

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О.О.БОГОМОЛЬЦЯ

«Затверджено»
На методичній нараді
кафедри гігієни та екології №1

Завідувач кафедри
член-кореспондент НАМН України,
професор В.Г. Бардов _____
31 серпня 2017 р.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПРАКТИЧНОГО (СЕМІНАРСЬКОГО) ЗАНЯТТЯ

<i>Навчальна дисципліна</i>	«Гігієна та екологія»
<i>Модуль №</i>	Оцінка стану навколишнього середовища та його впливу на здоров'я населення
<i>Змістовий модуль № 1</i>	Загальні питання гігієни та екології
<i>Тема заняття</i>	ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ОСОБИСТА ГІГІЄНА
<i>Курс</i>	6-й
<i>Факультет</i>	Медичний

Автор методичних рекомендацій: доцент Анісімов Є.М.

Київ 2017/2018 н.р.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ОСОБИСТА ГІГІЄНА

1. Навчальна мета

1.1. Оволодіти знаннями про здоровий спосіб життя, методи та засоби боротьби з наркоманією, токсикоманією, алкоголізмом, тютюнопалінням, методами впровадження їх в практику охорони здоров'я населення.

1.2. Засвоїти основи особистої гігієни, методи і засоби загартовування організму, впроваджувати їх в практику лікарської діяльності серед організованих контингентів, окремих груп людей та сімей.

2. Вихідні знання та вміння

2.1. Знати:

2.1.1. Основи здорового способу життя як засобу збереження і зміцнення здоров'я індивіда та населення в цілому.

2.1.2. Шкідливі та небезпечні наслідки зловживання наркотиками, алкоголем, тютюнопалінням.

2.2. Вміти:

2.2.1. Рекомендувати та впроваджувати в практику охорони здоров'я основи здорового способу життя, методи і засоби особистої гігієни та загартовування організму.

2.2.2. Виявляти у пацієнтів та обслуговуваних контингентів ознаки зловживання наркотиками, алкоголем, тютюнопалінням, проводити оздоровчі та запобіжні заходи.

3. Питання для самопідготовки

3.1. Здоровий спосіб життя, визначення, зміст.

3.2. Фізична культура як один з найважливіших елементів здорового способу життя та профілактики гіпокінезії.

3.3. Загартування як засіб збереження та зміцнення здоров'я, роль води, параметрів мікроклімату, інсоляції, його поступовість, постійність та комплексність.

3.4. Гігієнічні вимоги до обладнання і режиму роботи соляріїв, фотаріїв.

3.5. Шкідливі та небезпечні звички – наркоманія, токсикоманія, алкоголізм, тютюнопаління як загроза здоровому способу життя, їх профілактика.

3.6. Особиста гігієна як галузь гігієнічної науки, її зміст та значення для збереження і зміцнення здоров'я.

4. Структура та зміст заняття

Заняття семінарське. Після перевірки рівня вихідних знань та підготовки студентів до заняття шляхом їх опитування і роз'яснення викладача детально розглядаються питання, які відносяться до даної теми. Результати обговорення записують до протокольного зошита та обґрунтовують відповідні висновки.

5. Література

5.1. Основна:

5.1.1. Загальна гігієна. Пропедевтика гігієни. /Є.Г.Гончарук, Ю.І.Кундієв, В.Г.Бардов/. За редакцією Є.Г. Гончарука. - К.: Вища школа, 1995. - С.479-485.

5.1.2. Общая гигиена. Пропедевтика гигиены. /Е.И. Гончарук, Ю.И. Кундиев, В.Г. Бардов и др. - К.: Вища школа, 2000. - С.561-568.

5.1.3. Габович Р.Д., Познанський С.С., Шахбазян Г.Х.. Гігієна. - К.: Здоров'я, 1983.-С. 305-310.

5.1.4. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. (Загальна гігієна з основами екології). Вид. 2-ге. - К. „Здоров'я”, 2004. – С. 608-638.

5.2. Додаткова:

5.2.1. Нікберг І.І., Сергета І.В., Цимбалюк Л.І. Гігієна з основами екології. – К., „Здоров'я”, 2001, - С.382-420.

5.2.2. Гигиена./ Под ред. Г.И. Румянцева. – М., „Гектар Медицина”, 2000, - С.544 – 575.

5.2.3. Волощенко О.И., Медяник И.А., Чекаль В.Н. Гигиена применения синтетических моющих средств.- К.: Здоров'я, 1977. - 142с.

5.2.4. Гончарук Є.Г. Комунальна гігієна. – К.: „Здоров'я”, 2003, - С.658-664.

5.2.5. Гончарук Е.И. Коммунальная гигиена. – К.:”Здоров'е”, 2006, - С. 698-705.

Додаток 1

Здоровий спосіб життя та особиста гігієна

За офіційним визначенням ВООЗ (Статут 1946 р.), „Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних дефектів”.

