

**Предмет, содержание и задачи
гигиенической науки. Методы гигиены.
Связь гигиены с другими дисциплинами.
Понятие о первичной, вторичной и
третичной профилактики нарушения
состояния здоровья. Гигиеническая
диагностика. Значение гигиенических
мероприятий в деятельности врача
лечебного профиля**

ГИГИЕНА – наука, изучающая закономерности влияния окружающей среды на организм человека и общественное здоровье с целью обоснования гигиенических нормативов, санитарных правил и мероприятий, реализация которых обеспечит оптимальные условия для жизнедеятельности, укрепления здоровья и предупреждения заболеваний.

Содержание гигиены

- Гигиена питания
- Коммунальная гигиена
- Гигиена труда
- Гигиена детей и подростков
- Личная гигиена
- Радиационная гигиена
- Военная гигиена



Правила личной и общественной гигиены

Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены и воздерживаться от вредных привычек (курения и употребления алкоголя).

<p>Своевременно коротко подстригайте ногти.</p>	<p>Меняйте подворотничек при загрязнении.</p>	<p>Выветривайте спецодежду. Храните её отдельно в специальных шкафах.</p>
<p>Обмундирование и обувь содержат в чистоте.</p>	<p>Следите за чистотой постельных принадлежностей, проветривайте помещения.</p>	<p>Меняйте своевременно портянки, умейте их наворачивать.</p>

Соблюдение правил личной и общественной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья военнослужащего и повышению его боеспособности.

- **Изучение природных и антропогенных факторов окружающей среды и социальных условий, оказывающих влияние на здоровье человека.**

Изучение закономерностей влияния факторов и условий окружающей среды на организм человека или популяцию.

- **Научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по максимальному использованию положительно влияющих на организм человека факторов окружающей среды и устранению или ограничению до безопасных уровней неблагоприятно действующих факторов.**

Прогнозирование санитарной ситуации на ближайшую и отдалённую перспективу с учетом планов развития народного хозяйства, определения соответствующих гигиенических проблем, вытекающих из прогнозируемой ситуации, научная разработка этих проблем.



Задачи гигиены

Внедрение через санитарное законодательство в практику здравоохранения и народное хозяйство разработанных гигиенических рекомендаций, правил и нормативов, проверка их эффективности и совершенствование.

