

**УДК 61+613](075.8)**

**ББК 5**

**И 46**

**Рецензенты:**

канд. мед. наук, профессор Т. И. Долматова (ФГБОУ ВО МГАФК);

канд. биол. наук, доцент И. В. Стрельникова (ФГБОУ ВО МГАФК).

**Ильичева, Ольга Владимировна.**

**И 46** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / О. В. Ильичёва, Е. В. Лукьянова, А. И. Бабушкина. – Малаховка : МГАФК, 2023. - 372 с.

Материалы учебно-методического пособия соответствуют структуре дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». В учебно-методическом пособии представлены материалы лекций, задания для практических занятий, вопросы для самоконтроля студентов очной и заочной форм обучения, магистров и преподавателей ВУЗов физической культуры. В учебно-методическом пособии рассматриваются общие вопросы болезни и здоровья человека, этиология и патогенез основных заболеваний различных систем организма человека, наследственные и врожденные заболевания, доврачебная помощь при неотложных состояниях, основы здорового образа жизни, рационального питания и профилактики девиантного поведения.

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

**УДК 61+613](075.8)**

**ББК 5**

© Ильичёва О. В., Лукьянова Е. В.,  
Бабушкина А. И., 2023

© Московская государственная  
Академия физической культуры,  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
<b>Раздел 1. Роль медицины в спорте, физической реабилитации и адаптивной физической культуре.....</b>	<b>9</b>
1.1. Здоровье. Виды здоровья. Общие положения.....	10
1.2. Переходные состояния.....	12
1.3. Понятие «болезнь». Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды. Болезнь как общая реакция организма.....	13
1.4. Понятие «норма».....	17
1.5. Классификация болезней.....	19
1.6. Этиология и патогенез.....	19
1.7. Роль наследственности в патологии. Основные наследственные болезни человека.....	21
<b>Раздел 2. Здоровый образ жизни и его составляющие .....</b>	<b>29</b>
2.1. Факторы, определяющие здоровье человека.....	29
2.2. Составляющие здоровья населения.....	31
2.3. Основные показатели здоровья населения.....	32
2.4. «Формула здоровья».....	34
2.5. Концепция здорового образа жизни.....	35
2.6. Рациональная организация образа жизни.....	36
2.7. Понятие «активный отдых».....	46
2.8. Хронобиология и биоритмы.....	47
2.9. Культура умственного и физического труда.....	50
<b>Раздел 3. Учение об инфекции. Понятие «инфекция», инфекционный процесс, инфекционная болезнь.....</b>	<b>53</b>
3.1. Основы понятия: инфекционные заболевания, возбудитель инфекционного заболевания, механизмы и пути заражения, источник заражения, восприимчивый организм.....	53
3.2. Особенности инфекционного процесса. Периоды течения инфекционного заболевания и их характеристика. Понятие о симптомокомплексе.....	56
<b>Раздел 4. Иммунная система человека, особенности ее функционирования при занятиях физическими упражнениями и спортом.....</b>	<b>67</b>
4.1. Органы иммунитета.....	67
4.2. Понятие термина «антиген», механизм взаимодействия антиген-антител.....	78
4.3. Иммунитет: определение, понятие, феномены и функции иммунитета.....	83

