

**Тематический план занятий лекционного типа
по дисциплине «Гигиена и экология человека»
для обучающихся по образовательной программе специальности
30.05.01 Медицинская биохимия (уровень специалитета)
форма обучения очная
на 2023-2024 учебный год**

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
1.	<p>Гигиена и экология как науки. Предмет и содержание гигиены, экологии. История развития гигиены и экологии. Современные гигиенические и экологические проблемы.¹</p> <p>Предмет и содержание гигиены, экологии человека. История становления и развития гигиены и экологии. Связь с другими науками. Понятие о первичной и вторичной профилактике заболеваний. Связь и взаимодействие профилактической и лечебной медицины. Социально-гигиенический мониторинг как государственная система наблюдений за состоянием здоровья населения и среды обитания, их анализа, оценки и прогноза, определение причинно-следственных связей между состоянием здоровья населения и воздействием факторов среды обитания. Основы законодательства РФ по вопросам здравоохранения и рационального природопользования. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».²</p>	2
2.	<p>Окружающая среда и ее гигиеническое, экологическое значение. Факторы окружающей среды и их влияние на здоровье населения. Оценка риска для здоровья от загрязнения окружающей среды.¹</p> <p>Окружающая среда как сочетание природных, антропогенных и социальных факторов. Понятие о биосфере и ее компонентах. Понятие об экологии человека. Факторы среды обитания и здоровье населения. Значение биологических цепей в переносе вредных веществ из окружающей среды к человеку. Отдаленные эффекты действия вредных веществ на организм. Гигиеническое регламентирование и прогнозирование. Основные элементы методологии оценки риска для здоровье населения.²</p>	2
3.	<p>Гигиена и экология воздушной среды. Влияние атмосферных загрязнений на санитарные условия жизни и здоровье населения. Современные особенности охраны атмосферного воздуха.¹</p> <p>Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение. Загрязнение и охрана атмосферного воздуха как социальная и эколого-гигиеническая проблема. Гигиеническая характеристика основных источников загрязнения атмосферного воздуха. Состав выбросов в атмосферу по основным отраслям промышленности. Степень опасности промышленных выбросов для окружающей среды и состояния здоровья населения. Основные мероприятия по охране атмосферного воздуха и их гигиеническая эффективность. Законодательство в области охраны атмосферного воздуха.²</p>	2
4.	<p>Климат и погода, гигиеническое значение. Физические свойства воздуха, микроклимат помещений и его гигиеническое значение. Гигиенические аспекты акклиматизации. Солнечная радиация, гигиеническое значение.¹</p> <p>Физические свойства воздуха и их значение для организма. Виды микроклимата и влияние дискомфорта микроклимата на теплообмен и здоровье человека. Природо-географические условия среды обитания и здоровье человека. Погода, определение и медицинская классификация типов погоды. Биоритмы и здоровье. Климат, определение понятия. Строительно-климатическое районирование территории России. Влияние климата на здоровье и работоспособность. Использование климата в лечебно-оздоровительных целях. Акклиматизация и ее гигиеническое значение. Солнечная радиация и ее гигиеническое значение. Световой климат. Гигиеническая характеристика инфракрасной, ультрафиолетовой и видимой частей солнечного спектра. Биологическое действие ультрафиолетовой части солнечного спектра в зависимости от длины волны. Ультрафиолетовая недостаточность, ее проявление и профилактика.²</p>	2
5.	<p>Гигиена и экология воды и водоснабжения населенных мест. Основные и специальные методы улучшения качества воды.¹</p> <p>Физиологическое и санитарно-гигиеническое значение воды. Нормы водопотребления для населения. Роль воды в распространении инфекционных и паразитарных заболеваний. Заболевания, связанные с употреблением воды, содержащей химические примеси. Принципы профилактики заболеваний водного характера. Гигиенические требования к качеству питьевой воды при централизованном и местном водоснабжении. Сравнительная гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Зоны санитарной охраны водоисточников. Основные методы очистки питьевой воды. Законодательство в области охраны водоемов и источников водоснабжения.²</p>	2
6.	<p>Питание и здоровье человека. Научные основы здорового питания. Характеристика физиологических норм питания. Пищевой статус как показатель здоровья, критерии оценки.¹</p> <p>Значение питания для здоровья, физического развития и работоспособности населения. Концепция и принципы рационального питания. Количественная и качественная полноценность питания, сбалансированность рациона. Режим питания. Характеристика физиологических норм питания. Анализ различных теорий питания. Методы оценки адекватности питания. Профилактика</p>	2

	заболеваний, связанных с недостаточным и избыточным питанием. ²	
7.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, микроэлементы; их значение, нормирование и источники в питании. ¹ Белки животного и растительного происхождения, их источники, гигиеническое значение. Жиры животного и растительного происхождения, их источники, роль в питании человека. Простые и сложные углеводы, их источники, гигиеническое значение. Понятие о рафинированных продуктах и «защищенных» углеводах. Пищевые волокна, их роль в питании и пищеварении. Витамины, их источники, гигиеническое значение. Авитаминозы, гиповитаминозы, гипервитаминозы, их причины, клинические проявления, профилактика. Минеральные соли, их источники, гигиеническое значение. Макро- и микроэлементы. ²	2
8.	Гигиена труда и охрана здоровья работающих. Гигиеническая оценка факторов рабочей среды и трудового процесса. Классификация условий труда, критерии оценки. Профессиональные и производственно-обусловленные заболевания, профилактика. ¹ Влияние условий труда на состояние здоровья работающих. Гигиеническая классификация и критерии оценки условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды. Профессиональные вредности, профессиональные и производственно-обусловленные заболевания. Профессиональный риск нарушений здоровья. Производственный микроклимат, шум, вибрация, промышленная пыль, промышленные химические вещества; нормирование в производственной среде, влияние на здоровье работающих, профилактика профессиональных заболеваний. Тяжесть и напряженность труда, критерии оценки. Труд умственный и физический. Изменения в организме человека в процессе трудовой деятельности. Утомление и переутомление, перенапряжение и их профилактика. Гигиена труда медицинских работников. Медико-санитарное обеспечение работающих промышленных предприятий. Организация и порядок проведения предварительных и периодических медицинских осмотров. ²	2
9.	Основные проблемы гигиены детей и подростков. Факторы, формирующие здоровье детей, влияющие на рост и развитие. Показатели и группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков как показатель здоровья, методы исследования и оценки. ¹ Предмет, цели, задачи, основные проблемы гигиены детей и подростков. Закономерности роста и развития детского организма как основа нормирования среды обитания детей и подростков. Состояние здоровья детей и подростков, факторы формирующие и деформирующие здоровье. Школьные болезни, причины, профилактика. Критерии и группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков, методы изучения и оценки.	2
10.	Здоровый образ жизни, его основные элементы, значимость для здоровья человека. Часть 1. ¹ Здоровье, здоровый образ жизни: понятия, содержание. Факторы, детерминирующие здоровье. Блоки здорового образа жизни. ²	2
11.	Здоровый образ жизни, его основные элементы, значимость для здоровья человека. Часть 2. ¹ Роль медицинских работников в формировании ЗОЖ. Модели формирования ЗОЖ. ²	1
	Итого	21

¹ – тема

² – сущностное содержание

Рассмотрено на заседании кафедры общей гигиены и экологии ИОЗ «24» мая 2023 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой



Н.И. Латышевская