

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова»

Т.П. Экономова

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Учебное пособие

Архангельск
САФУ
2016

УДК 61(075.8)
ББК 51.1я73
Э40

*Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом
Северного (Арктического) федерального университета
имени М.В. Ломоносова*

Рецензенты: кандидат химических наук, заместитель директора по учебно-методической и научной работе Коряжемского индустриального техникума **Т.К. Белокашина**;
врач-психиатр высшей категории Коряжемской городской больницы **Л.В. Коржева**

Экономова, Т.П.

Э40 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Т.П. Экономова; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2016. – 80 с.
ISBN 978-5-261-01129-3

В пособии представлены учебно-методические материалы, направленные на закрепление теоретических положений дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», а также на приобретение практических навыков и умений по предупреждению заболеваний и оказанию первой помощи при неотложных состояниях.

Для студентов педагогических направлений подготовки высшего профессионального образования.

УДК 61(075.8)
ББК 51.1я73

ISBN 978-5-261-01129-3

© Экономова Т.П., 2016
© Северный (Арктический)
федеральный университет
им. М.В. Ломоносова, 2016

Оглавление

<i>Введение</i>	4
Глава 1. Понятие болезни. Методы и средства ухода за больными	6
<i>Практическая работа</i>	13
Глава 2. Оценка физического развития.....	17
<i>Практическая работа</i>	18
Глава 3. Заболевания органов дыхания. Оценка функционирования дыхательной системы	23
<i>Практическая работа</i>	24
Глава 4. Заболевания органов сердечно-сосудистой системы. Оценка функционального состояния системы кровообращения	29
<i>Практическая работа</i>	32
Глава 5. Неотложная помощь и уход при заболеваниях органов пищеварения. Физиолого-гигиенические основы питания.....	38
<i>Практическая работа</i>	41
Глава 6. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных болезней	45
<i>Практическая работа</i>	50
Глава 7. Реанимационные мероприятия при острых нарушениях сердечной деятельности и дыхания	53
<i>Практическая работа</i>	55
Глава 8. Здоровье и факторы его определяющие. Состояние здоровья учащихся	60
<i>Практическая работа</i>	67
<i>Приложения</i>	72
1. Анкета по самооценке здоровья.....	72
2. Химический состав пищевых продуктов	74
<i>Список рекомендуемой литературы</i>	79

Введение

Овладение элементарными медицинскими знаниями и практическими навыками по оказанию себе и другим неотложной помощи, по уходу за пострадавшими и больными и контролю за их состоянием необходимо каждому человеку. Исключительное значение эти знания, умения и навыки приобретают в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного либо природного происхождения.

На основе знаний анатомо-физиологических особенностей организма человека формируются важнейшие представления о том, как сохранить и укрепить здоровье, как предупредить болезни, как оказать неотложную помощь. Особенно важно обладать необходимыми знаниями и практическими навыками работы по охране и укреплению здоровья для педагогов. Необходимо научить будущих педагогов проводить мероприятия по предупреждению заболеваний и оказанию первой помощи при неотложных состояниях.

Главная цель дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» и данного учебно-методического пособия выработать у будущих педагогов сознательное отношение к своему здоровью и воспитать ответственность за свое здоровье и здоровье учащихся.

Основы медицинских знаний – учебная дисциплина, которая имеет значение для сохранения и укрепления здоровья человека. Это определяет важность серьезного подхода к освоению данного курса. Большое внимание должно быть уделено изучению теоретического материала лекций и тех вопросов, которые выносятся на самостоятельную работу студента. Систематическая подготовка к занятиям облегчит усвоение материала и выполнение практических работ.

Пособие содержит методические рекомендации студентам, необходимые им при выполнении практических работ по данной дисциплине. При подготовке к практической работе следует изучить теоретический материал. Определив цель занятия и содержание, можно приступить к выполнению непосредственно практической части работы. Выполненная работа должна быть оформлена в тетради, иметь выводы или заключения. При подготовке вопросов, предназначенных для самостоятельного изучения, необходимо использовать рекомендуемую литературу.