

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Омский государственный педагогический университет

Н. А. Закоркина

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Учебное пособие

Омск
Издательство ОмГПУ
2019

УДК 611(075.8)
ББК 51.1я73
3-19

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

Рецензенты:

д-р мед. наук, проф., зав. кафедрой общественного здоровья и здравоохранения Омского государственного медицинского университета *О. П. Голева*;

д-р мед. наук, проф., зав. кафедрой общественного здоровья и здравоохранения Алтайского государственного медицинского университета *В. Б. Колядо*

Закоркина, Н. А.

3-19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие / Н. А. Закоркина. — Омск : Изд-во ОмГПУ, 2019. — 146 с.

ISBN 978-5-8268-2234-0

В учебном пособии отражены медико-профилактические аспекты здорового образа жизни, научные основы профилактики заболеваний детей и подростков, роль школы и семьи в сохранении здоровья, а также формирование умений по оказанию первой медицинской помощи в жизненноопасных ситуациях.

Предназначено для студентов педагогических вузов всех направлений и форм обучения, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования в соответствии с целями основной образовательной программы и задачами профессиональной деятельности при изучении дисциплин «Основы здорового образа жизни» и «Основы медицинских знаний».

УДК 611(075.8)
ББК 51.1я73

ISBN 978-5-8268-2234-0

© Закоркина Н. А., 2019

© Омский государственный

педагогический университет, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
--------------------	---

Глава 1. Профилактика инфекционных заболеваний

1.1. Общие понятия	6
1.2. Основные группы инфекционных заболеваний.	9
1.3. Основные методы профилактики инфекционных заболеваний	10
1.4. Общие сведения об иммунитете и его видах	12

Глава 2. Жизнеопасные состояния. Первая медицинская помощь

2.1. Шок, определение, виды. Механизм возникновения. Первая помощь при травматическом шоке на месте происшествия . . .	16
2.2. Признаки и первая помощь при обмороке, сердечном приступе, гипергликемической и гипогликемической коме, эпилепсии.	18
2.3. Понятие «острый живот» и тактика при нем	25
2.4. Оказание первой помощи при остановке дыхания и сердечной деятельности. Определение понятий «терминальные состояния», «реанимация»	29
2.5. Жизнеопасные ситуации при попадании инородных тел, отравлениях и ужалении осами и пчелами.	35

Глава 3. Понятие о здоровье. Факторы, влияющие на уровень здоровья

3.1. Понятие о здоровье	43
3.2. Оценка индивидуального здоровья	45
3.3. Оценка показателей общественного здоровья	54
3.4. Факторы, влияющие на уровень здоровья.	58
3.5. Влияние вредных привычек	61

Глава 4. Основы рационального питания

4.1. Понятие рационального питания.	80
4.2. Оценка пищевого статуса.	87
4.3. Пищевые отравления	98
4.4. Школьное питание	105

Глава 5. Половое воспитание и просвещение школьников

5.1. Проблемы полового воспитания и просвещения школьников.	109
5.2. Половое воспитание в образовательных учреждениях. . .	112
5.3. Профилактика инфекций, передаваемых половым путем .	117
5.4. Современные методы контрацепции	133

Приложения	140
----------------------	-----

Список использованной литературы	144
--	-----

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение здоровья подрастающего поколения относится к числу важнейших государственных задач. Охрана здоровья — это прерогатива не только отрасли здравоохранения; вопросами здоровья детей и подростков должны заниматься на государственном уровне и образовательные структуры. Прежде всего, это относится к гигиеническому образованию и воспитанию как разделу профилактической медицины, поэтому учитель должен знать не только понятия отдельных категорий, критерии их оценки, степень влияния негативных факторов, но и проводить ряд профилактических мероприятий, минимизирующих воздействие данных факторов.

Кроме того, с жизнеопасными состояниями может встретиться любой человек в любых условиях, и здесь необходимы не только знания, но и быстрая реакция, требуется определенный уровень мышления, способность использовать приемы первой медицинской помощи.

Освоение дисциплин «Основы здорового образа жизни», «Основы медицинских знаний», в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, предполагает освоение следующих компетенций:

- знать принципы сохранения здоровья детей и подростков разных возрастных групп как основу культурно-просветительской деятельности;
- уметь оптимально использовать способы обеспечения охраны жизни и выявления резервов сбережения здоровья детей и подростков в учебно-воспитательном процессе и внеучебной деятельности;
- владеть современными технологиями оказания первой медицинской помощи в жизнеопасных ситуациях.