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.

Настинова 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

© Настинова 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