

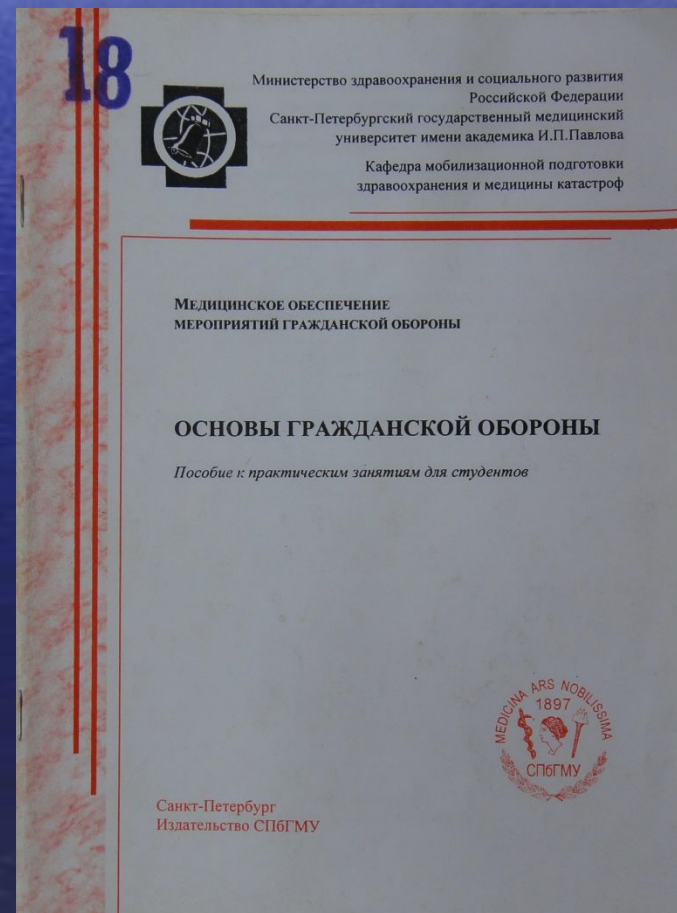


***МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ***

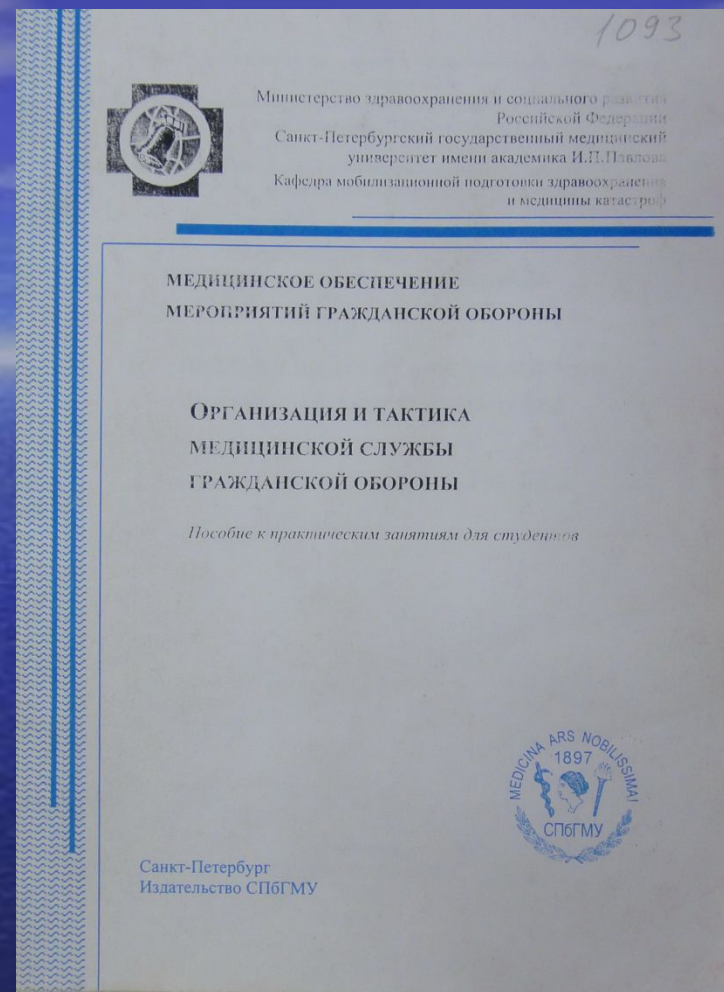
ЛИТЕРАТУРА

1. Конспект лекций и практических занятий.

