

Медицинские науки

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Гильванова Э.Р., Хайбуллина З.Р., Мингазова Л.Р.
МБУЗ «Городская поликлиника №1»,
ГОУ ВПО «Стерлитамакская государственная
педагогическая академия»,
Стерлитамак, Башкирия

Рецензенты: Р.Н. Кильдебекова - зав. курсом военно-полевой терапии кафедры мобилизационной подготовки здравоохранения медицины катастроф, доктор медицинских наук, профессор (ГОУ ВПО «Башкирский государственный медицинский университет Россздравнадзора»); Р.И. Мархваидзе – профессор кафедры основ медицинских знаний и основы здоровья детей, кандидат биологических наук, профессор (ГОУ ВПО «Стерлитамакская государственная педагогическая академия»).

Ответственный редактор: кандидат биологических наук, доцент Ишмухаметов И.Б. (ГОУ ВПО «Стерлитамакская педагогическая академия»).

Учебное пособие состоит из 16 глав: здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема, валеология; показатели здоровья человека; концепция здорового питания, основные законы рационального питания; стресс и его влияние на здоровье, понятие дистресса, виды адаптации; аддитивное поведение и возникновение зависимостей, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания; иммунитет, воздушно-капельные инфекции, ОРВИ, способы повышения функции иммунной системы; заболевания, передающиеся половым путем; острые хирургические заболевания брюшной полости требующие ПМП; принципы оказания ПМП при травмах; десмургия; шок, виды шока, ПМП при шоках, коллапс, обморок; терминальные состояния; отморожение; ожоги; электрические повреждения; кровотечения.

Темы освещены с учетом современных стандартов оказания медицинской помощи. Пособие содержит вопросы к каждой главе для самостоятельной работы. Учебное пособие разработано в соответствии с Государственным образовательным стандартом ВПО: изучение дисциплины отвечает задачам, указанным в п.7.1. ФГОС ВПО.

Цели издания: формирование знаний, навыков и умений оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях; формирование потребностей, мотиваций, привычек здорового образа жизни; воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье учащихся.

Задачи издания: дать знания об основных патологических состояниях у детей и подростков, требующей неотложной терапии; формирование знаний и практических умений о методах оценки

здоровья человека; развитие положительной мотивации укрепления собственного здоровья, формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможностях их предупреждения; ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У КУРЯЩИХ СТУДЕНТОВ

Гильванова Э.Р.
МБУЗ «Городская поликлиника №1»,
Стерлитамак, Башкортостан

В России ухудшение здоровья населения и рост смертности от сердечно-сосудистых заболеваний нельзя полностью объяснить с позиции традиционных факторов риска (Хромцева О.М., Кустова Н.И.) (по данным некоторых авторов, традиционными факторами риска можно объяснить только 50% возникновения ИБС и АГ). Предполагается, что психосоциальные факторы могут быть одной из причин ухудшения состояния здоровья населения и вносить существенный вклад в заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Известно, что психоэмоциональные нагрузки, связанные с учебой, а так же злоупотребление курением способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, прежде всего у лиц, которые отвечают на действие этих факторов повышением АД. По данным P.Reich et al. (1998) стрессовые ситуации, которыми являются физические и эмоциональные нагрузки, в 20 – 30% случаев предшествуют угрожающим жизни нарушениям сердечного ритма. Особое значение имеет внезапность, сила раздражителя, состояние страха, понижающие порог ранимости миокарда на 40 – 50%. В связи с этим весьма важным представляется вопрос оценки психоэмоционального фона у учащейся молодежи.

Материалы и методы. Было опрошено методом анкетирования (на основе ВОЗ, CINDI) 556 студентов мужского пола, средний возраст 19,08 лет. Для определения уровня тревожности у студентов в работе использовали тест Спилберга-Ханина, данный метод является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент - реактивная тревожность (РТ) и личностной тревожности (ЛТ), как устойчивой характеристики человека

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие