

Гигиена
основа профилактики
заболеваний и здорового образа
ЖИЗНИ

Лекция 1

план

- Гигиена – основа профилактической медицины (определение, цель, задачи, средства)
- История. Краткие сведения о развитии гигиены
- Методы гигиенических исследований.
- Понятие о санитарии.

Гигиѐна

греч. hygieinos — здоровый

Гигиена физической культуры и спорта -

**наука о влиянии факторов внешней
среды на здоровье занимающихся**

Включает в себя

- ✓ условия внешней среды;
- ✓ организацию и содержание занятий физическими упражнениями;
- ✓ объем и интенсивность физических нагрузок в процессе занятий;
- ✓ характер питания;
- ✓ техническое оснащение и экипировки спортсменов

обеспечивает условия

- для занятий физической культурой и спортом и повышения их эффективности,
 - общей и специальной работоспособности,
 - уровня спортивных результатов
- без ущерба здоровью занимающихся

цель

- профилактика заболеваний, связанных с воздействием физической культуры и спорта
- повышение эффективности занятий физическими упражнениями на основе создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом.

Основные задачи

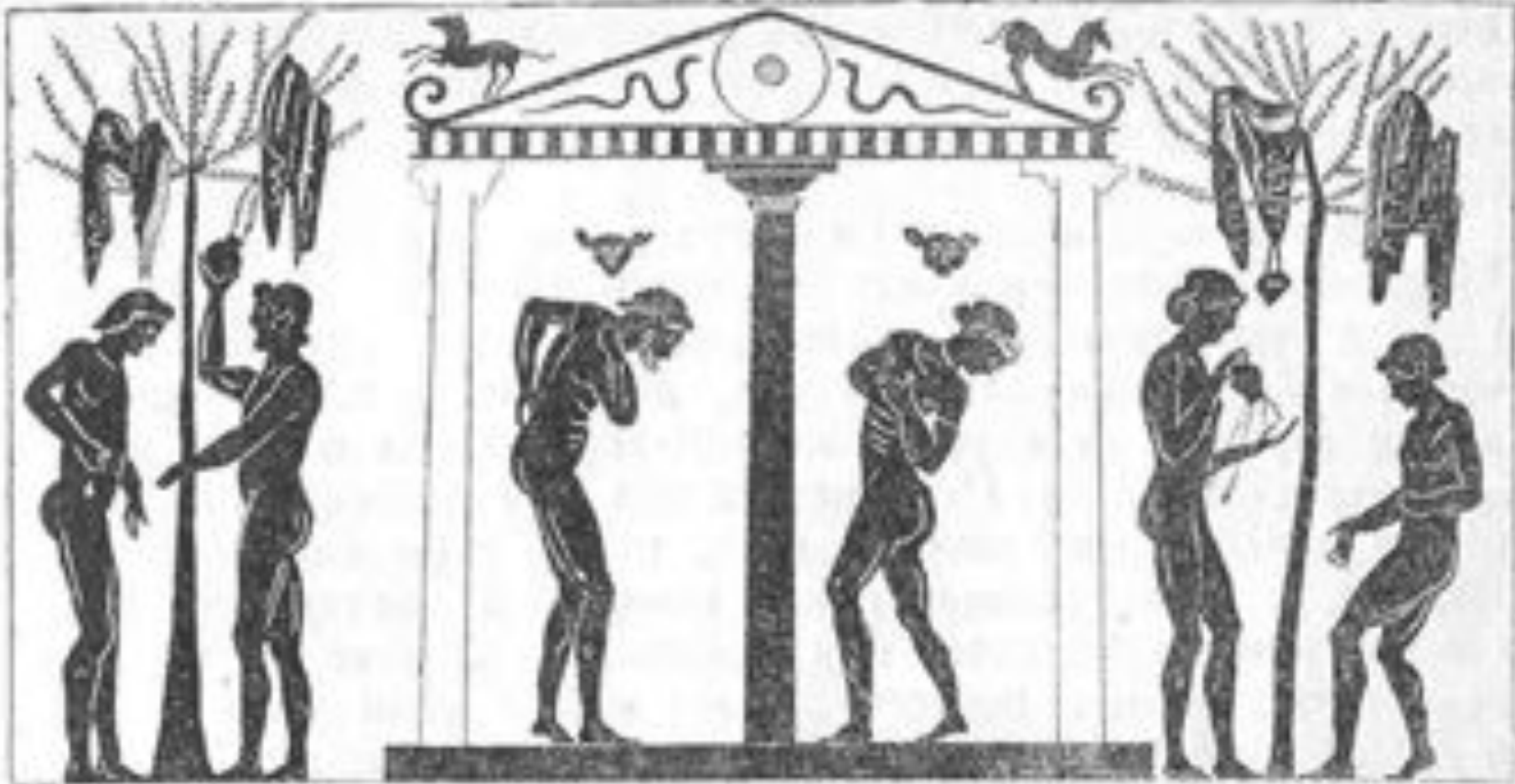
- разработать мероприятия для предупреждения неблагоприятного влияния факторов физической культуры и спорта,
- улучшить состояние здоровья, физического развития,
- повысить общую и спортивную работоспособности людей, занимающихся физической культурой и спортом