З позиції гігієни як науки, „Здоров'я – це стан повного біологічного, фізичного, психофізичного, соціального благополуччя, коли функції всіх органів і систем організму людини врівноважені з навколишнім середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти”, тобто, це стан організму, при якому він здатний повноцінно виконувати свої біологічні та соціальні функції – побутові, трудові, соціальні (взаємини з іншими людьми і з суспільством в цілому).

За визначенням представників інших медичних наук, „Здоров'я – інтервал, в межах якого кількісні коливання психофізіологічних процесів здатні утримувати живу систему на рівні функціонального оптимуму, в межах якого механізми саморегуляції функціонують без фізіологічного напруження та не порушуються”.

З позиції нової галузі знань, яку нині вивчають навіть у школі – *валеології*, „Здоров'я – це процес (та методи і засоби) збереження і розвитку біологічних, фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній тривалості її активного життя”.

Основою підтримання і зміцнення здоров'я людини та населення в цілому є здоровий спосіб життя і використання методів і засобів особистої гігієни.

Здоровий спосіб життя людини – це великий комплекс біологічно та соціально цілеспрямованих і доцільних методів і засобів життєдіяльності, відповідних потребам і можливостям людини, яких вона свідомо дотримується з метою забезпечення формування, збереження та укріплення здоров'я, здатності до продовження роду і досягнення активного довголіття.

Здоровий спосіб життя населення – такий образ його життя, який забезпечує поєднання повноцінної біологічної і соціальної адаптації кожної людини з можливістю максимального самовираження народу, нації, класу, соціальної групи в конкретних умовах життя і який зумовлює і забезпечує подальший розвиток суспільства.

Методи і засоби здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних і об'єктивних умов і факторів, від яких залежить здоров'я індивіда і суспільства в цілому.

До суб'єктивних методів і засобів відносяться:

- дотримання особистої гігієни – дотримання режиму праці і відпочинку, сну і бадьорості, режиму харчування;
- регулярне підтримання чистоти тіла;
- регулярні заняття фізичною культурою, використання методів і засобів загартовування організму;
- не допускати зловживання шкідливими звичками – наркотиками, токсикантами, алкоголем, тютюнопалінням.
- рівень культури особистості.

До об'єктивних методів і засобів відносяться:

- матеріальне забезпечення особистості, яке обумовлене рівнем освіти, професійною приналежністю, наявністю, характером роботи, рівнем оплати; наявністю і чисельністю сім'ї; житлові умови;
- забезпеченість холодним і гарячим водопостачанням у житлі, а для ряду професій – і на виробництві, чи заклади громадського характеру – лазні, сауни, басейни;
- психогігієнічний мікроклімат у взаєминах з громадськістю, трудовим колективом, у сім'ї тощо;
- повноцінність, достатність, збалансованість, різноманітність харчування;
- відповідність гігієнічним вимогам побутового та виробничого одягу та взуття, індивідуальних засобів захисту на виробництві;
- відповідність гігієнічним вимогам важкості, інтенсивності, напруженості праці, факторів виробничого середовища.

Фізична культура має велике значення для збереження і зміцнення здоров'я кожної людини та для профілактики гіподинамії. Фізичні вправи впливають на кору головного мозку та підкоркові центри, створюють урівноважений нервово-психічний стан, викликають відчуття бадьорості, стимулюють розвиток мускульної системи організму, серцево-судинної системи.

Фізична культура включає:

- ранкову зарядку для відновлення фізичної активності і працездатності після сну;
- фізкультурні паузи під час трудового дня на виробництві для підвищення працездатності;
- фізичні вправи у вільний від роботи час.

Загартування. Під загартуванням розуміють підвищення стійкості організму до впливу коливань температури повітря і води, вологості повітря, атмосферного тиску, сонячного випромінювання та інших фізичних чинників навколишнього середовища.

Основні принципи загартування:

- 1) поступовість – поступове збільшення інтенсивності і тривалості впливу чинника загартування;
- 2) систематичність – процедури слід проводити регулярно за визначеною системою;
- 3) комплексність – цілеспрямоване поєднання участі у загартовуванні всіх органів і систем організму та впливу кількох чинників середовища;
- 4) індивідуальний режим, його відповідність біологічним ритмам організму.

Значення загартування :

- підвищує адаптаційні можливості організму до впливу несприятливих чинників;
- знижує чутливість до респіраторних та інших інфекційних захворювань;
- підвищує працездатність;
- сприяє формуванню позитивних фізіологічних реакцій.

Основні чинники загартування: повітря, вода, сонячне випромінювання та відповідні можливостям організму, але поступово наростаючі фізичні навантаження і аутотренінг психофізіологічного стану.

Роль води в загартуванні.