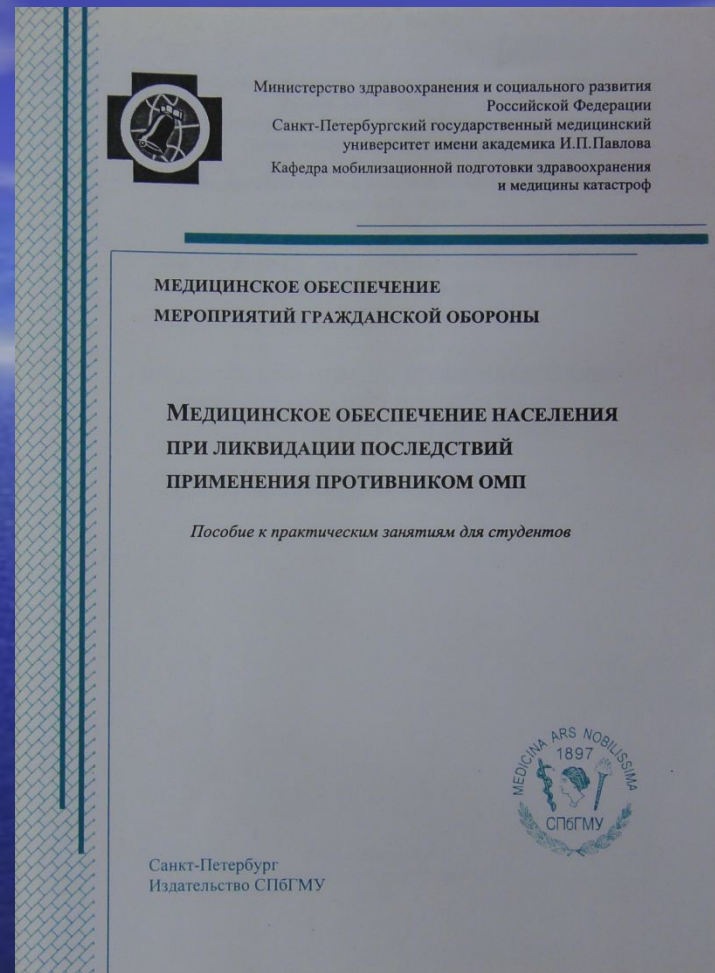
2. Основы гражданской обороны. Пособие к практическим занятиям для студентов. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2008. – 67 с.
Инв. №01067.



3. Организация и тактика
медицинской службы
гражданской обороны.
Пособие к практическим
занятиям для студентов. —
СПб.: Издательство
СПбГМУ, 2009. — 63 с.
Инв. №01093.



4. Медицинское обеспечение населения при ликвидации последствий применения противником ОМП. Пособие к практическим занятиям для студентов. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 83 с.
Инв.№ 01091.



5. Организация лечебно-эвакуационных мероприятий в чрезвычайных ситуациях. Часть 1 и 2. Пособие к практическим занятиям для студентов. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2008. – 52, 42 стр. соотв. Инв. №№ 01038 и 01055.

14



Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова
Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию
Кафедра военной и экстремальной медицины

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ЛЕЧЕБНО-ЭВАКУАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Пособие к практическим занятиям для студентов

Часть I



Санкт-Петербург
Издательство СПбГМУ



Министерство здравоохранения и социального развития
Российской Федерации
Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова
Кафедра военной и экстремальной медицины

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ЛЕЧЕБНО-ЭВАКУАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

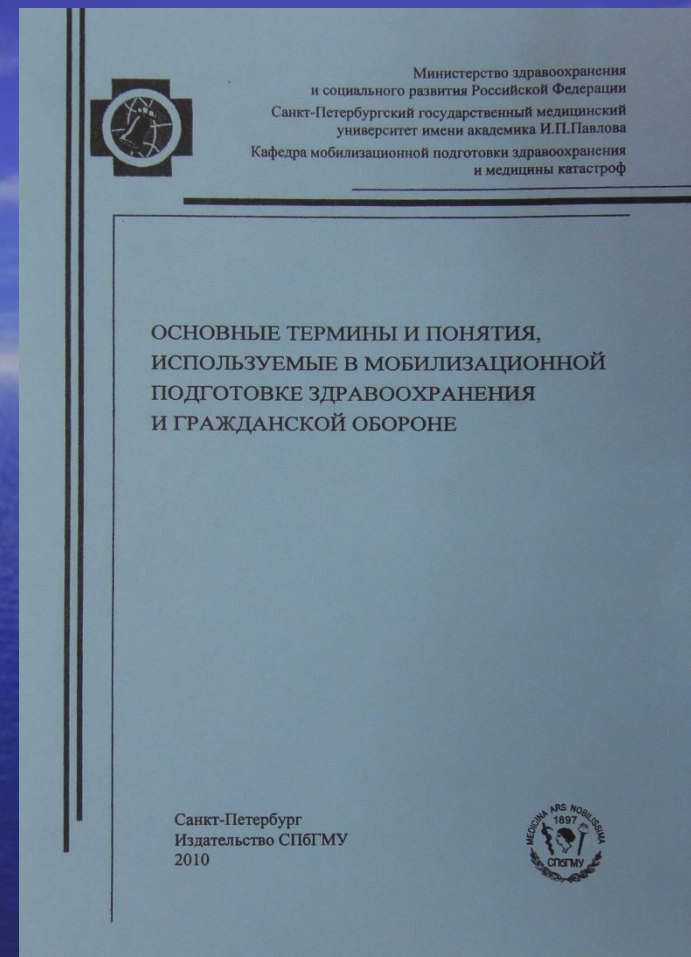
Пособие к практическим занятиям для студентов