гигиенические средства

- условия, режим, содержание, формы и средства ФКиС
- рациональное питание
- физические нагрузки
- закаливание

ИСТОРИЯ

ГИГИЕНА В ДРЕВНЕМ МИРЕ





Тепидарий ("теплая комната")

Фригидарий ("холодная комната")

Кальдарий
"горячая комната")

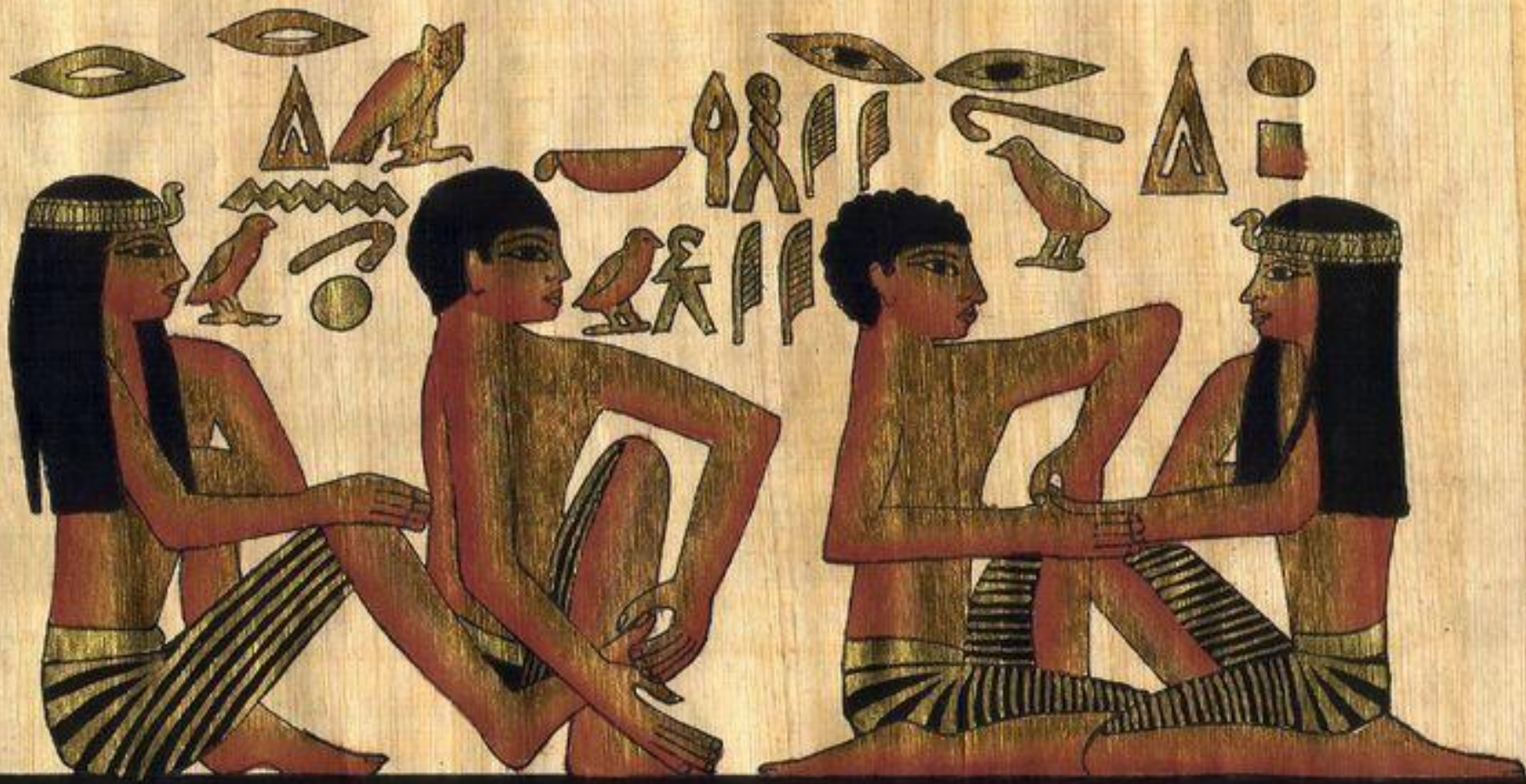
Воздуховоды в стенах
для теплого воздуха

