

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Е.А. Пивоварова, С.В. Богданова, Л.В. Рощина

«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»

Учебное пособие

Великие Луки
2019

УДК 61(075.8)
ББК 5я73
ПЗ2

Рецензенты:

А.А. Челноков – доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

А.В. Шаповалов - кандидат медицинских наук, врач - невролог, рефлексотерапевт, мануальный терапевт, главный врач Медицинского центра «Вита»

Е.А. Пивоварова, С.В. Богданова, Л.В. Рощина
ПЗ2 **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ.** - М. Издательство Перо, 2019. - 144 с.

ISBN 978-5-00150-252-4

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». Утверждено Ученым советом ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 28 мая 2019 года, протокол № 10.

Пивоварова, Е.А. Основы медицинских знаний: учебное пособие / Е.А. Пивоварова, С.В. Богданова, Л.В. Рощина. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. - 144с.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профиль: спортивная тренировка в избранном виде спорта) и 44.03.01 - «Педагогическое образование» (профиль: безопасность жизнедеятельности), очной и заочной форм обучения и разработано в соответствии с ФГОС 3+ и ФГОС 3++ по дисциплине «Основы медицинских знаний». Освещает проблемы здоровья человека, здорового образа жизни. Излагаются клинические проявления наиболее часто встречающихся неотложных состояний и методика оказания экстренной медицинской помощи. В конце каждого раздела приведен перечень контрольных вопросов, которыми обучающиеся могут руководствоваться во время самостоятельной подготовки к занятиям.

Представленная информация будет полезна преподавателям вузов физической культуры и спорта, педагогических вузов, тренерам, а также учителям безопасности жизнедеятельности.

УДК 61(075.8)
ББК 5я73

ISBN 978-5-00150-252-4

© Е.А. Пивоварова, С.В. Богданова, Л.В. Рощина, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗДОРОВОГО БЫТИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	7
1.1. Основные понятия валеологии.....	7
1.2. Динамические показатели, характеризующие численность населения .	9
1.3. Диспансеризация населения	13
1.4. Понятие о стрессе. Реакция внутренних органов на стресс	17
2.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЬЕ», «ЗОЖ» И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ.....	26
2.1. Основные понятия, составляющие здоровье человека.....	26
2.2. Понятие «резервы организма человека»	28
2.3. Понятие «ЗОЖ», факторы, определяющие здоровье	29
3. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ. МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА	35
3.1. Понятие «Диагноз»	35
3.2. Субъективные методы обследования человека	35
3.3. Объективные методы обследования человека	36
3.4. Дополнительные методы обследования	41
4. ИНФЕКЦИЯ. ОСОБЕННОСТИ И ФОРМЫ ИНФЕКЦИЙ У ЧЕЛОВЕКА	47
4.1. Основные понятия инфекции	47
4.2. Классификация инфекционных болезней	49
4.3. Особенности и формы инфекций у человека.....	50
4.4. Последствия инфекционного процесса	51
4.5. Профилактика инфекционных заболеваний	52
5. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ. ТЕРМИНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ. ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ШОК. РЕАНИМАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ ОСТАНОВКЕ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ	54
5.1. Первая медицинская помощь.....	54
5.2. Терминальные состояния	56
5.3. Травматический шок.....	58
5.4. Реанимационные мероприятия при остановке дыхания и кровообращения	62
6. ВИДЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ВЕЩЕСТВ. ПУТИ ИХ ВВЕДЕНИЯ. АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ЕЕ СОСТАВ. ЛЕКАРСТВА В ДОРОГУ	66