Водні процедури викликають звуження і розширення кровоносних судин, що підвищує пристосування організму до коливань температури навколишнього середовища та рефлекторно впливають на діяльність всіх органів і систем організму. Використовують купання, душ, обливання, обтирання, ванни для ніг і інші водяні процедури. За температурним режимом розрізняють такі типи ванн:

- холодні – менше 20°C ;
- прохолодні – $20 - 33^{\circ}\text{C}$;
- індиферентні - $34 - 36^{\circ}\text{C}$;
- теплі – $36 - 39^{\circ}\text{C}$
- гарячі – більше 40°C .

Загартування водою краще починати з обтирання і лише через 2-3 тижні переходити до обливання.

Гігієнічні вимоги до обладнання і режиму роботи соляріїв, фотаріїв

Солярії – це спеціально обладнані майданчики під відкритим небом для прийняття сонячно-повітряних ванн.

Солярії обладнуються на рівнинному майданчику, захищеними від вітру зеленими насадженнями чи щитами, поблизу водойм, в парку або лісі. Покриття майданчику – пісок, трав'яне або дерев'яне, орієнтація на південний схід або південь, з достатнім віддаленням від джерел забруднення повітря і шуму. На майданчику розміщують топчани висотою 40-60 см. Поблизу розміщують тіньову зону, метеорологічний пункт, радіовузол для оповіщення про дози сонячних і повітряних ванн, душ, медичний пункт, камери зберігання одягу, пункти видачі білизни та пляжного обладнання, санітарні вузли.

Опромінення проводять рівномірно, враховуючи індивідуальну чутливість шкіри.

Опромінення штучними джерелами ультрафіолетового випромінювання проводяться у фотаріях. У фотаріях люди опромінюються інтенсивним потоком ультрафіолетового опромінення протягом часу, що визначається у хвилинах. Фотарії можуть бути різними за своїм обладнанням. Розрізняють фотарії кабінного типу, прохідного або лабіринтного типу та фотарії маячного типу. В якості джерел штучного УФ випромінювання використовують лампи еритемні (ЛЕ-30 та ін.), або прямі ртутно-кварцеві (ПРК).

Шкідливі звички

Наркоманія (грецьке *narka*– оціпеніння, оніміння; *mania* – безумство) - непереборний і хворобливий потяг людини до вживання наркотиків (опіуму, морфіну, кокаїну тощо) з метою збудження, сп'яніння, що приводить до порушення психіки, глибоких змін особистості та до порушення функції внутрішніх органів. Наркотичні речовини здатні навіть при одноразовому вживанні викликати приємний психологічний стан, а при повторних прийомах – психічну і фізичну залежність.

Токсикоманія (грецьке *toxicon*– отруйний; *mania* – безумство) – хвороба, причиною якої є звичне зловживання якою-небудь речовиною, що викликає короточасний суб'єктивно привабливий психічний стан. Суть токсикоманії – отруєння і потяг до отруєння. З метою сп'яніння вживаються речовини, різні за хімічною будовою і фармакологічною активністю, що мають загальний психофізичний ефект – ейфорію і зміну свідомості, порушення поведінки і соціальну деградацію. Термін охоплює всі форми зловживання лікарськими і нелікарськими речовинами.

Алкоголізм – захворювання, пов'язане з систематичним зловживанням спиртними напоями, що призводить до психічного чи фізичного розладу. В результаті прийому алкогольних напоїв розвивається гостра алкогольна інтоксикація, що супроводжується емоційним, моторним, мовним збудженням, втратою самоконтролю і критичної оцінки ситуації. При частому, надмірному вживанні алкоголю з метою отримання ейфоричного ефекту може розвинути патологічна пристрасть, що супроводжується психічними і сомато-неврологічними порушеннями.

Тютюнопаління - це вдихання з димом речовин, що викликають приємний психічний стан разом з інтоксикацією організму. Під час паління відбувається суха перегонка тютюну з утворенням деяких нових речовин. Тютюновий дим міс-

тять близько 1200 різних компонентів, половина з яких мають отруйну дію. Це такі речовини, як нікотин та його похідні, аміак, чадний газ, синильна, оцтова і мурашина кислоти, феноли, формальдегіди, сірководень, канцерогенні речовини, сажа. Основна отруйна речовина тютюнового диму – нікотин. Вміст його залежить від сорту і сухості тютюну. Одна крапля нікотину вбиває собаку, а п'явка, яка насмокталась крові заядлого курця, падає мертвою. Для людини, яка ніколи раніше не палила, смертельна доза нікотину складає 60-100мг.

Програма здорового способу життя

- врахування і використання індивідуальних біоритмів;
- підвищення психоемоційної стійкості (вміння стримувати себе);
- оптимальна для організму рухова активність;
- раціональна якість і режим харчування;
- комплексне регулярне загартування;
- гігієнічна поведінка у побуті, трудовому процесі;
- регулювання фізіологічних відправлень;
- запобігання, подолання шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління);
- використання біологічно активних речовин і геропротекторів;
- медикаментозна корекція хвороб (головним чином хронічних).