



Г.Э. НАСТИНОВА
С.Б. САНГАДЖИЕВА
К.Е. БАДМАЕВА

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Учебное пособие



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЛМЫЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Г.Э. НАСТИНОВА, С.Б. САНГАДЖИЕВА,
К.Е. БАДМАЕВА

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Учебное пособие

Элиста 2010

УДК 614
ББК 51.204.0
О 753

Рецензенты:

*д-р пед. наук, профессор Астраханского государственного
университета Семчук Н. М.;*
*д-р. мед. наук, доцент Ставропольского государственного
университета Цатурян Л.Д.*

Настина Г.Э., Сангаджиева С.Б., Бадмаева К.Е.

О 753 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (Учебное пособие). Элиста, ЗАОр «НПП «Джангар», 2010 – 200 с. (илл.)

Учебное пособие «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» содержит наиболее важные сведения по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим при травмах различного происхождения и неотложных состояниях в результате заболеваний жизненно-важных систем органов человека. Рассматриваются теоретические вопросы формирования здорового образа жизни и факторов, его определяющих, а также некоторые проблемы экологической патологии. Изложение сопровождается иллюстрированным материалом.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений педагогического профиля, для преподавателей и аспирантов, а также для специалистов образовательных и медицинских учреждений.

Работа выполнена в рамках проекта «Региональные особенности формирования здоровьесберегающей образовательной среды и повышение качества подготовки обучающихся на основе мониторинга физического и психического здоровья» аналитической ведомственной целевой программы «Развитие научного потенциала высшей школы (2009-2010 годы)» Рособразования.

ISBN 978-5-945874-350

© Настина Г.Э., 2010
© Сангаджиева С.Б., 2010
© Бадмаева К.Е., 2010.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Здоровье человека как единство биологического, физиологического, психического и социального формирования организма.....	5
1.1. Определение понятий «болезнь», «здоровье» человека. Основные показатели здоровья	7
1.2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Основные составляющие здорового образа жизни	12
1.2.1. Оптимальная двигательная активность	16
1.2.2. Закаливание	23
1.2.3. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.....	24
1.2.4. Отсутствие вредных привычек.....	44
Вопросы для самоконтроля.....	60
2. Экология и здоровье	61
2.1. Проблемы экологической патологии.....	64
2.2. Экологические факторы питания. Токсичное влияние агрохимикатов	65
2.3. Антропогенные загрязнения окружающей среды и их экологическое и гигиеническое значение.....	77
2.3.1. Влияние антропогенного загрязнения воздуха на здоровье и условия жизни людей	78
2.3.2. Экологические и гигиенические проблемы антропогенного загрязнения гидросферы и ее влияние на здоровье людей	82
3. Травмы. Общая характеристика и классификация травм. Понятие транспортной иммобилизации	85
3.1. Механические травмы	88
3.1.1. Травмы головы и шеи	88
3.1.2. Травмы грудной клетки	95
3.1.3. Травмы живота	103
3.1.4. Травмы позвоночника	106
3.1.5. Травмы верхних конечностей и пояса верхних конечностей.....	108
3.1.6. Травмы нижних конечностей и пояса нижних конечностей	116

3.1.7. Ранения	127
3.1.8. Кровотечения. Общая характеристика, классификация.	
Первая медицинская помощь.....	131
Вопросы для самоконтроля.....	138
3.2. Физические травмы	139
3.2.1. Ожоги	139
3.2.2. Обморожения.....	143
3.2.3. Электротравмы.....	147
3.2.4. Тепловой и солнечный удар	150
Вопросы для самоконтроля.....	151
3.3. Химические травмы.....	152
3.3.1. Химические ожоги	152
Вопросы для самоконтроля.....	154
3.4. Комбинированные травмы	155
3.4.1. Комбинированная термомеханическая травма.....	155
Вопросы для самоконтроля.....	158
4. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях в результате заболеваний жизненно важных органов	159
4.1. Первая медицинская помощь при острых заболеваниях брюшной полости.....	159
4.2. Первая медицинская помощь при обмороке, стенокардии, гипертоническом кризе и инфаркте миокарда	162
4.3. Первая медицинская помощь при заболеваниях дыхательной системы	167
4.3.1. Первая медицинская помощь при бронхиальной астме....	167
4.3.2. Первая медицинская помощь при ложном крупе	169
4.4. Первая медицинская помощь при острых отравлениях.....	170
4.5. Реанимация. Этапы реанимации.....	176
5. Краткий терминологический словарь	184
6. Список литературы	187
7. Тесты для контроля знаний	190

1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЕДИНСТВО БИОЛОГИЧЕСКОГО, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА

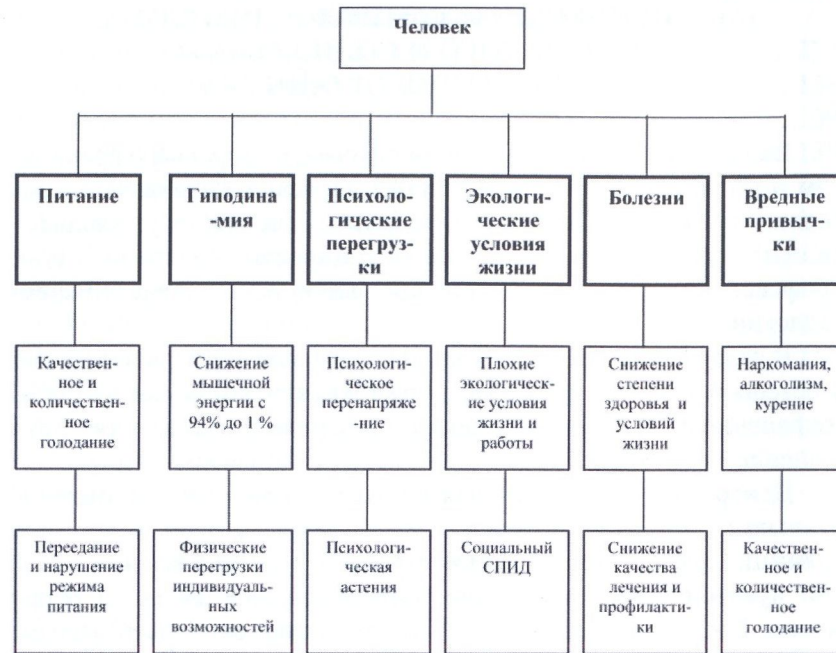
Валеология – наука о здоровом человеке, о здоровье, о правильном и здоровом образе жизни (ЗОЖ). Основные направления валеологии как науки, очень разнообразны, так как она находится на стыке многих наук. Выделяют медицинскую, педагогическую, профессиональную, семейную, социальную и др. направления валеологии.

В задачи валеологии входит исследование и оценка здоровья и резервов здоровья человека, формирование установки на ЗОЖ, сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья через приобщение его к ЗОЖ.

Центральная проблема валеологии – отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья. Из двух опорных понятий валеологии «здоровье» и «образ жизни», главной причиной сохранения или потери здоровья является образ жизни. Выбор здорового стиля жизни должен быть осознанным. Универсальным механизмом формирования ЗОЖ ребенка является валеологическое воздействие на стиль жизни школьников. Одним из центральных вопросов валеологии является определение причин снижения функциональных резервов организма или, говоря другими словами, уменьшения диапазона адаптации. Именно это и является основой здоровья человека. Здесь соединяются интересы всех составляющих здоровья: биологического (генофонд), функционального (физическое развитие всех систем и органов), психологического (формирование ЦНС) и социального (мировоззрение и мотивация). Следовательно, говоря о причинах снижения здоровья, необходимо учитывать влияние всех этих факторов на формирование организма в целом – на физиологию, психологию и социальный статус.

В настоящее время установлено 6 основных причин, отрицательно влияющих на формирование здоровья (по Е. Сталькову и В. Панину, 2001).

Таблица 1



В 1985 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) приняла концепцию «Здоровье для всех к 2000 году», определившую стратегию и тактику всех развитых стран по созданию условий для обеспечения и развития здоровья населения. В основе этой концепции лежит определение: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». (ВОЗ: Устав. – Женева, 1986 с.1). Ежегодно среди населения Российской Федерации регистрируется более 200 млн. различных заболеваний; основными из них являются болезни органов дыхания (26%), болезни системы кровообращения (11%), органов пищеварения (8%), инвалидность имеют более 1,1 млн. человек. Проведение в 2006 году в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье» дополнительной диспансеризации работников бюджетной сферы во всех субъектах Российской Федерации показало, что из них только 41% являются практически здоровыми или имеют риск развития тех или иных заболеваний.

Показатели здоровья отрицательно сказываются на продолжительности жизни населения, которая в 2004 году составила 65,3 года, в том числе у мужчин – 58,9 лет, у женщин – 72,3 года. По продолжительности жизни мужчин Россия занимает в мире 134-е место, по продолжительности жизни женщин – 100-е.

1.1. Определение понятий «болезнь», «здоровье» человека. Основные показатели здоровья

В ходе реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» в состоянии здоровья населения наметился ряд положительных тенденций. В 2006 году смертность в России снизилась на 138 тыс. человек, а за четыре месяца 2007 года по сравнению с аналогичным периодом 2006 года – более чем на 52 тыс. человек. Число родившихся увеличилось с 1 215 тыс. детей в 2000 году до 1 476 тыс. детей в 2006 году. В 2006 году рождаемость составляла 10,6 случая на 1000 человек.

Состояние здоровья населения в настоящее время характеризуется низким уровнем рождаемости (10,5 случая на 1000 населения), высоким уровнем общей смертности (16 случаев на 1000 населения), особенно среди мужчин трудоспособного возраста.

Несмотря на популярность определения, которое определяет основные компоненты здоровья, в настоящее время существует множество других определений, направленных на количественную характеристику здоровья и его оценку, отражающую способность индивида к выполнению определенных функций.

Так, учитывая биосоциальную сущность человека, Ю.П. Лисицын (1973) рассматривает здоровье человека как гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными механизмами.

В.П. Казначеев (1974) определяет здоровье человека как процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психологических возможностей, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Р.П. Баевский (1979) определяет здоровье как возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психологической и социальной сущности человека.