6.1. Виды лекарственных веществ	66
6.2. Пути введения лекарственных средств.....	69
6.3. Аптечка первой помощи, ее состав.....	77
6.4. Лекарства в дорогу.....	79
7. КРОВОТЕЧЕНИЯ, ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ.....	82
7.1. Понятие «Кровь», основные функции крови	82
7.2. Определение кровотечения, виды кровотечения.....	83
7.3. Способы временной остановки кровотечения	85
7.4. Первая медицинская помощь при некоторых внешних и внутренних кровотечениях	87
8. РАНЫ, ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ	90
8.1. Понятие «Рана», виды ран	90
8.2. Первая медицинская помощь при ранениях	95
9. ТРАВМЫ, ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ... 97	97
9.1. Понятие «Травма», виды травм.....	97
9.2. Ушибы, первая медицинская помощь при ушибах	98
9.3. Растяжение и разрывы связок, первая медицинская помощь при растяжениях и разрывах связок.....	101
9.4. Вывихи, первая медицинская помощь при вывихах	101
9.5. Перелом, первая медицинская помощь при переломах.....	102
10. ОЖОГИ, ОТМОРОЖЕНИЯ. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ И ОТМОРОЖЕНИЯХ	106
10.1. Ожоги, первая медицинская помощь при ожогах	106
10.2. Отморожения. Первая медицинская помощь при отморожениях	111
11. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.....	114
11.1. Электротравма и поражение молнией	114
11.2. Утопление	116
11.3. Первая медицинская помощь при отравлениях.....	119
11.4. Первая медицинская помощь при различных укусах	121
11.5. Инородные тела уха, носа, глаз, дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта	124
12. ДЕСМУРГИЯ.....	127
12.1. Понятие «Десмургия».....	127
12.2. перевязочные материалы.....	127
12.3. Виды повязок.....	128
12.4. Типы бинтовых повязок	132
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	141

ВВЕДЕНИЕ

Каждому человеку необходимо овладение основами медицинских знаний для его нормального физического и духовного развития. Особенно важны данные знания в ситуациях, когда человеку требуется оказание первой медицинской помощи в условиях (в быту, на работе, в поездке, путешествии, школе, на улице и т.д.), где рядом отсутствуют медицинские учреждения, и нет возможности вызова врача. Грамотно оказанная помощь на месте происшествия может сохранить жизнь пострадавшему, предотвратить быстрое развитие осложнений и необратимых изменений в его организме.

В экстремальной ситуации спасает не только профессионализм, но и время. Существует правило «золотого часа» - время, когда здоровье попавшего в критическое положение человека балансирует на грани жизни и смерти и когда пострадавшему необходимо оказать наиболее действенную помощь, что позволяет значительно снизить возможность развития у него опасного состояния. Данное правило заключается в том, что при несвоевременном оказании первой медицинской помощи через час после травмы погибает около 30%, через 3 ч – 60% и через 6 ч – 90% пострадавших. Отсюда возрастает значение обучения населения, в частности обучающихся, правилам оказания первой медицинской помощи при различных неотложных состояниях.

Данное пособие предназначено для обучающихся физкультурных вузов по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профиль: спортивная тренировка в избранном виде спорта) и 44.03.01 - «Педагогическое образование» (профиль: безопасность жизнедеятельности), очной и заочной форм обучения и разработано в соответствии с ФГОС 3+ и ФГОС 3++ по дисциплине «Основы медицинских знаний». Основной целью, которого является выработка у будущих специалистов сознательного отношения к своему здоровью и воспитание ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье окружающих. Дисциплина базируется на знаниях анатомии, биологии, физиологии.

Задачи дисциплины:

1. Формирование практических умений и знаний у обучающихся о методах оценки количества и качества здоровья человека.
2. Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни.
3. Ознакомление с организационными формами отечественного здравоохранения и медицинского обслуживания населения.
4. Ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи.

Учебное пособие освещает важные проблемы здоровья человека, здорового образа жизни, рационального питания в современных условиях, проводит ознакомление с патогенными, условно-патогенными микробами, путями их проникновения. При этом особое внимание уделяется психическому благополучию человека, стрессовым факторам, общим принципам борьбы со стрессом и психологическим механизмам защиты от него. Дается специальная медицинская информация необходимая для оказания первой медицинской помощи при ранениях и переломах различной локализации, временной остановки кровотечения, о значении и укреплении неспецифической сопротивляемости посредством ЗОЖ. Также изложены вопросы неотложной помощи и доврачебной реанимации при целом ряде критических состояний здоровья и жизни человека.