Часть II

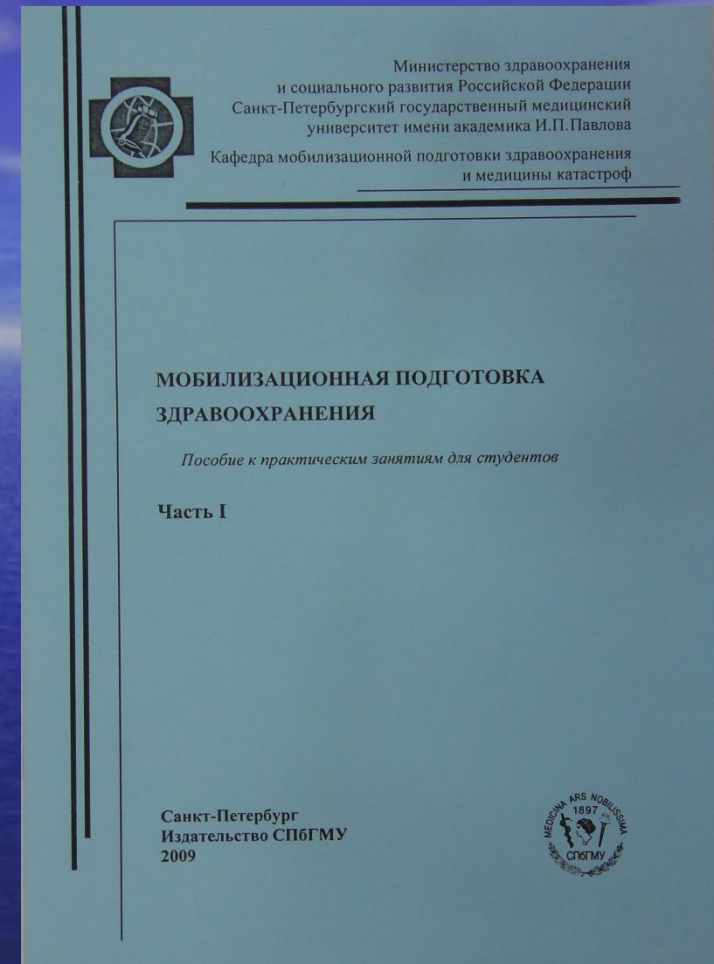


Санкт-Петербург
Издательство СПбГМУ

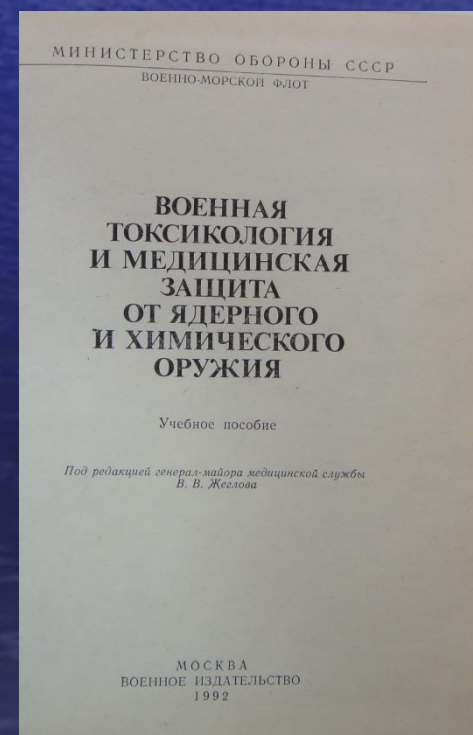
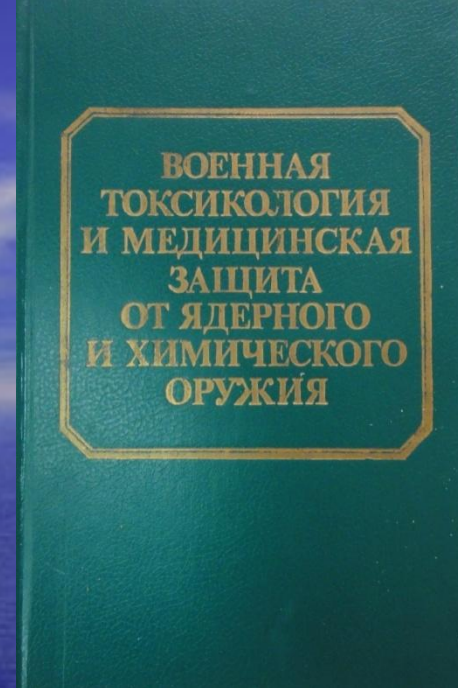
6. Основные термины и понятия, используемые в мобилизационной подготовке здравоохранения и гражданской обороне. Пособие к практическим занятиям для студентов. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2010. – 52 с. Инв. №01195.



