



-
- ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ
 - И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



-
- Преподаватель
 - Белецкая Татьяна
 - Владимировна
-

Основы медицинских знаний –
учебно-научная дисциплина по изучению
причин и проявлений расстройств
здоровья при воздействии
неблагоприятных факторов внешней и
внутренней среды организма человека,
умении оказывать доврачебную помощь
и осуществлять профилактические
мероприятия, включая пропаганду
медицинских знаний и гигиеническое
воспитание.

Здоровый образ жизни - это система общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма в решении трудовых, социально-бытовых, общественных и индивидуальных возможностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ: АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, ГИГИЕНА.

Медицинские науки:

Акушерство и гинекология

Эндокринология

Болезни уха, горла и нос

Внутренние болезни

Кардиология

Глазные болезни

Педиатрия

Инфекционные болезни

Кожные и венерические болезни

Нервные болезни

Онкология

Патологическая анатомия

Патологическая физиология

Психиатрия

Лучевая диагностика, лучевая
терапия

Токсикология

Стоматология

Травматология и ортопедия

Детская хирургия

Аллергология и иммунология

Анестезиология и реаниматология

Ревматология

Урология

Трансплантология и искусственные органы

Пульмонология

Сердечно-сосудистая хирургия

Наркология

Клиническая лабораторная диагностика

Гастроэнтерология

Медицина труда

Восстановительная медицина,
спортивная медицина,
курортология и физиотерапия

Нефрология

Геронтология и гериатрия

Медико-социальная экспертиза
медико-социальная реабилитация

Судебная медицина

Фармакология

Фтизиатрия

Хирургия

Нейрохирургия

Гематология и переливание крови

Эпидемиология

Химиотерапия и антибиотики

Авиационная, космическая и морская
медицина

Общественное здоровье и
здравоохранение

ТЕМА: «ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»

Уровни организации живой природы.

Органы, системы органов.

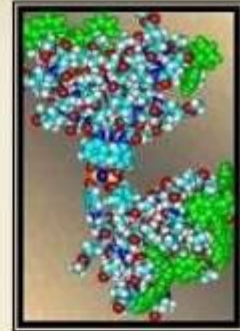
Функции органов и систем.

Заболевания, возникающие в результате нарушения нормальных функций организма.

- УРОВНИ ОРГАНИЗАЦИИ
- ЖИВОЙ ПРИРОДЫ



Уровни живой природы

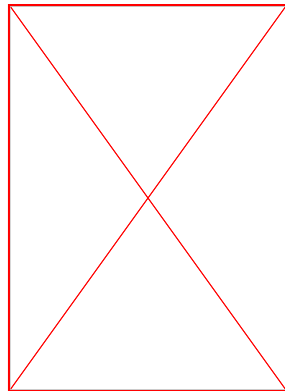


Основной структурной единицей всего живого на Земле является **КЛЕТКА**. Клетки, объединяясь по строению и выполняемым ими функциям, составляют **ТКАНИ**. Различные ткани образуют **ОРГАНЫ**. Органы, объединяясь по выполняемым ими функциям, образуют **СИСТЕМЫ ОРГАНОВ**. Системы органов образуют **ОРГАНИЗМ**. При нарушении работы одного из звеньев этой цепи возникает патологическое состояние, угрожающее жизни и здоровью человека.

В теле человека различают следующие системы:



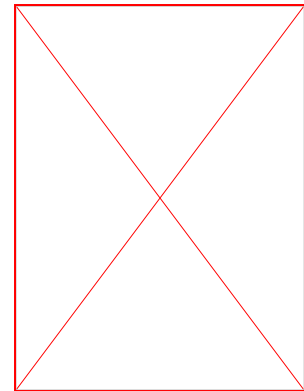
Дыхательная система
система



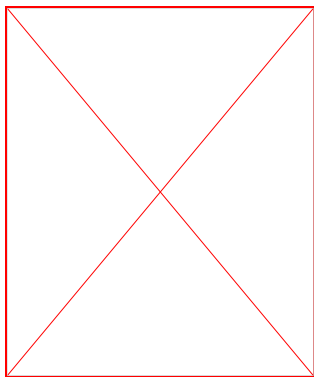
Кровеносная система



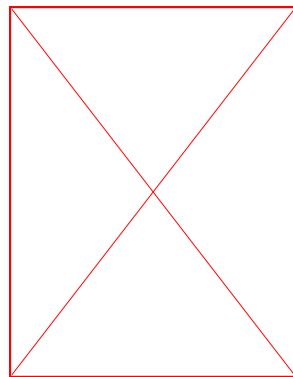
Лимфатическая система



Нервная



Опорно-двигательная система
система



Пищеварительная система



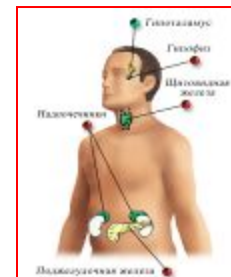
Половая система



Выделительная



Кожа и органы чувств



Эндокринная система

- **Дыхательная система** обеспечивает газообмен в организме.
- **Кровеносная и лимфатическая системы** обеспечивают движение крови и лимфы в организме, защищает организм от инфекции.
- **Нервная система** обеспечивает реакцию организма на раздражители и его связь с внешней средой, осуществляет психическую деятельность.
- **Опорно-двигательная** обеспечивает способность к перемещению в пространстве и сохранению определенного положения тела.
- **Пищеварительная система** позволяет организму переваривать и усваивать пищу.
- **Половая система** позволяет размножаться, оставлять потомство.
- **Выделительная система** служит для удаления продуктов распада и избытка жидкостей.
- **Кожа** защищает организм от внешних воздействий и участвует в терморегуляции и выделении.
- **Органы чувств** позволяет организму воспринимать сигналы внешнего мира.
- **Эндокринная система** обеспечивает организм биологически активными веществами – гормонами. Гормоны в малых количествах оказывают значительное влияние на весь организм.

ЗАДАНИЕ

НОМЕР	НАЗВАНИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНВ	ОРГАНЫ, ВХОДЯЩИЕ В СИСТЕМУ ОРГАНОВ	ФУНКЦИИ

Дз: Подготовить сообщения о
«Наши великие земляки - медики, их заслуги»
(Чехов, Ермольева, Федоров, Балязин, Красулин, Дюжиков).

ТЕМА 2 «ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Определение понятия «здоровье».

Компоненты здоровья.

Вредные привычки человека.

