

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Медицинский факультет  
Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ГИГИЕНА»  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 31.05.01 «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО»,  
31.05.02 –«ПЕДИАТРИЯ».

Методическое пособие

Ульяновск

613(075.8)  
51.2я73  
А45

*Печатается по решению Ученого совета  
Института медицины, экологии физической культуры  
Ульяновского государственного университета*

**Разработчик** – к.м.н. доцент Алабина Е.В.

**Рецензент** – к.м.н. доцент Мерцалова С.Л..

Методическое пособие для организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Гигиена». - Ульяновск, УлГУ, 2022.

Методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями рабочей программы и содержит методические указания по основным разделам учебной дисциплины «Гигиена» согласно действующему учебному плану. Методическое пособие предназначено для студентов медицинского факультета, обучающихся по специальностям 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 – «Педиатрия».

©. 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Цель освоения дисциплины.....	3
Задачи освоения дисциплины.....	3
Структура доклада.....	4
Предполагаемы результаты (компетенции).....	4
Содержание дисциплины.....	5
Перечень практических навыков.....	7
Чек-листы для освоения практических навыков.....	7
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	8

### Введение.

#### Краткая характеристика учебной дисциплины «Гигиена»

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ВПО дисциплина «Гигиена» относится к базовой части дисциплин специальности 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 – Педиатрия.

**Цели освоения дисциплины:** овладение студентами знаниями вопросов закономерностей взаимодействия организма человека с окружающей средой, знаниями по вопросам охраны окружающей среды и экологии, обучить общепринятым методам исследования внешней среды, способствовать формированию профилактической направленности мировоззрения будущего врача.

**Задачи освоения дисциплины:** осуществление мероприятий по формированию здоровья взрослого населения и подростков, проведение профилактики заболеваний среди взрослого населения и подростков, формирование у взрослого населения, подростков и их родственников мотивации к сохранению и укреплению здоровья, проведение санитарно-просветительской работы среди взрослого населения, подростков, их родственников с целью формирования здорового образа жизни; формирование у взрослого населения, подростков, членов их семей позитивного медицинского поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к устранению вредных привычек, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья подрастающего поколения; организация мероприятий по охране труда и технике безопасности, профилактика профессиональных заболеваний, контроль соблюдения и обеспечение экологической безопасности; анализ научной литературы и официальных статистических обзоров, подготовка докладов по современным научным проблемам.

Целью занятий является самостоятельное изучение избранных разделов дисциплины «Гигиена», подготовка и представление доклада.

Подготовка доклада требует самостоятельности и творческого подхода. Основной целью работы является приобретение умений и навыков работы с литературой, обобщения литературных источников, способности раскрыть

вопросы темы, делать выводы. Тема доклада выбирается из рекомендованных преподавателем или выбранных самим студентом, по согласованию с преподавателем. При подготовке доклада используется учебная и научная литература, материал из научных статей журналов, доступных на сайтах научных баз данных, поисковых систем. Литература должна быть представлена за последние 5 лет, не менее 5-ти источников. Доклад должен быть сдан и защищен согласно графику самостоятельной работы студентов.

**Структура доклада:** содержание, введение, основная часть, заключение.

1.Содержание (оглавление). Содержание (оглавление) дает представление о тематическом содержании доклада, об его структуре и проблематике. В содержании (оглавлении) должны быть отражены заголовки структурных частей доклада.

2. Введение. Во введении необходимо отразить значение и актуальность выбранной темы.

3.Основная часть доклада. Основная часть должна раскрывать тему доклада, в ней последовательно излагается материал в соответствии с содержанием (оглавлением).

4.Заключение или выводы. В заключении необходимо подвести итог, сформулировать выводы.

### **Предполагаемы результаты (компетенции)**

<b>Код и наименование реализуемой компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</b>
<b>УК -7</b> - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1ук7 Знать виды физических упражнений ИД-2ук7 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки ИД-3ук7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>ПК-5</b> - Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения	Знать: технику влажной уборки помещений, проветривания палат, технику текущей и заключительной дезинфекции; методы и способы санитарной обработки больных в приемном отделении; - методику обработки больных с педикулёзом; методику проведения антропометрии; диетические столы и их значение в лечебных мероприятиях по выздоровлению пациентов; методику измерения артериального давления; методику исследования пульса на артериях и его свойства; методику подсчёта дыхательных движений.

заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания	<p>Уметь: провести влажную уборку палат, текущую и заключительную дезинфекцию; провести санитарную обработку больного в приёмном отделении; провести антропометрию; провести подсчет дыхательных движений и оценить полученный результат; измерять артериальное давление; исследовать пульс на артериях и оценить результат.</p> <p>Владеть: техникой влажной уборки палат, текущей и заключительной дезинфекции; методикой санитарной обработки больного в приёмном отделении; методикой антропометрии; методикой подсчёта дыхательных движений; методикой измерения артериального давления; методикой исследования пульса на артериях.</p>
--	--

## Содержание дисциплины

**Раздел 1. Введение. Определение понятия, предмет, содержание и задачи гигиены. Здоровье населения и окружающая среда.**

**Занятие 1. Введение. Определение понятия, предмет, содержание и задачи гигиены. Основные разделы гигиенической науки. Методы гигиенических исследований. Гигиеническое регламентирование.**

**Темы докладов:**

1. История становления и развития гигиены. Ведущие ученые, их вклад в развитие гигиены.
2. Определение понятия, предмет, содержание и задачи гигиены, основные разделы.
3. Факторы окружающей среды. Классификация, основные эффекты на здоровье.
4. Значение гигиены в деятельности лечащего врача.
5. Методы гигиенических исследований. Гигиеническое нормирование. Гигиеническое регламентирование.

**Раздел 2. Гигиена воздушной среды. Солнечная радиация.**

**Занятие 2. Климат и здоровье. Гигиенические проблемы акклиматизации. Современные проблемы экологии. Экология и здоровье человека.**

**Темы докладов:**

1. Общая гигиеническая характеристика климатов. Гигиенические проблемы в климатологии.
2. Климат и здоровье. Сезонные заболевания и метеопатические реакции.
3. Акклиматизация к различным климатическим условиям, ее проблемы, гигиеническое значение.
4. Влияние климата на здоровье и условия жизнедеятельности.
5. Использование климата в лечебно-оздоровительных целях.

6. Современные проблемы экологии (загрязнение воздушной среды). Характеристика основных источников загрязнения, влияние на организм человека.

7. Современные проблемы экологии (загрязнение воды и почвы). Характеристика основных источников загрязнения, влияние на организм человека.

### **Раздел 3. Гигиена питания.**

#### **Занятие 3. Пищевые добавки: классификация, характеристики, требования.**

##### **Темы докладов:**

1. Общие сведения о пищевых добавках. Определение и классификация. Безопасность пищевых добавок.
2. Характеристика пищевых добавок по химическому составу и воздействию на организм. Условия применения пищевых добавок.

### **Раздел 4. Гигиена больничных учреждений.**

#### **Занятие 4. Особенности планировки специализированных отделений больниц.**

##### **Темы докладов:**

1. Особенности планировки терапевтического отделения.
2. Особенности планировки хирургического отделения.
3. Особенности планировки инфекционного отделения.
4. Особенности планировки гинекологического отделения.

#### **Занятие 5. Гигиенические вопросы применения полимеров и синтетических веществ в быту и медицине, их влияние на организм.**

##### **Меры профилактики.**

##### **Темы докладов:**

1. Особенности применения полимерных материалов в медицине.
2. Полимеры, используемые в восстановительной хирургии, в сердечно-сосудистой хирургии.
3. Применение полимеров в офтальмологии.
4. Стоматология и челюстно-лицевое протезирование.
5. Крове- и плазмозаменители.
6. Полимеры с нехимическим введением БАВ.

### **Раздел 5. Радиационная гигиена.**

#### **Занятие 6. Организация радиационной безопасности при работе с открытыми и закрытыми источниками.**

##### **Темы докладов:**

1. Организация радиационной безопасности медперсонала в радиологических отделениях, при рентгенологических исследованиях.
2. Принципы защиты от ионизирующих излучений.