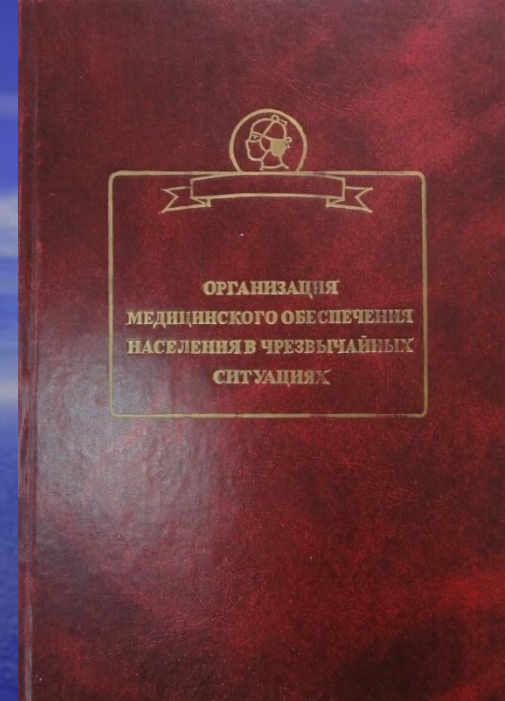
7. Мобилизационная
подготовка
здравоохранения. Часть 1.
Пособие к практическим
занятиям для студентов. –
СПб.: Издательство
СПбГМУ, 2009. – 88 с.
Инв. №01106



8. Военная токсикология и медицинская защита от ядерного и химического оружия. Учебное пособие. Под редакцией генерал-майора м/с В.В.Жеглова. М.: – Военное издательство, 1992. - 367 с.



9. Организация медицинского обеспечения населения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие для студентов. Под редакцией член-корреспондента РАМН, профессора Н.А.Яицкого. М.: Издательство АНМИ, 2003. – 190 с.



*Н.Н. Винничук, С.Н. Новицкий, Г.И. Зайцев,
М.И. Горяинов, Н.Н. Лебедев*

**ОРГАНИЗАЦИЯ
МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ
СИТУАЦИЯХ (ОМОЧС)**

Под редакцией член-корреспондента РАМН,
профессора Н.А. Яицкого

Допущено Министерством образования Российской Федерации
в качестве учебного пособия для студентов
медицинских училищ и колледжей

АНМИ
Москва – 2003 г.

*ГБОУ ВПО Первый Санкт-Петербургский
государственный медицинский университет им. акад.
И.П.Павлова*

*Кафедра мобилизационной подготовки
здравоохранения и медицины катастроф*

**Учебная дисциплина: «Безопасность
жизнедеятельности»**

**Т Е М А: «ОСНОВЫ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА»**

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

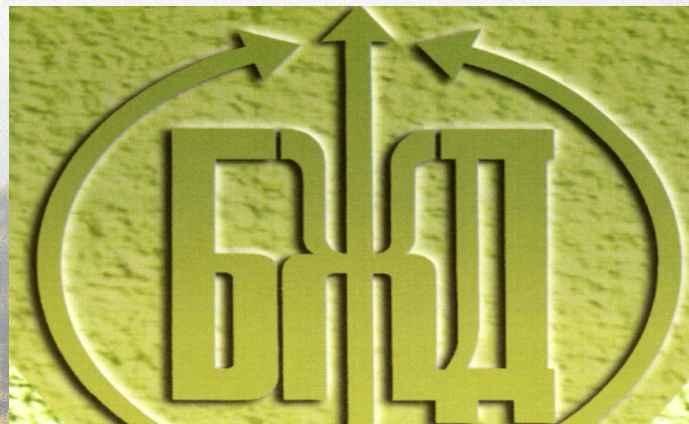
ВВЕДЕНИЕ

1. Методологические, медико-биологические и правовые основы БЖД человека.
2. Понятие опасности. Классификация опасностей.
3. Здоровый образ жизни как основа БЖД.
Факторы внешней среды, влияющие на здоровье человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учебное время: 4 часа.

