

Л.В. Максименко

**ПРАКТИКУМ
ПО ОБЩЕЙ ГИГИЕНЕ,
САНОЛОГИИ И ЭКОЛОГИИ**

*Учебное пособие
для студентов высших учебных заведений
медицинского профиля, обучающихся
по специальности «Сестринское дело»
(заочное отделение)*

Москва
Российский университет дружбы народов
2009

ББК 51
М 17

Утверждено
РИС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов

Под редакцией
профессора *Д.И. Кичи*

Рецензенты:

Заместитель директора ГУ НИИ медицины труда РАМН
доктор медицинских наук *В.В. Субботин*
Заведующий Консультационно-диагностическим центром
Управления здравоохранения СЗАО г. Москвы
доктор медицинских наук, профессор *А.В. Бреусов*

Максименко Л.В.

М 17 Практикум по общей гигиене, санологии и экологии: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений медицинского профиля, обучающихся по специальности «Сестринское дело» (заочное отделение) / Под ред. проф. Д.И. Кичи. – М.: РУДН, 2009. – 160 с.: ил.

ISBN 978-5-209-02999-1

Пособие содержит теоретический материал и методики, необходимые для выполнения самостоятельной работы и работы на лабораторных занятиях по разделам «Гигиена окружающей среды», «Гигиена питания», «Гигиена учреждений здравоохранения», «Гигиена труда» и «Гигиена детей и подростков», а также контрольные работы для самостоятельной подготовки учащихся. К каждой лабораторной работе сформулированы цели, знания и умения, необходимые для ее выполнения.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Сестринское дело» заочно.

ISBN 978-5-209-02999-1

ББК 51

© Максименко Л.В., 2009

© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2009

ВВЕДЕНИЕ

Гигиена как профилактическое направление медицины имеет особое значение для учащихся по специальности «Сестринское дело», поскольку в первом определении сестринского дела, данном Флоренс Найтингейл, указано, что сестринское дело – это «действие по использованию окружающей пациента среды в целях содействия его выздоровлению». Специфические для сестринского дела знания и умения должны применяться как в отношении больного, так и здорового человека. Причем если целью ухода за больным является «помощь страдающему от болезни жить наиболее полноценной жизнью, приносящей удовлетворение», то целью ухода за здоровым – «поддержание у человека такого состояния, при котором болезнь не наступает».

Эти общие цели сестринского дела, определенные Найтингейл, сопрягаются во многом с научными гигиеническими представлениями в области улучшения качества жизни здорового и больного человека и санитарной практикой, обоснованной научной теорией гигиены и направленной на создание благополучной среды обитания человека и обеспечение здорового образа жизни.

В соответствии с целями сестринского дела практические задачи включают гигиеническую оценку качества воздушной среды, инсоляционного режима и освещения помещений, питьевой воды и рациона питания. Кроме этого, в Практикум включены и специальные разделы, касающиеся гигиены труда, гигиены больниц, гигиены детей и подростков.

Практикум предназначен для учащихся по специальности «Сестринское дело», соответствует программе. Материалы изложены с учетом заочной формы обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Раздел 1. Гигиена окружающей среды	4
<i>Лабораторная работа № 1.</i>	
Гигиеническая оценка воздуха помещений	4
<i>Лабораторная работа № 2.</i>	
Гигиеническая оценка микроклимата помещений ...	14
<i>Лабораторная работа № 3.</i>	
Гигиеническая оценка инсоляционного режима и освещения помещений	34
<i>Лабораторная работа № 4.</i>	
Гигиеническая оценка качества питьевой воды	46
Раздел 2. Гигиена питания	55
<i>Лабораторная работа.</i>	
Гигиеническая оценка индивидуального рациона питания	55
Раздел 3. Гигиена лечебно-профилактических учреждений	72
<i>Лабораторная работа.</i>	
Гигиеническая оценка проекта больницы	72
Раздел 4. Гигиена труда	98
<i>Лабораторная работа.</i>	
Гигиеническая оценка напряженности трудового процесса медицинской сестры	98
Раздел 5. Гигиена детей и подростков	125
<i>Лабораторная работа.</i>	
Гигиеническая оценка физического развития детей и подростков	125
Контрольные работы	
для самостоятельной подготовки	138
Приложение. Содержание веществ	
в пищевых продуктах	149
Список рекомендуемой литературы	157