

**ГИГИЕНА КАК  
ОТРАСЛЬ  
МЕДИЦИНСКОЙ  
НАУКИ. Предмет и  
методы гигиены. История  
развития гигиены.**

# Определение гигиены



- *Гигиена (от греч. *hygieinos* — здоровый) — одна из старейших областей медицинских знаний, наука, цель которой — охрана здоровья и профилактика заболеваний человека. Это наука о сохранении и укреплении общественного и индивидуального здоровья путем осуществления профилактических мероприятий.*

- **Профилактика** - система государственных, общественных и медицинских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья людей, на воспитание здорового молодого поколения, на повышение трудоспособности и продолжение активной жизни.

### Виды профилактики:

- Общественная профилактика обеспечивается государственными мероприятиями, зафиксированными в Конституции Украины, Основах законодательства Украины о здравоохранении. Эти мероприятия обеспечивают создание таких условий, которые разрешают человеку гармонично развиваться физически и духовно, сохранять свое здоровье, трудоспособность.
- Личная профилактика включает борьбу с перенапряжением нервной и других систем, нарушениями режима работы, отдыха, питания, гиподинамией, употреблением алкоголя и табака.

# Виды профилактики при конкретном заболевании

- Первичная профилактика - предупреждение возникновения заболевания, влияние на механизмы, которые лежат в основе его развития или риск - факторы, которые способствуют его возникновению,
- Вторичная — предупреждение прогрессирования или обострения заболеваний, устранение неблагоприятного влияния факторов окружающей среды
- Третичная - предотвращение рецидивов обострений перенесенных заболеваний.

# Задачи гигиены

- Изучение влияния окружающей среды на здоровье населения.
- Разработка средств и способов повышения сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, улучшение физического развития, повышение работоспособности, ускорение восстановления.
- **Эдмунд Паркс:** «основная задача этой науки заключается в том, чтобы сделать развитие человека наиболее совершенным, упадок жизни — наименее быстрым и смерть — наиболее отдаленной».

# ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

## 1. Охрана и оздоровление окружающей среды: естественной, техногенной, социальной:

- Сохранение положительных естественных факторов среды
- Снижение отрицательных естественных и антропогенных вредных факторов среды

## 2. Сохранение и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды:

- Повышение реактивности организма
- Усиление механизмов адаптации и компенсации
- Индивидуальная защита организма

# СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

- Государственно-административные
- Использование природных ресурсов, применение технических средств
- Здоровый образ жизни, рациональное питание, личная гигиена, режим работы и отдыха, тренировка, закаливание
- Психогигиена, психопрофилактика
- Профилактические прививки, профилактическое питание, антидотные средства
- Клинико-соматический профессиональный отбор, предварительные, периодические медицинские осмотры, диспансерное обслуживание
- Производственное обучение, техника безопасности, санитарное просвещение
- Использование индивидуальных средств защиты

# Методы гигиенических исследований

## 1. Методы изучения окружающей среды:

- Методы санитарного обследования и описания.
- Инструментально-лабораторные та математические методы.

## 2. Методы изучения влияния окружающей среды на организм и здоровье:

- Методы экспериментального исследования
- Методы натурного наблюдения и исследования



# Методы изучения окружающей среды

- изучение документации, визуальный осмотр объекта, опрашивание работников
- органолептические (сенсорные) – использование органов чувств
- физические – микроклимат, шум, освещенность, вибрация
- химические – концентрация химических веществ
- физико-химические – плотность, кислотность
- биологические – использование животных, насекомых, микроорганизмов
- медико-статистические – расчет статистических показателей
- географические – особенности места проживания

# Методы экспериментального исследования

- эксперимент с моделированием естественных условий
- лабораторный эксперимент на ЖИВОТНЫХ
- лабораторный эксперимент с участием людей
- комплексная оценка состояния здоровья населения

# Методы натурального наблюдения и исследования

- клинические
- физиологические
- токсикологические – определение концентраций вредных веществ
- медико-статистические
- медико-географические

# История развития гигиены

- Эмпирический период – попытки создания здоровых условий жизни за счет образа жизни, питания, физического воспитания, закаливания и др.
- Наибольшее развитие – древняя Греция.

Гиппократ, «О воздухах, водах и местностях» – обобщение накопленных гигиенических знаний.

Платон, Аристотель – развитие его идей о влиянии внешней среды на здоровье.

Практическая реализация идей за счет благоустройства (водопровод, канализация, удаление нечистот), воспитания детей и молодежи (физическая культура, закаливание), питание.

# Гигиена в древнем Риме

- Использование наследия Греции
- Культ здорового тела, физического воспитания
- Асклепиад – развитие диетотерапии, рекомендации по употреблению пищи для лечения болезней.
- Гален – энциклопедия по всем отраслям медицины, в том числе и гигиены.
- Развитие санитарных мероприятий:

Крупные водопроводы (акведуки, канализации)

Развитие бань, как мест гигиены, общения

Использование нечистот для удобрения

# Гигиена в средние века

- Полный упадок личной и общественной гигиены
- Низкий культурный и материальный уровень
- Вспышки инфекций, эпидемии и пандемии
- Попытки врачей возродить гигиену.
- «Салернский кодекс здоровья» - сведения о здоровом образе жизни.
- Авиценна, «Канон медицины» - система взглядов на здоровый образ жизни

# Гигиена в период Возрождения

- Развитие естествознания, анатомии и физиологии приводит к развитию медицины и оживлению интереса к гигиене
- Возрождение культа красивого и здорового тела (Леонардо да Винчи, Альбрехт Дюрер, Микеланджело)
- Формирование отдельных гигиен (питания, коммунальной, профессиональной)
- Роль физических нагрузок в воспитании.
- Рамаццини – трактат о болезнях ремесленников (1700)

# Научный период гигиены

- Развитие физики, химии, математики и статистики, переход к эксперименту как основному методу познания.
- Появление методов исследования, оборудования и аппаратуры, позволяющей изучать человека и окружающую среду.
- Макс Петтенкофер – немецкий химик, ввел в гигиену экспериментальный метод, превратив ее в точную науку, много внимания уделял влиянию окружающей среды на здоровье, личной гигиене.



# Развитие гигиены в России

- Пропаганда идей профилактической медицины (М.В.Ломоносов, В.Г.Белинский, К.Д.Ушинский, Д.П.Писарев)
- 1871 г – кафедра гигиены в Военно-медицинской академии СПб, проф. А.П. Доброславин.
- 1873 г – кафедра гигиены Харьковского университета, проф. А.И.Якобий.
- 1882 г – кафедра гигиены Ф.Ф. Эрисмана в Московском университете

# Взаимосвязь физического воспитания и гигиены

- 17 в – труды К. Славинецкого и Я.Коменского, где физическое воспитание рассматривалось как система воспитания, в которой выделялись и формулировались специальные целенаправленные задачи укрепления здоровья и совершенствования физического развития занимающихся.
- XVIII—XIX вв., Россия - теория физического образования и воспитания Петра Францевича Лесгафта.

# П.Ф.Лесгафт

- доктор медицины (1865),
- доктор хирургии (1868).
- Наиболее крупные работы:
- «Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста»,
- «Семейное воспитание ребенка и его значение»,
- «Об отношении анатомии к физическому воспитанию».
- П.Ф.Лесгафт заложил медико-биологические основы учения о физическом воспитании, которые послужили предпосылкой не только для разработки теории и методики физического воспитания, но также физиологии и гигиены физических упражнений и спорта.

# Основные задачи гигиены физических упражнений и спорта

- изучение влияния условий внешней среды на здоровье занимающихся физической культурой и спортом и их оздоровление;
- разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- повышение работоспособности, выносливости, обеспечение роста спортивных достижений.

Благодарю за внимание