ВВЕДЕНИЕ



Основные понятия и определения безопасности жизнедеятельности

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ – наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с окружающей средой (биосферой , техносферой). Область научных знаний , изучающая опасности и способы защиты от них.



Цель изучения:

— формирование и пропаганда знаний, направленных на снижение смертности и потери здоровья людей от внешних факторов и причин.



Задачи: — идентификация опасности;

- предупреждение и защита от опасности;
- ликвидация отрицательных последствий;
- создание комфортного состояния среды обитания человека.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ БЖД

СРЕДА ОБИТАНИЯ – окружающая человека среда, обусловленная совокупностью факторов (химических, физических, биологических, социальных, информационных), способных оказывать прямое или косвенное воздействие на жизнедеятельность человека, его здоровье и потомство.



Биосфера – природная область распространения жизни на Земле, включающая нижний слой атмосферы, гидросферу и верхний слой литосферы, не испытавших техногенного воздействия.



Техносфера – часть биосферы, преобразованной людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям.

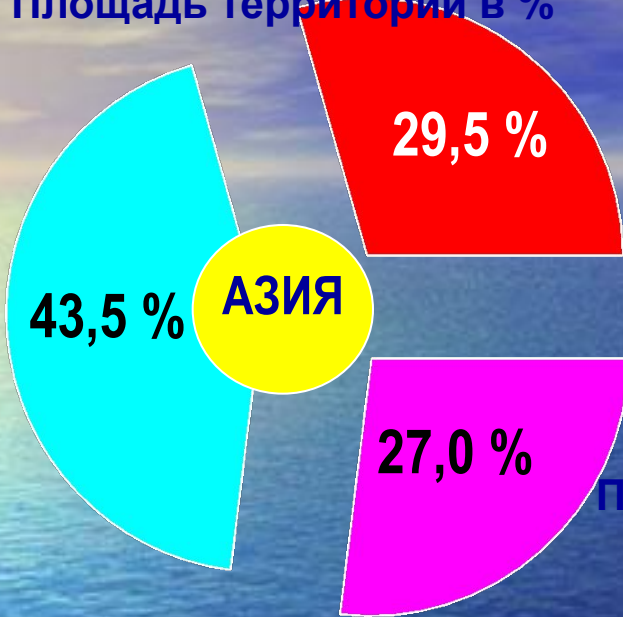
СОСТОЯНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ



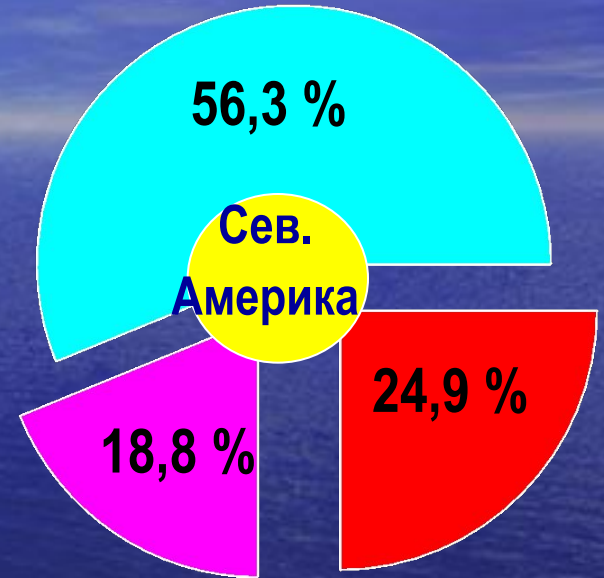
Комфортное	Допустимое	Опасное	Чрезвычайное
Когда взаимодействие системы оптимальное	Когда взаимодействие приводит к дискомфорту, но не оказывает влияние на здоровье	Когда взаимодействие системы приводит к ухудшению здоровья	Когда взаимодействие системы приводит к летальному исходу

МАСШТАБЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНОСФЕРЫ НА НЕКОТОРЫХ КОНТИНЕНТАХ

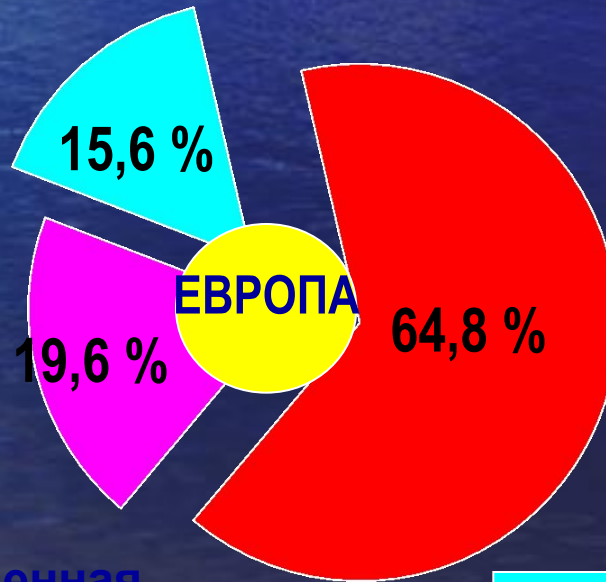
Площадь территории в %



Площадь территории в %



Площадь территории в %



 - нарушенная

 - частично нарушенная

 - ненарушенная

Вопрос № 1

Методологические, медико-биологические и правовые основы БЖД человека.

Методологические принципы и методы БЖД

Главным методологическим принципом БЖД является **системно-структурный** подход, а методом, который используется в ней – **системный анализ**.

Системный анализ – это совокупность методологических средств для подготовки и обоснования решений.

Система – совокупность взаимосвязанных элементов, которые взаимодействуют между собой.

Элементы (составные части) системы

Под **элементами системы** понимают не только материальные объекты, а и отношения, связи между этими объектами.

**Техническая
система**



**Биологическая
система**



**Социальная
система**



Система, одним из элементов которой является человек, называется эрготической (человек – машина – природная среда)

Принципы обеспечения безопасности

- 1 – **ориентирующие** (основополагающие идеи для поиска безопасных решений);
- 2 – **технические** (основаны на законах физики и направлены на непосредственное предотвращение опасности);
- 3 – **организационные** (направлены на реализацию положений научной организации деятельности);
- 4 – **управленческие** (определяют взаимосвязь и отношения между этапами обеспечения безопасности).

МЕТОДЫ обеспечения безопасности

Адаптация
производственной
среды к
характеристикам
человека

Адаптация человека к
окружающей среде и
повышение его
защищенности

Безопасность

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ БЖД

КОНСТИТУЦИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Закон РФ «Об охране окружающей среды»

Закон РФ «О техническом регулировании»

Закон РФ «О защите населения и территорий от ЧС»

Трудовой кодекс РФ

Закон РФ «О защите прав потребителя»

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Здоровье

Биологи-
ческое

Психическое

Социальное



Вопрос № 2

Понятие опасности. Классификация опасностей

ОПАСНОСТЬ – негативное свойство живой и неживой материи, способное причинить ущерб самой материи: людям, природной среде, материальным ценностям.

Источники опасностей:

- сам человек (антропогенные);
- элементы среды обитания (естественные);
- процессы взаимодействия (техногенные).

Явления, процессы, объекты, свойства предметов, способные в определенных ситуациях наносить ущерб здоровью человека или окружающей среде.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОПАСНОСТЕЙ

По происхождению:
природные, техногенные,
антропогенные,
экологические, социальные,
биологические.

По стандарту воздействия:
химические, физические,
психофизические,
биологические.

По локализации процесса:
связанные с литосферой,
гидросферой, атмосферой,
космосом.

**По последствиям для
человека:** утомление,
заболевание, травма,
летальный исход.

По приносимому ущербу:
социальный, экономический,
технический, экологический.

По сферам проявления:
бытовая, производственная,
спортивная, дорожно-
транспортная, военная.

По времени проявления:
импульсивные, кумулятивные,
взрывные, долговременные.

По воздействию на человека:
активные, пассивные,
локальные, временные,
физиологические,
генетические.

По признакам: априорные
(предвестники),
апостериорные (следствия).

Основные направления снижения опасности

- совершенствование систем безопасности;
- уменьшение размеров опасных объектов;
- дистанцирование промышленных и жилых зон;
- активное использование защитных систем и устройств;
- непрерывный контроль источников опасности;
- повышение профессионализма операторов;
- массовое обучение населения основам БЖД.

Основные аксиомы БЖД

- 1. Любая человеческая деятельность потенциально опасна;**
- 2. Все элементы техносферы являются источниками опасностей;**
- 3. Техногенные опасности ухудшают здоровье людей;**
- 4. С развитием научно-технического прогресса опасность увеличивается.**

Вопрос № 3

**Здоровый образ жизни как основа БЖД.
Факторы внешней среды, влияющие на
здоровье человека.**

В рейтинге самых здоровых стран Россия заняла только **97** место

Здоровье россиян оставляет желать лучшего. Из **145** стран мира, население которых к **2012** году превышает **1** млн. человек, Россия занимает только **97** строчку, располагаясь по соседству с Ираком и Мадагаскаром, причем у последних двух ситуация даже ненамного лучше. Ко всему прочему, в России довольно высокий индекс рисков для здоровья, он составляет **7.31** балла, что близко к значению Папуа-Новая Гвинея (**7.24** балла), - таков итог нового рейтинга стран мира по состоянию здоровья их жителей.