Горячий воздух в печи

Печь



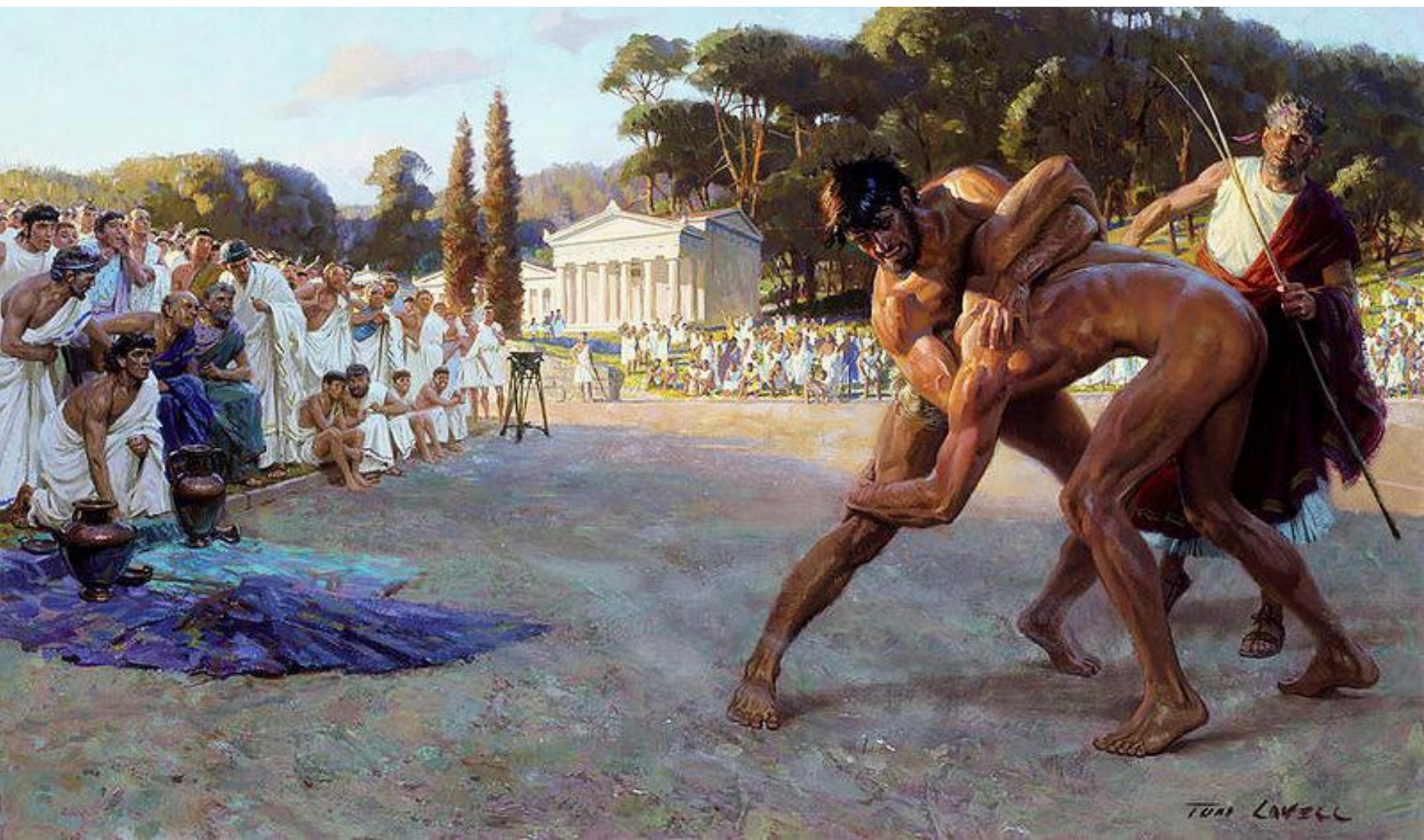






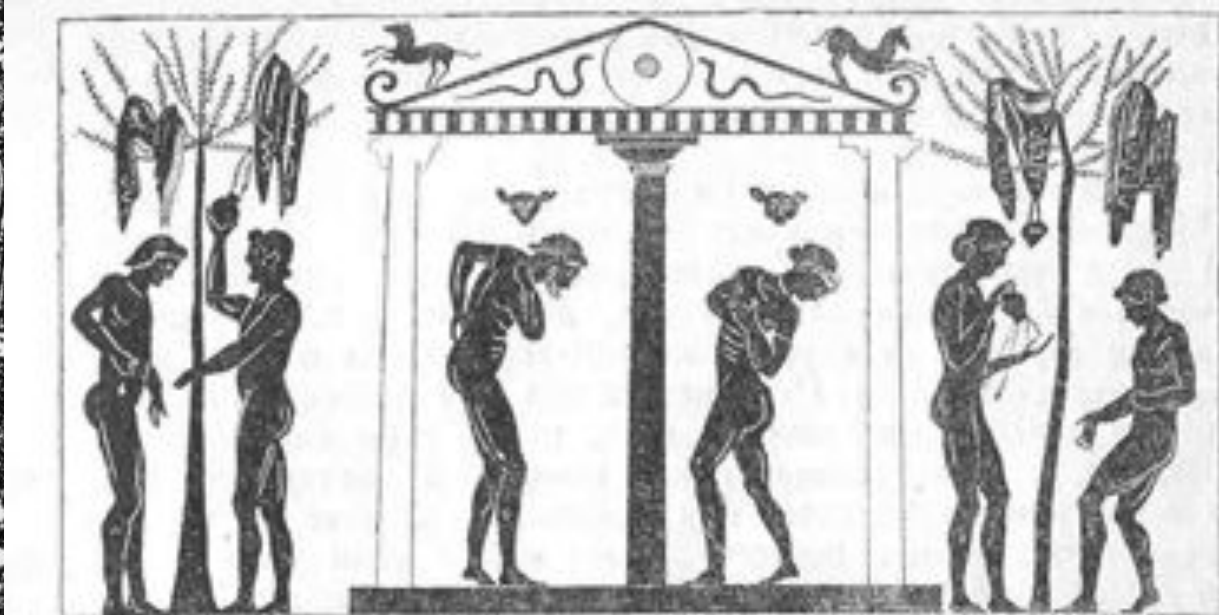








ГИППОКРАТ- ТРАКТАТ О ВОЗДУХАХ, ВОДАХ И МЕСТНОСТЯХ



Гиги́ена

древнегреческая богиня
здоровья **Гигиея**
дочь древнегреческого
бога
врачевания Асклепия



Гигиена в эпоху феодализма

**Абу Али Ибн Сины
(Авиценна)**

"Канон врачебной науки"