#### **Занятие 7. Гигиеническая оценка токсичности промышленных ядов.**

##### **Гигиеническая оценка электромагнитных излучений.**

##### **Темы докладов:**

1. Промышленные яды, классификация. Действие на организм.
2. Характеристика и виды электромагнитных излучений.

3. Источники генерации различных видов электромагнитных излучений.
4. Биологическое действие различных видов электромагнитных излучений.
5. Профилактические мероприятия при работе с источниками электромагнитных излучений.

#### **Раздел 6. Гигиена труда и охрана здоровья работающих.**

#### **Занятие 8. Гигиена труда в сельском хозяйстве: механизаторы, животноводство, работа с пестицидами и минеральными удобрениями. Меры профилактики.**

##### **Темы докладов:**

1. Профессиональные вредности механизаторов, характеристика, профилактические мероприятия.
2. Профессиональные вредности животноводов, характеристика, профилактические мероприятия.
3. Профессиональные вредности при работе с пестицидами и минеральными удобрениями, характеристика, профилактические мероприятия.
4. Сельскохозяйственный травматизм и борьба с ним.

#### **Занятие 9. Производственный травматизм. Причины, профилактика.**

##### **Темы докладов:**

1. Производственный травматизм - определение, классификация, причины, профилактические мероприятия.

#### **Раздел 7. Гигиенические основы здорового образа жизни.**

##### **Современные проблемы личной гигиены.**

#### **Занятие 10. Гигиенические основы здорового образа жизни.**

##### **Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиеническая оценка натуральных и искусственных материалов. Гигиенические требования к средствам по уходу за кожей, волосами и полостью рта.**

##### **Темы докладов:**

1. Понятие и структура здорового образа жизни. Характеристика основных элементов ЗОЖ. Пути формирования ЗОЖ.
2. Основные подходы к формированию мотивированного отношения к своему здоровью среди взрослого населения и подростков.
3. Значение правил личной гигиены.
4. Значение одежды, обуви, классификация. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за одеждой и обувью.
5. Функции кожи, зубов. Классификация средств по уходу за кожей, волосами, полостью рта. Гигиенические требования к средствам по уходу за кожей, волосами и полостью рта.

**Перечень практических навыков:** не предусмотрен программой

**Чек-листы для освоения практических навыков:** не предусмотрены программой

## Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### основная литература:

1. Общая гигиена [Электронный ресурс]: учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436875.html>
2. Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430835.html>

### дополнительная литература:

1. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кучма В.Р., Ямщикова Н.Л., Барсукова Н.К. и др. Под ред. В.Р. Кучмы - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434994.html>
2. Гигиена труда [Электронный ресурс]: учебник / Н. Ф. Измеров, В. Ф. Кириллов - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436912.html>
3. Гигиена питания [Электронный ресурс]: Руководство для врачей / А.А. Королев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>
4. Ниезмухамедова М. Б. Гигиена воды и водоснабжения: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общ. гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, Н. Н. Мурыванова. - Ульяновск: УлГУ, 2011. - 51 с.- <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/99>
5. Ниезмухамедова Муазам Бободжановна. Гигиена воздушной среды: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене / Ниезмухамедова Муазам Бободжановна, Н. Н. Мурыванова; Ульяновск. гос. ун-т, ИМЭиФК, каф. обществ. здоровья и здравоохранения. - Ульяновск: УлГУ, 2010. - 44 с. - <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/102>

### учебно-методическая литература:

1. Сборник заданий по общей гигиене [Электронный ресурс] / Калишев М.Г., Жарылкасын Ж.Ж., Петров В.И., Коваленко Л.М., Рогова С.И., Жакетаева Н.Т., Изденова Н.Р., Чурекова В.И., Мацук Е.В., Игельманова Б.М., Жарылкасынова А.М. - М.: Литтерра, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785423502348.html>
2. Ниезмухамедова М. Б. Гигиена труда: учебно-методическое пособие к практическим занятиям по гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, С. В. Еремина; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2018. - Загл. с экрана. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,82 МБ). - Текст: электронный.- <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1421>

Утверждаю \_\_\_\_\_  
подпись

зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
должность

Горбунов В.И.  
ФИО