Что такое здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Условно можно выделить физическое здоровье, душевное здоровье и социальное здоровье.



Рис. 1. Взаимодействие физического, душевного и социального компонентов здоровья

Физически здоровый человек имеет нормальные показатели строения и функционирования организма, такие как:

- вес, соответствующий росту, полу и возрасту,
- показатели деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма,
- нормальные показатели крови.

ИМТ=М/Р² , где М - масса тела в килограммах, а Р - длина тела в метрах

<u>Индекс массы тела</u>	<u>Соответствие между массой человека и его ростом</u>
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Душевное здоровье — психоэмоциональное благополучие человека, устойчивый фон хорошего позитивного настроения, полноценный сон, отсутствие навязчивых мыслей, сверхценных идей, избыточной тревоги, тоски.

Социальное здоровье — способность человека к обучению, к общению с другими людьми, способность к сотрудничеству, к созданию семьи и воспитанию детей.

Слагаемые здоровья



Составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



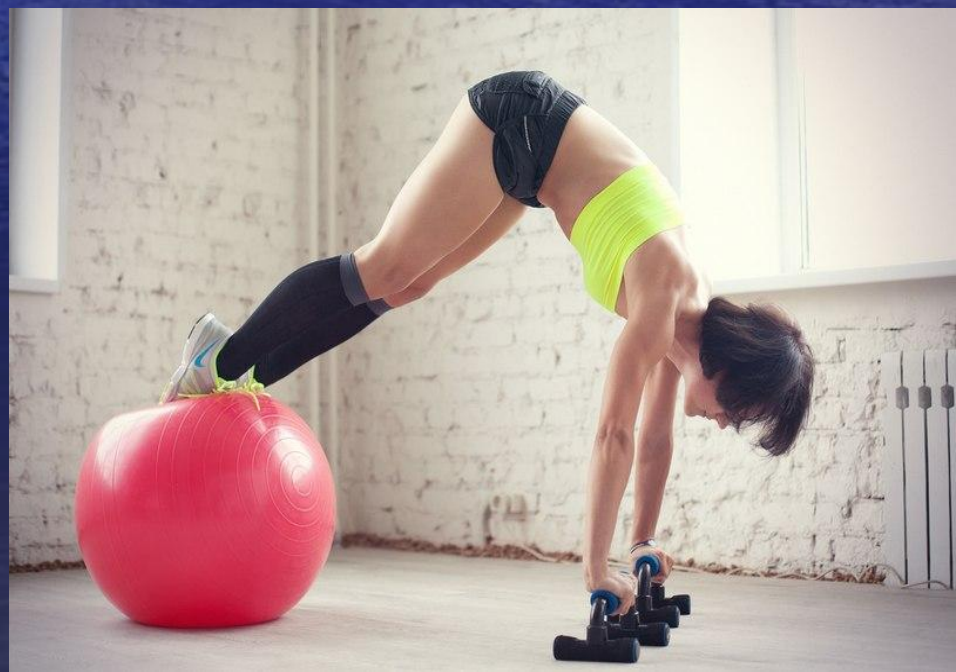
Что побуждает человека соблюдать нормы ЗОЖ?

1. Здоровье повышает качество жизни

Здоровый человек хорошо работает, хорошо зарабатывает, может себе позволить жить интересной, многоплановой жизнью.

2. Хорошее здоровье способствует хорошей успеваемости и в последующем успешности в жизни.

Безусловно, крепкое здоровье при прочих равных способствует хорошей успеваемости в учебе. А наличие хорошего образования дает более высокие шансы сделать успешную карьеру.



3. ЗОЖ удобнее



Что же мешает людям соблюдать нормы ЗОЖ?

- Неправильное, неадекватное, часто завышенное представление о нормах ЗОЖ.
- Завышенное представление о резервах собственного здоровья.
- Недостаточное понимание ценности здоровья и стоимости болезни.
- Завышенные представления о роли государства и государственных служб в поддержании здоровья каждого человека.
- Недостаточное осознание смысла собственного существования.
- Иногда следование умозрительным модным «оздоровительным» концепциям, эффективность которых никак не была подтверждена наукой.