4.4. Виды иммунитета.....	87
4.5. Противоинфекционный иммунитет.....	96
4.6. ВИЧ-инфекция. СПИД.....	105
4.7. Аллергические заболевания.....	111
4.7.1. Понятие об аллергии, механизм развития аллергических реакций, причины увеличения аллергических реакций.....	111
4.7.2. Общая этиология аллергических заболеваний. Классификация аллергенов .....	116
4.7.3 Анафилактический шок.....	122
4.8. Влияние физической активности на интенсивность иммунного ответа.....	126
4.8.1. Влияние скелетных мышц на иммунный ответ при физической нагрузке и отдыхе.....	126
4.8.2. Иммунный статус спортсменов и не занимающихся спортсменов.....	129
<b>Раздел 5. Первая помощь. Основные понятия. Оценка состояния</b> .....	134
5.1. Основные задачи, цели и понятия «первая помощь».....	134
5.2. Основные правила оказания первой помощи.....	135
5.3. Основные принципы оказания первой помощи.....	137
5.4. Определение признаков жизни и признаков смерти.....	138
5.5. Терминальные состояния.....	139
5.6. Алгоритм оказания первой помощи.....	141
5.7. Первая помощь при остановке сердца и дыхания.....	145
<b>Раздел 6. Первая помощь при несчастных случаях, вызванных физическими факторами</b> .....	155
6.1. Основные виды ожогов и их классификация.....	155
6.2. Первая помощь при различных видах ожогов.....	158
6.3. Первая помощь при обморожениях.....	161
6.4. Тепловой и солнечный удары.....	163
6.5. Поражение электричеством. Электрический ожог.....	164
6.6. Утопление. Первая помощь при утоплении.....	166
6.7. Первая помощь при укусах членистоногих, змей и животных.....	168
<b>Раздел 7. Первая помощь при ранениях и кровотечениях</b> .....	174
7.1. Ранения.....	174
7.2. Кровотечение. Остановка кровотечения.....	177
<b>Раздел 8. Травмы. Травматическая болезнь</b> .....	190
<b>Раздел 9. Заболевания сердечно-сосудистой системы</b> .....	205
9.1. Симптоматика заболеваний сердечно-сосудистой системы.....	207
9.2. Атеросклероз.....	212
9.3. Ишемическая болезнь сердца.....	214
9.4. Артериальная гипертензия.....	216

9.5. Гипотоническая болезнь.....	218
<b>Раздел 10. Заболевания органов дыхания.....</b>	<b>223</b>
10.1. Физиология дыхательной системы.....	224
10.2. Этиология заболеваний органов дыхания.....	225
10.3. Клиническая картина при патологии дыхательной системы.....	226
10.4. Заболевания верхних дыхательных путей.....	229
10.5. Инфекции нижних дыхательных путей.....	231
10.6. Осложнения инфекций органов дыхания.....	240
<b>Раздел 11. Заболевания нервной системы.....</b>	<b>242</b>
<b>Раздел 12. Заболевания органов эндокринной системы.....</b>	<b>260</b>
12.1. Основные проявления нарушений функции эндокринных желез.....	261
12.2. Краткая характеристика основных эндокринных заболеваний... ..	262
12.2.1. Классификация заболеваний гипоталамо-гипофизарной системы.....	262
12.2.2. Классификация заболеваний щитовидной железы.....	264
12.2.3. Классификация заболеваний надпочечников.....	267
12.2.4. Сахарный диабет.....	268
12.2.5. Ожирение.....	271
<b>Раздел 13. Заболевания органов пищеварения.....</b>	<b>276</b>
13.1. Анатомия желудочно-кишечного тракта.....	276
13.2. Этиология заболеваний органов пищеварения.....	277
13.3. Клиническая картина заболеваний органов пищеварения.....	278
13.4. Методы диагностики заболеваний органов пищеварения.....	279
13.5. Основные заболевания органов пищеварения.....	280
13.6. Первая помощь при желудочном кровотечении.....	295
<b>Раздел 14. Заболевания органов мочеполовой системы.....</b>	<b>298</b>
14.1. Анатомия и физиология мочеполовой системы.....	298
14.2. Общая характеристика заболеваний мочеполовой системы.....	304
14.3. Заболевания мочеполовой системы человека: характеристика, лечение и профилактика.....	306
14.4. Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП).....	317
14.4.1. Классические венерические заболевания.....	318
14.4.2. Другие инфекции, передающиеся половым путем.....	320
<b>Раздел 15. Адаптационные механизмы человека и влияние факторов среды на здоровье.....</b>	<b>324</b>
15.1. Понятие об адаптации к факторам среды.....	324
15.2. Понятие о стрессе. Механизм развития стресса. Влияние стресса на здоровье человека. Дистресс.....	326
15.3. Химическое загрязнение среды и здоровье человека. Понятие о ксенобиотиках .....	329

15.4. Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Понятие о негативных факторах, воздействующих на здоровье. Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости.....	333
15.4.1. Характеристика алкогольного опьянения. Психофизиологические механизмы формирования алкогольной зависимости.....	333
15.4.2. Какое вещество называется наркотиком. Специфичность стадий наркотического опьянения. Особенности формирования наркоманической зависимости.....	334
15.4.3. Влияние никотина на нервную систему человека и формирование болезненного пристрастия к табаку.....	336
ЛИТЕРАТУРА.....	339
Приложение 1.....	343