Основатели научной гигиены в России



Алексей Петрович
Доброславин
1842—1889



Фёдор Фёдорович
Эрисман
1842—1915

Первый нарком здравоохранения



Семашко

Николай Александрович



В. В. Гориневский

Методы изучения внешней среды



А. А. Минх

- методы, с помощью которых изучается гигиеническое состояние факторов внешней среды,
- методы, позволяющие оценить реакцию организма на воздействие того или иного внешнего фактора

метод санитарного обследования
или описания

Физические методы исследования

- уровень освещенности
- шум
- температура
- влажность, направление и скорость движения воздуха

Химические методы исследования

- химический состав воздушной среды и почвы
- качество воды
- биологическая ценность продуктов питания

Бактериологические методы исследования

бактериальная загрязненность воздуха,
воды, почвы, пищевых продуктов

Токсикологические методы исследования

для оценки действия различных
химических веществ на организм
человека и установления их предельно
допустимых концентраций в воде,
воздухе, почве

Клинические и физиологические методы исследования

выявляют наиболее ранние
неблагоприятные функциональные
изменения в организме человека,
возникающие при воздействии на него
различных факторов внешней среды

Санитарно-статистические методы исследования

количественные взаимодействия между факторами внешней среды, здоровьем и физическим развитием различных групп населения

- рождаемость,
- заболеваемость,
- продолжительность жизни,
- смертность

Метод гигиенического эксперимента

позволяет изучить влияние факторов
окружающей среды на организм
человека или животных

осуществляется в

- естественных,
- лабораторных условиях

Метод лабораторного эксперимента

позволяет моделировать влияние различных факторов окружающей среды на человека для выявления их возможного воздействия на здоровье

- гигиена воздуха, воды, почвы
- гигиена планирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений
- личная гигиена
- закаливание
- питание спортсменов
- гигиена тренировки
- гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта

Санитарія

(от лат. *sanitas* — «здоровье»)

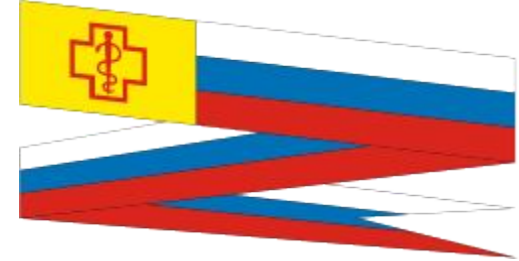
система мероприятий,
обеспечивающих охрану здоровья
и профилактику различных заболеваний,
а также комплекс мер по практическому
применению

разработанных гигиенической наукой
нормативов, санитарных правил и
рекомендаций, обеспечивающих оптимизацию
условий воспитания и обучения, быта, труда,
отдыха и питания людей
с целью укрепления и сохранения их здоровья



Г. В. Хлопкин

«Если гигиена —
наука о сохранении
улучшении
здоровья,
то санитария —
практическая
деятельность, при
помощи которой это

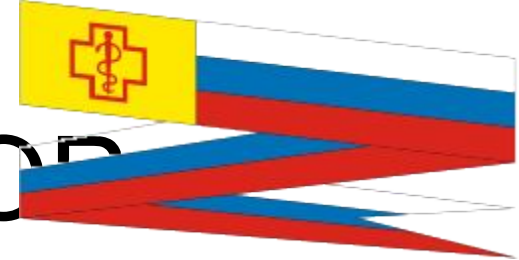


Уполномоченный государственный орган
исполнительной власти
в области санитарии
и санитарно-эпидемиологического надзора

Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
(Роспотребнадзор)



РОСПОТРЕБНАДЗОР



<http://www.rospotrebnadzor.ru/>

<http://16.rospotrebnadzor.ru/>

<http://rpn.tatarstan.ru/>

Вопросы к экзамену

- Гигиена – основа профилактической медицины. Определение понятий гигиены и санитарии. Задачи гигиены.
- Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Роль отечественных учёных в развитии гигиенической науки (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман)
- Методы гигиенических исследований. Связь гигиены с другими науками.