Некоторые особенности современного питания человека

Характеристики питания современного среднестатистического человека, соотнесенные с его физиологической потребностью:

- Избыточная калорийность
- Избыточное содержание жиров и сахаров
- Низкое содержание пищевых волокон
- Большая доля в питании восстановленных и консервированных продуктов, проигрывающих натуральным по содержанию витаминов
- Большая доля в питании так называемых пищевых добавок, разного рода ароматизаторов, улучшителей вкуса, красителей и так далее
- Злоупотребление алкоголем
- Редкая еда
- Быстрая еда



Качественные принципы оздоровительного питания

- 1. Более частое питание (более 3-х раз в день).**
- 2. Посильное ограничение жиров и жиросодержащих продуктов за счет расширения группы сложных углеводов и белков.**
- 3. Желательно, чтобы растительных жиров в питании было больше, чем животных, а крахмалистых продуктов больше, чем сахаров. Желательно, чтобы хлеб из муки грубого помола преобладал над хлебобулочными изделиями из рафинированной муки.**
- 4. Увеличение потребления овощей и фруктов.**
- 5. Увеличение потребления молочных и кисломолочных продуктов.**
- 6. Посильное ограничение сахаров.**
- 7. Ограничение специй и поваренной соли.**
- 8. Увеличение содержания пищевых волокон.**
- 9. Соблюдение температурного режима пищи и напитков — пища не должна быть слишком горячей или слишком холодной.**
- 10. Посильное уменьшение потребления крепкого чая, кофе и иных напитков, содержащих кофеин.**
- 11. Разумное отношение к лакомствам.**
- 12. Увеличение потребления блюд, приготовленных на пару.**

Критерии достижения в построении здорового питания

Как мы поймем, что наше питание здоровое? В случае если нам удастся выстроить здоровое питание, мы должны получить следующее:

1. Хорошая работоспособность.
2. Хорошая физическая форма.
3. Хороший иммунитет.
4. Все хорошо с физиологическими отправлениями.
5. Хорошее состояние кожи, волос, ногтей.
6. Мы не мучаемся голодом, чувством нехватки каких-то продуктов.
7. Нет тяжести и сонливости после еды.
8. Мы полностью удовлетворены своим питанием в психоэмоциональном плане.
9. Мы не наблюдаем нежелательного увеличения или снижения массы тела.



Проблемы со здоровьем, связанные с неправильным, несбалансированным питанием

- Инфекционные заболевания (пищевые токсикоинфекции, дизентерия, сальмонеллез и т.д.).
- Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты, дуодениты, рефлюкс-эзофагиты, холецистит, панкреатит, колит и др.)
- Нарушения обмена веществ (истощение или избыточная масса тела и ожирение, подагра, атеросклероз и др.)
- Болезни, связанные с ожирением, — артериальная гипертония, сахарный диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца.
- Снижение иммунитета
- Гипо- и авитаминозы
- Преждевременное старение

Соблюдение норм ЗОЖ в области питания сводит эти опасности к минимуму.



Оптимальное количество приемов пищи

Для человека оптимально 4-5 основных приемов пищи в день.

Вот почему:

- Снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт. Это можно рассматривать как фактор профилактики гастрита и других заболеваний ЖКТ.
- Снижается вероятность увеличения веса.
- Повышается физическая и умственная работоспособность.
- Поддерживаются оптимальные условия для занятий физкультурой и спортом.
- Улучшается сон.

Распределение энергии между приемами пищи

• При 5-разовом питании рекомендуется следующее примерное распределение энергии между приемами пищи (в % от суточной калорийности):

- 1 завтрак-15%
- 2 завтрак -10-15%
- Обед-25-35%
- Ужин-25%
- Закуска на ночь -10-15%

Такое распределение калорий в течение дня оптимально соответствует циркадным биоритмам накопления и расхода энергии.

Предпочтение тех или иных продуктов при различных приемах пищи

Для завтрака: каши, йогурты, другие кисломолочные продукты, хлопья, яйца, хлеб, чай с молоком.

Для обеда: суп (мясной или молочный), мясные блюда с крупами, макаронами или картофелем в виде гарнира, овощные салаты, фруктовые десерты, хлеб.

Для ужина: крупяные и овощные гарниры, мясо или рыба, хлеб, фруктовые соки, овощные салаты и нарезки.

Закуски в течение дня: фрукты, хлебцы, кисломолочные напитки, творог, мюсли, зерновые и кукурузные хлопья.

Закуска на ночь: молоко, хлебцы, хлопья.



Двигательная активность

Фитнес — двигательная активность, специально организованная в рамках фитнес-программ и предусматривающая занятия бегом, аэробикой, танцами, аквааэробикой, а также упражнениями для коррекции массы тела и др.

Физический фитнес — оптимальное состояние показателей здоровья, дающих возможность иметь высокое качество жизни.

Две производные этого понятия:

а) *оздоровительный фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижение риска развития заболеваний (сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и др.);*

б) *спортивно-ориентированный или двигательный фитнес, направленный на развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.*

5 задач оздоровительного фитнеса

1. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата
3. Изменение композиции тела. Жиросжигание, набор мышечной массы, коррекция фигуры.
4. Развитие координации движения и гибкости
5. Улучшение психо-эмоционального состояния



Будьте здоровы!

