ăn bình thường, thực phẩm tự nhiên. Chế độ ăn bệnh lý, điều trị.
- Cách bảo quản thực phẩm.
- Cách kiểm soát lượng giá nhu cầu dinh dưỡng.

#### 8.1.3. Chế ngự stress

- Chế ngự stress tránh những vận động làm hại sức khỏe: suy kiệt cơ thể, dễ nhiễm trùng; đưa đến bệnh tâm thần phản lại sản xuất.
- Cần có các thông tin về chế ngự stress: thư giãn, cách biến đổi stress. phòng stress.

#### 8.1.4. Thể dục

- Thể dục đều đặn cải thiện chức năng tuần hoàn và chức năng phổi, làm giảm cholesterol và tỉ trọng lipoprotein. Giảm cân và tiêu hao năng lượng, làm biến đổi thoái hóa như chứng loãng xương và cải thiện tính đàn hồi cơ bắp.
- Chương trình thể dục phải được đưa vào kế hoạch thích hợp cho mỗi cá nhân và tuổi tác.

## **8.2. Các chính sách, chế độ trong nhà nước và các dịch vụ trong xã hội**

- Các chính sách về bảo hiểm: bảo hiểm y tế, bảo hiểm nhân thọ, bảo hiểm lao động, bảo hiểm tai nạn xã hội.
- Các chương trình nâng cao sức khỏe đặc trưng là cho trẻ em và người lớn tuổi - sức khỏe phụ nữ và sinh sản.
- Chương trình nâng cao sức khỏe trong suốt cuộc đời.

### **8.2.1. Tuổi nhỏ**

- Thúc đẩy các thói quen sức khỏe tích cực của trẻ em từ lúc còn nhỏ như ở vườn trẻ, mẫu giáo, và lứa tuổi đi học.
- Tránh các thói quen tiêu cực ở tuổi trưởng thành như: sử dụng thuốc lá, rượu, tình dục bừa bãi.

### **8.2.2. Ở người trưởng thành và người lớn**

- Nâng cao sức khỏe cho thanh niên và trung niên.
- Hạn chế cân nặng và hạn chế stress.
- Các chương trình kiểm tra phát hiện K, HA, đối tượng và bệnh xã hội.
- Kế hoạch hóa gia đình và sức khỏe sinh sản.
- Chương trình nâng cao sức khỏe cho người về hưu.

### **8.2.3. Ở người cao tuổi**

- Trên 65 tuổi: bệnh mạn tính, bệnh tim mạch, bệnh rối loạn tâm thần. Các suy giảm các chức năng: sinh lý, cơ quan.
- Giúp họ sử dụng thời gian nhàn rỗi.
- Các kiến thức cho con cái bảo vệ an toàn cho cha mẹ.
- Các CLB người lớn tuổi.
- Các chế độ thích nghi đảm bảo đời sống cho những người về hưu.

## **9. KẾT LUẬN**

Sức khỏe cá nhân có liên quan đến gia đình, cộng đồng. Tất cả mọi người đều có bổn phận giữ gìn sức khỏe để phát huy mọi khả năng về thể chất và tinh thần cho bản thân và xã hội.

Cá nhân có sức khỏe sẽ giảm nhiều bệnh tật nhưng cần phải nhắc nhở người trong gia đình cùng bảo vệ sức khỏe. Vì bệnh tật làm tốn kém ngân quỹ gia đình, mà còn gây bệnh cho người chung quanh.

Đối với xã hội, nếu tất cả mọi người trong xã hội đều biết bảo vệ sức khỏe, tránh khỏi bệnh tật sẽ giảm chi phí cho quốc gia cho việc điều trị, chăm sóc, do



đó kinh tế được cải thiện và sức khỏe của con người lao động sẽ làm tăng sản lượng của xã hội.

### **CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ**

#### **Trả lời ngắn các câu hỏi:**

1. Nêu các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và bệnh tật.
2. Mô tả các phương pháp giữ gìn sức khỏe.
3. Nêu các điều kiện về nhà ở cho hợp vệ sinh.
4. Kể các chương trình nâng cao sức khỏe.
5. Nêu 4 nguyên tắc nâng cao sức khỏe.
6. Chương trình nâng cao sức khỏe trong suốt cuộc đời.