

УДК 61 (024): 796.077.5 (075.8)  
ББК 5  
И 46

**Рецензенты:**

кандидат медицинских наук, профессор Т. И. Долматова  
кандидат биологических наук, доцент И. В. Стрельникова

И 46 Ильичева, О.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : курс лекций и практических занятий : учебно-методическое пособие / О.В. Ильичева, Е.В. Горохова, А.И. Бабушкина; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2015. - 332 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. 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.

Учебно-методическое пособие рекомендовано студентам Вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

*Утверждено научно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Ильичёва О.В., Горохова Е.В., Бабушкина А.И., 2015 г.  
© ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
<b>Глава 1.</b> Введение в медицину.	
Проблемы здоровья учащихся и спортсменов различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья.....	10
1.1. Основные понятия, термины в медицине.....	10
1.2. Цель и задачи ОМЗ.....	12
1.3. Определение понятия «здоровье».	
Факторы, обуславливающие здоровье.....	13
1.4. Переходные состояния.....	16
1.5. Понятие «болезнь».	
Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды. Болезнь как общая реакция организма.....	17
1.6. Этиология (причины болезни).....	24
1.6.1. Внешние причины болезни.....	25
1.6.2. Биологические возбудители болезней.....	30
Практические занятия.	
Индивидуальное физическое здоровье и его измерение.....	32
Вопросы для самоконтроля.....	35
<b>Глава 2.</b> Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии ..	36
2.1. Основные понятия медицинской микробиологии: инфекционные заболевания, возбудитель инфекционного заболевания, механизмы и пути заражения, источник заражения, восприимчивый организм .....	36
2.2. Особенности инфекционного процесса.	
Периоды течения инфекционного заболевания и их характеристика.	
Понятие о симптомокомплексе.....	39
2.3. Понятие об иммунопрепаратах.	
Виды, показания и противопоказания к применению.....	42
2.4. Понятие об аллергии, виды аллергии.	
Антигены, антитела, реакции агглютинации.....	43
Практические занятия. Иммуитет и болезни.....	48
Вопросы для самоконтроля.....	56
<b>Глава 3.</b> Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация.....	57
3.1. Общие принципы оказания первой доврачебной медицинской Помощи.....	57
3.2. Понятие о сердечно-легочной реанимации.....	61
3.3. Особенности реанимационных мероприятий у детей.....	66
3.4. Первая помощь при непроходимости дыхательных путей.....	67
3.5. Первая доврачебная помощь при ранениях.....	70

3.6. Первая доврачебная помощь при кровотечениях.....	71
3.7. Первая помощь при отморожении.....	81
3.8. Первая помощь при ожоге.....	84
3.9. Принципы оказания доврачебной помощи при отравлениях.....	88
3.10. Первая помощь при обмороке.....	91
3.11. Первая помощь при шоке.....	96
3.12. Синдром Байуотерса (краш-синдром – длительного сдавления)	98
<b>Глава 4. Травматизм и его профилактика.....</b>	<b>100</b>
4.1. Десмургия.....	100
4.2. Первая доврачебная помощь при травмах.....	120
Практические занятия.....	129
Вопросы для самоконтроля.....	134
<b>Глава 5. Нервно-психические расстройства подросткового возраста</b>	<b>135</b>
5.1. Пубертатный (подростковый) криз.....	135
5.2. Специфические подростковые психические расстройства.....	141
Вопросы для самоконтроля.....	145
<b>Глава 6. Заболевания сердечно-сосудистой системы .....</b>	<b>146</b>
6.1. Симптоматика заболеваний сердечно-сосудистой системы .....	148
6.2. Первая помощь при неотложных состояниях.....	152
6.3. Нейроциркуляторная дистония.....	155
6.4. Проллапс митрального клапана.....	159
6.5. Атеросклероз.....	160
6.6. Ишемическая болезнь сердца: стенокардия, инфаркт миокарда.	
Реабилитация больных.....	162
Практические занятия. Оценка состояния системы кровообращения	
по расчетным показателям.....	167
Вопросы для самоконтроля.....	175
<b>Глава 7. Заболевания дыхательной системы.....</b>	<b>175</b>
7.1. Причины развития заболеваний органов дыхания.....	176
7.2. Физиология дыхательной системы.....	176
7.3. Симптомы патологии дыхательной системы.....	178
7.3.1 Отдышка.....	178
7.3.2 Кашель .....	179
7.4. Болезни дыхательной системы.....	181
7.4.1. Бронхиальная астма .....	181
7.4.2. Бронхит острый. Бронхит хронический.....	182
7.4.3. Пневмония.....	184
7.4.4. Туберкулез органов дыхания (чахотка).....	186
7.4.5. Хроническая обструктивная болезнь легких.....	187
Вопросы для самоконтроля.....	191
<b>Глава 8. Заболевания органов пищеварения.....</b>	<b>191</b>