**Профилактика вредных
привычек.**

**Здоровое питание. Диеты,
принцип их действия.**

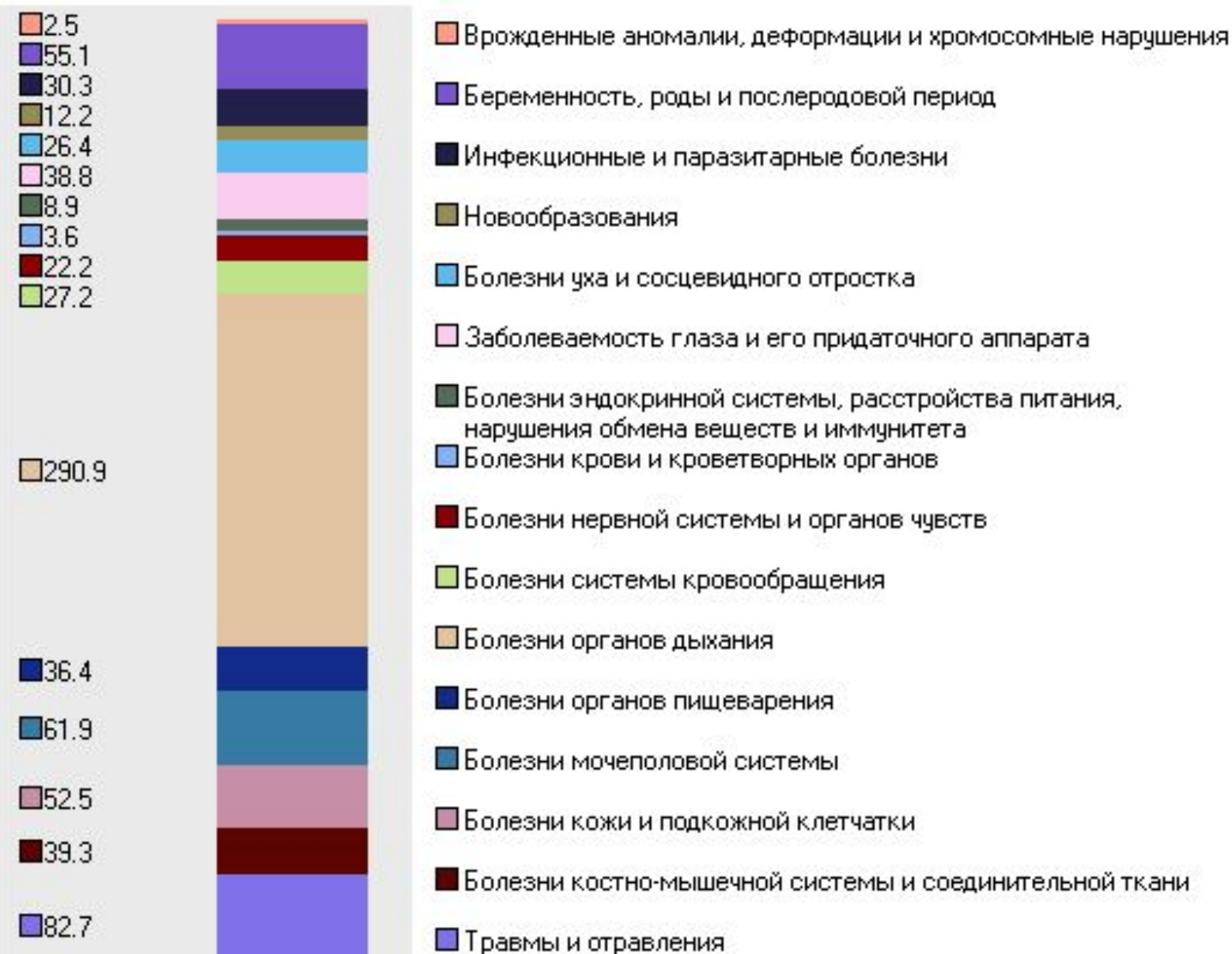
Здоровье — это образ жизни.
Каждую минуту вы двигаетесь
либо в сторону болезни либо
в сторону здоровья.

Вы хотите быть здоровыми
всегда?

Есть всего 2 варианта: либо
заниматься своим здоровьем
постоянно, либо смотреть как
здоровье постепенно уходит.
Третьего не дано, т.к. если
временно заниматься своим
здоровьем, то оно так же
будет временным.



Заболеваемость по классам болезней (на 1000 человек)



• НОРМЫ

- Число сердечных сокращений в 1 мин.
60 – 80 (90) ударов
 - Артериальное давление
110\70 – 140\90 мм рт. ст.
 - Число дыхательных движений –
15 – 18

При проведении реанимационных мероприятий необходимо придерживаться этих норм.

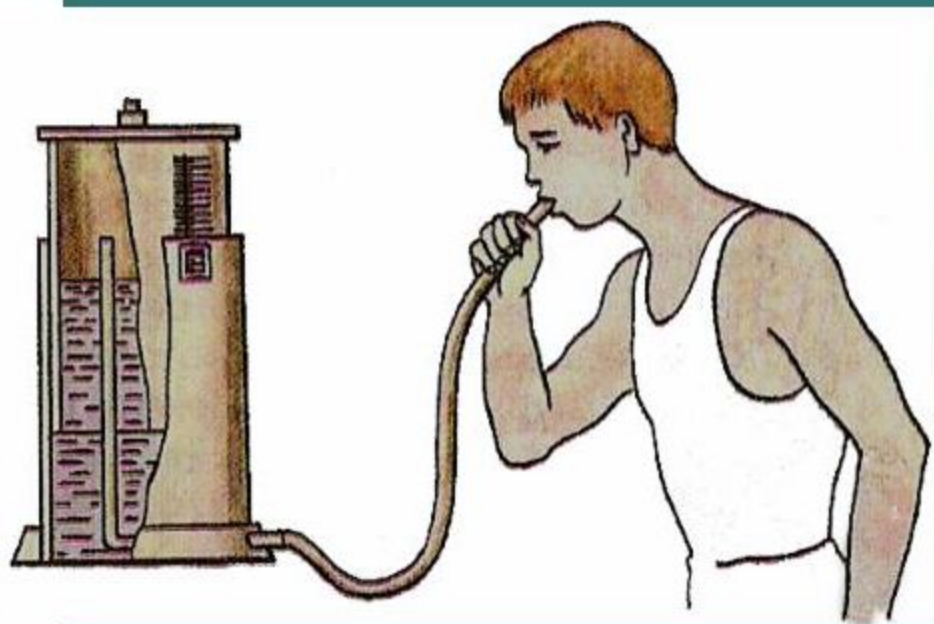


Жизненная емкость легких

— это максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха



Спирометр





1
АСТЕНИК



2
НОРМОСТЕНИК



3
ГИПЕРСТЕНИК



АСТЕНИК

НОРМОСТЕНИК

ГИПЕРСТЕНИК

Таблица 2

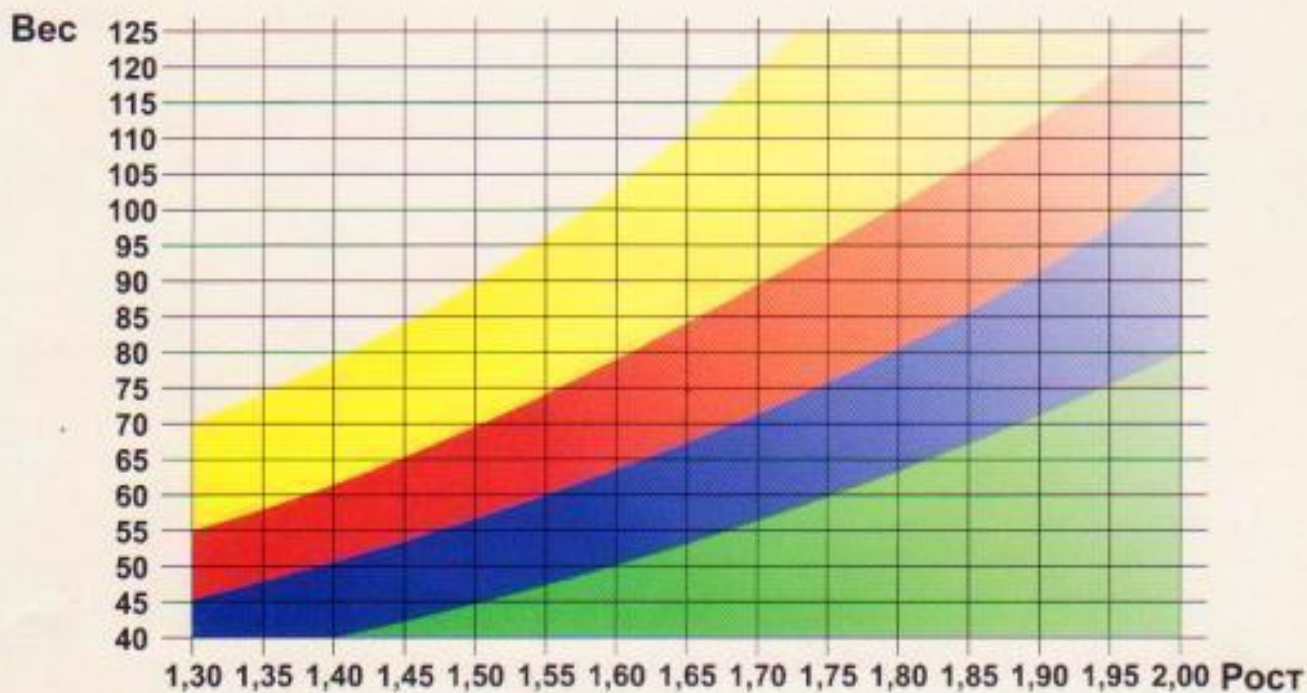
Зависимость веса тела (в кг) от роста (в см) у детей в возрасте от 4 до 15 лет