Методы гигиены

Методы изучения окружающей среды

Методы изучения влияния окружающей среды на организм и здоровье человека

Метод санитарного описания

Инструментально-лабораторные методы

Методы натурального наблюдения

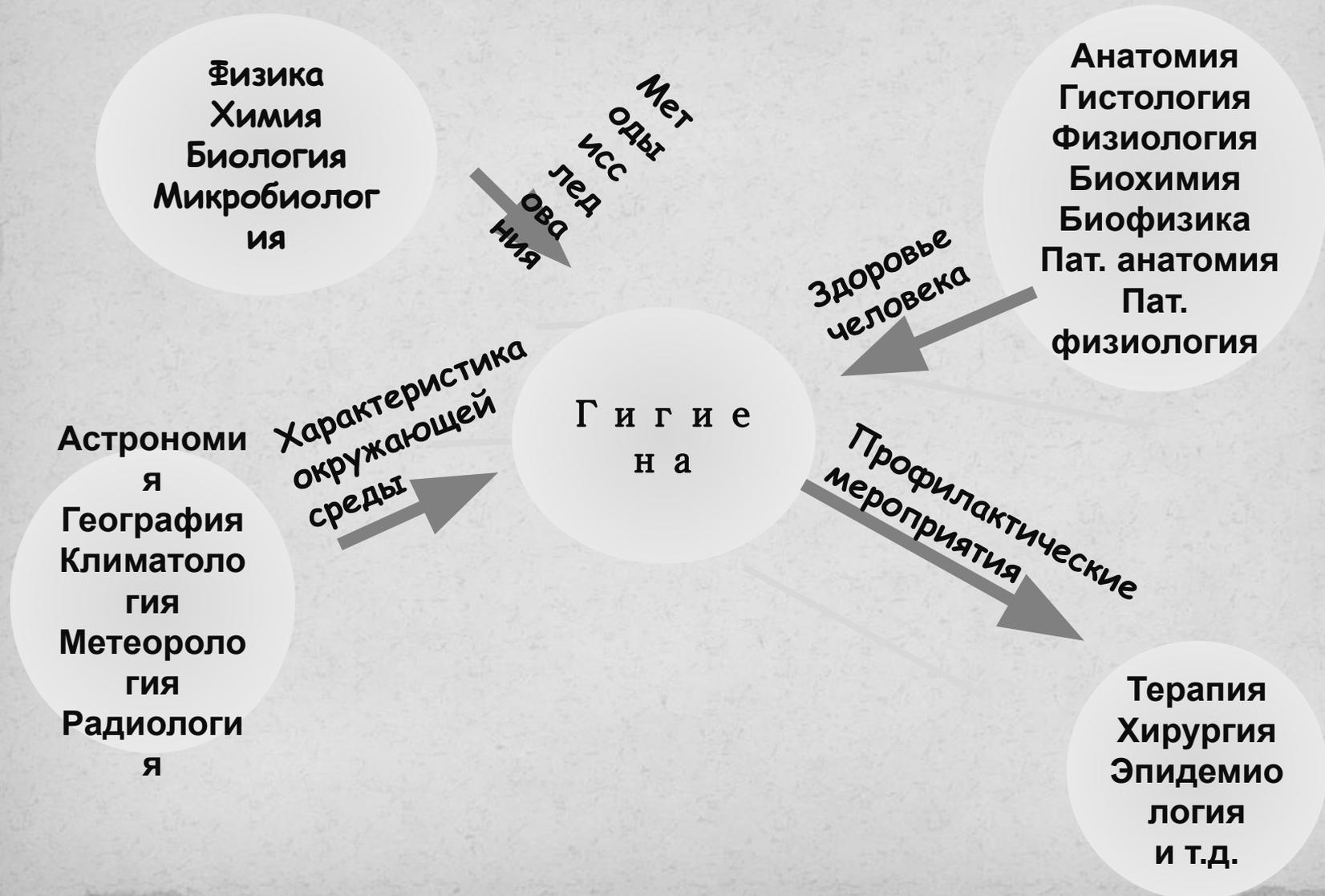
Методы экспериментального исследования

- Физические
- Химические
- Биологические
- Санитарно-статистические и другие

- Клинические
- Физиологические
- Биохимические
- Санитарно-статистические и др.

Лабораторные эксперименты на животных, на людях-добровольцах

Связь гигиены с другими науками



Профилактика

Профилактика (греч. Prophylaktikos - предупредительная) - ведущий принцип здравоохранения, и важнейшей обязанностью медицинских работников является проведение мероприятий по предупреждению заболеваний у здоровых людей и обострений, осложнений и рецидивов у больных.

Виды профилактики

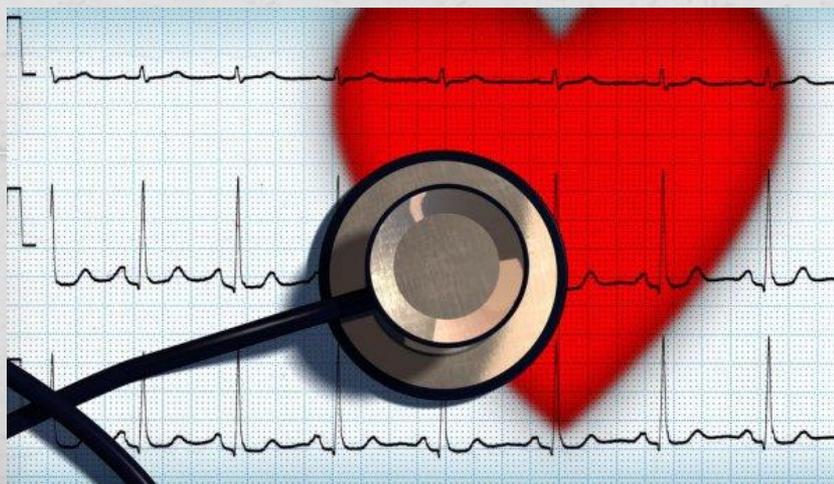
```
graph TD; A([Виды профилактики]) --- B((Первичная)); A --- C((Вторичная)); A --- D((Третичная));
```

Первичная

Вторичная

Третичная

Первичная профилактика направлена на причину того или иного заболевания. Большинство гигиенических мероприятий, включая гигиеническое нормирование факторов окружающей среды, предусматривают либо полное устранение вредного фактора, либо снижение его воздействия до безопасных уровней, чем способствуют первичной профилактике заболеваний.



Вторичная профилактика ставит своей целью раннее выявление предпатологических состояний, тщательное медицинское обследование внешне здоровых людей, подвергавшихся воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды или имеющих повышенный риск развития тех или иных заболеваний, медикаментозную профилактику и другие меры, направленные на предотвращение манифестации заболеваний. Вторичная профилактика включает в себя такие паллиативные мероприятия, как индивидуальное и групповое антидотное питание, направленное на повышение резистентности организма, применение средств индивидуальной защиты, обучение работающих и населения приемам безопасной работы и жизни в неблагоприятных экологических условиях.



Третичная профилактика - это комплекс мероприятий по предотвращению осложнений, которые могут возникнуть в ходе уже развившегося заболевания. Это наименее эффективный, но к сожалению, наиболее распространенный в традиционной практической медицины способ профилактики. Известно, что оздоровление образа жизни и окружающей среды снижает заболеваемость и смертность на 20-50%, а только лечебное вмешательство снижает эти показатели лишь на 10%.



Гигиеническая диагностика

- это система мышления и действий, имеющих целью исследования состояния природной и социальной среды, здоровья человека (популяции) и установление зависимостей между состоянием среды и здоровьем.



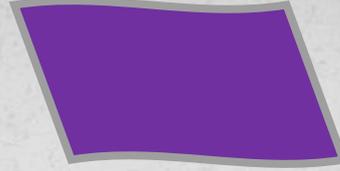
Гигиеническая диагностика включает:

- гигиеническую диагностику состояния окружающей среды, корректную оценку уровней экспозиции, т.е. частоты, интенсивности и продолжительности воздействия факторов окружающей среды на отдельного человека или исследуемую популяцию;
- диагностику состояния здоровья популяции, её отдельных подгрупп, включая суперчувствительные подгруппы, а также конкретных людей;
- комплексную гигиеническую диагностику объективной, убедительной связи между уровнями воздействия разнообразных факторов и состоянием здоровья человека, установление вклада факторов среды в этиологию нарушений состояния здоровья популяции, различных её подгрупп и отдельных людей.

Значение гигиенических мероприятий в деятельности врача лечебного профиля

1. Решение вопроса об этиологии заболевания
2. Постановка правильного диагноза
3. Принятие эффективных мер для лечения и предупреждения заболевания
4. Индивидуализация гигиенического режима больного (питание, режим дня, закаливание и физическое воспитание)
5. Решение вопросов трудовой экспертизы и трудоустройства
6. Выдача рекомендаций в отношении образа жизни после выздоровления
7. Проведение санпросвет работы среди населения.





Спасибо за внимание!!!