8.1. Общая характеристика заболеваний органов пищеварения.....	192
8.2. Симптомы заболеваний органов пищеварения.....	193
8.3. Методы диагностики заболеваний органов пищеварения.....	195
8.4. Основные заболевания органов пищеварения .....	195
8.4.1. Гастрит.....	195
8.4.2. Дуоденит.....	201
8.4.3. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.....	204
8.4.4. Холецистит.....	207
Практические занятия.....	211
Вопросы для самоконтроля.....	214
<b>Глава 9. Заболевания органов эндокринной системы.....</b>	<b>214</b>
9.1. Основные проявления нарушений функции эндокринных желез..	216
9.2. Краткая характеристика основных эндокринных заболеваний..	217
9.2.1. Классификация заболеваний гипоталамо-гипофизарной системы.....	217
9.2.2. Классификация заболеваний щитовидной железы.....	219
9.2.3. Классификация заболеваний надпочечников.....	222
9.2.4. Сахарный диабет.....	223
9.2.5. Ожирение .....	226
Практические занятия.....	229
Вопросы для самоконтроля.....	233
<b>Глава 10. Заболевания органов мочеполовой системы.....</b>	<b>233</b>
10. 1. Анатомия и физиология мочеполовой системы .....	233
10.2.Общая характеристика заболеваний мочеполовой системы.....	239
10.3. Заболевания мочеполовой системы человека: характеристика, лечение и профилактика.....	241
10.3.1 Уретрит.....	241
10.3.2. Цистит.....	243
10.3.3. Пиелонефрит.....	245
10.3.4. Простатит.....	247
10.3.5. Мочекаменная болезнь.....	249
10. 4. Заболевания, передающиеся половым путем.....	252
10.4.1. Классические венерические заболевания.....	253
10.4.2. Другие инфекции, передающиеся половым путем.....	255
10.4.3. Организация борьбы с заразными половыми болезнями .....	257
Вопросы для самоконтроля.....	258
<b>Глава 11. Основы генетики.</b>	
Наследственные болезни и пороки развития.....	258
11.1. Понятие о наследственности, генетический код, генетическая карта.....	258
11.2. Генная инженерия, трансгенные растения и животные .....	261

11.3. Роль наследственности и среды в развитии патологии.....	264
11.4. Наследственные болезни. Понятие о мутациях.....	265
11.4.1. Хромосомные болезни (синдромы).....	266
11.4.2. Аутосомные генные болезни.....	273
11.4.3. Наследование генных заболеваний, сцепленных с полом....	278
11.5. Врожденные пороки развития и болезни с наследственной предрасположением.....	279
Вопросы для самоконтроля.....	282
<b>Глава 12. Адаптационные механизмы человека и влияние факторов среды на здоровье.....</b>	<b>283</b>
12.1. Понятие об адаптации к факторам среды .....	283
12.2. Понятие о стрессе. Механизм развития стресса. Влияние стресса на здоровье человека. Дистресс.....	285
12.3. Химическое загрязнение среды и здоровье человека. Понятие о ксенобиотиках.....	288
12.4. Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Понятие о негативных факторах, воздействующих на здоровье. Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости.....	292
12.4.1. Характеристика алкогольного опьянения. Психофизиологические механизмы формирования алкогольной Зависимости.....	292
12.4.2. Какое вещество называется наркотиком. Специфичность стадий наркотического опьянения. Особенности формирования наркоманической зависимости.....	293
12.4.3. Влияние никотина на нервную систему человека и формирование болезненного пристрастия к табаку.....	295
Вопросы для самоконтроля.....	296
Приложение 1.....	298
Приложение 2.....	301
Приложение 3.....	318
Литература.....	325