Возраст	Вес		Рост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4 года	15,5—18,9	14,4—17,9	98—107	95—106
5 лет	17,4—22,1	16,5—20,4	105—116	104—114
6 лет	19,7—24,1	19,0—23,6	111—121	111—120
7 лет	21,6—27,9	21,5—27,5	118—129	118—129
8 лет	24,1—31,3	24,2—30,8	125—135	124—134
9 лет	26,1—34,9	26,6—35,6	128—141	128—140
10 лет	30,0—38,4	30,2—38,7	135—147	134—147
11 лет	32,1—40,9	31,7—42,5	138—149	138—152
12 лет	36,7—49,1	38,4—50,0	143—158	146—160
13 лет	39,3—53,0	43,3—54,4	149—165	151—163
14 лет	45,4—56,8	46,5—55,5	155—170	154—167
15 лет	50,4—62,7	50,3—58,5	159—175	156—167

Каким должен быть Ваш оптимальный вес

© 2007 Shape Works

Определите ваше соотношение роста и веса, пользуясь нижеприведенной таблицей. Для этого по вертикали отметьте ваш вес, по горизонтали – ваш рост. Цвет сегмента, на котором расположены точка пересечения, будет отражать степень соответствия вашего веса норме.



■ вес ниже установленной нормы
 ■ оптимальный вес
 ■ лишний вес
■ ожирение
 ■ сильная форма ожирения

Расчет калорий индивидуального рациона он-лайн

- <http://www.calories.ru/cgi-bin/exp2.pl>



Калорийность продуктов



Салат из свеклы
200 г/190 ккал



Квашеная капуста
200 г/140 ккал



Салат из огурцов
200 г/120 ккал



Винегрет с фасолью
200 г/245 ккал



Овощное рагу с мясом
200 г/220 ккал



Овощи на пару
200 г/190 ккал



Печеный картофель
1 шт./100 ккал



Отварной картофель
1 шт./85 ккал



Салат «Цезарь»
200/380 ккал



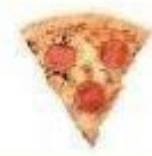
Шоколад
1 полоска/140 ккал



Бисквитный торт
1 кусок/535 ккал



Ролл с тунцом
2 шт./120 ккал



Кусок пиццы
610 ккал



Чизбургер
300 ккал



Пломбир
200 г/140 ккал



Зефир
1 шт./135 ккал



Чипсы
25 г/135 ккал



Шоколадная конфета
1 шт./60 ккал



Леденец
1 шт./40 ккал



Мармелад
1 шт./30 ккал



Овсяное печенье
1 шт./165 ккал



Пряник
1 шт./140 ккал



Апельсиновый сок
1 ст./75 ккал



Томатный сок
1 ст./40 ккал



Кофе без сахара
8 ккал



Кофе со сливками
55 ккал



Чай без сахара
2 ккал



Стакан молока
110 ккал



Стакан кефира
115 ккал



Стакан компота
170 ккал



Светлое пиво
0,5 л/225 ккал



Белое сухое вино
100 г/65 ккал



Шампанское
100 г/90 ккал



Красное сухое вино
100 г/75 ккал



«Мохито»
215 ккал



Джин с тоником
200 ккал



Сахар
1 ч. л./25 ккал



Сливочное масло
1 ч. л./185 ккал



Подсолнечное масло
1 ч. л./40 ккал



Мед
1 ч. л./40 ккал



Сметана
1 ч. л./35 ккал



Варенье
1 ч. л./50 ккал



Сгущенка
1 ч. л./30 ккал



Томатный соус
1 ч. л./10 ккал



Майонез
1 ч. л./65 ккал

В понятие здорового образа жизни входит целый комплекс условий и требований, выполнение которых благотворно влияет на здоровье человека. К ним можно отнести:

- правильную осанку;
- соблюдение режима дня;
- правильное и своевременное питание;
- соблюдение норм личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- регулярное занятие любительским спортом.