

Міністерство освіти і науки України

Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії.

08-02-169М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної
дисципліни

«Загальна теорія здоров'я»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою
«Фізична терапія, ерготерапія»
спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»
денної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІ охорони
здоров'я
Протокол № 1 від
29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» денної форми навчання. [Електронне видання] / Кирик О. О. – Рівне : НУВГП, 2024. – 23 с.

Укладач: Кирик О. О., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск: Нестерчук Наталія Євгенівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник ОПП

Нестерчук Н. Є.

© О. О. Кирик, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
Лабораторна робота № 1. Здоров'я, етіологія, патогенез.	6
Лабораторна робота № 2. Профілактика захворювань.	6
Лабораторна робота № 3. Методи боротьби та профілактика венеричних захворювань, ВІЛ/СНІД.	8
Лабораторна робота № 4. Гостра судинна недостатність. Долікарська допомога.	9
Лабораторна робота № 5. Основні клінічні прояви при колапсі та шоківих станах.	11
Лабораторна робота № 6. Реакції організму на шкідливі чинники, такі як інфекції, травми чи інші види ураження.	12
Лабораторна робота № 7. Профілактика та рання діагностика злоякісних новоутворень.	13
Лабораторна робота № 8. Профілактика алергій, класифікація алергічних реакцій.	15
Лабораторна робота № 9. Профілактика алкоголізму та наркоманії.	16
Лабораторна робота № 10. Спадкові хвороби та схильність організму до цих хвороб.	17
Лабораторна робота № 11. Основні поняття геронтології.	19
Лабораторна робота № 12. Поняття конституції людини. Класифікація конституціональних типів.	21
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	23

ВСТУП

«Загальна теорія здоров'я» є необхідною навчальною дисципліною у галузі знань 22 Охорона здоров'я.

Дисципліна «Загальна теорія здоров'я» забезпечує бакалаврів спеціалізованими знаннями та сприяє формуванню у студентів навичок і вмінь, необхідних для підтримки здорового способу життя, а також зміни помилкових стереотипів у поведінці та мисленні. Завдяки вивченню цього курсу студенти зможуть глибше усвідомити важливість збереження здоров'я, акцентуючи увагу на здоровому способі життя, зміцненні імунітету, а також усуненні причин та чинників виникнення захворювань.

Майбутні бакалаври ознайомляться з основними принципами, методами та засобами збереження здоров'я дітей і підлітків, а також навчатимуться розпізнавати окремі симптоми хвороб і патологічних станів, надавати першу домедичну допомогу в небезпечних для життя ситуаціях. Окрім того, студенти отримають знання про процеси старіння, їх види, а також вивчатимуть основні анатомо-фізіологічні особливості органів і систем організму людини. Вони також ознайомляться з поняттями, пов'язаними із здоров'ям, хворобами, методами діагностики та профілактики.

Методичні рекомендації спрямовані на формування практичних навичок застосування отриманих знань, включаючи основи анатомії та фізіології, а також розуміння механізмів захворювань.

Головна мета курсу — розвинути у студентів усвідомлення важливості власного здоров'я та способів його збереження через застосування методів фізичної терапії.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль. Загальна теорія здоров'я.		
1	Тема 1. Здоров'я, етіологія, патогенез.	2
2	Тема 2. Профілактика захворювань.	2
3	Тема 3. Методи боротьби та профілактика венеричних захворювань, ВІЛ/СНІД.	2
4	Тема 4. Гостра судинна недостатність. Долікарська допомога.	2
5	Тема 5. Основні клінічні прояви при колапсі та шоківих станах.	2
6	Тема 6. Реакції організму на шкідливі чинники, такі як інфекції, травми чи інші види ураження.	2
7	Тема 7. Профілактика та рання діагностика злоякісних новоутворень.	2
8	Тема 8. Профілактика алергій, класифікація алергічних реакцій.	2
9	Тема 9. Профілактика алкоголізму та наркоманії.	2
10	Тема 10. Спадкові хвороби та схильність організму до цих хвороб.	2
11	Тема 11. Основні поняття геронтології.	2
12	Тема 12. Поняття конституції людини. Класифікація конституціональних типів.	2
ВСЬОГО		24

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота № 1. Здоров'я, етіологія, патогенез.

Мета: ознайомити студентів із поняттями поняття «здоров'я».

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти основними поняттями про «здоров'я».
3. Вивчити та засвоїти поняття хвороба, класифікація хвороб.

Короткий огляд теми

Здоров'я та хвороби: основні поняття

Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних недоліків.

Хвороба - це будь-яке суб'єктивне чи об'єктивне відхилення від нормального функціонування організму.

Основне захворювання - це патологічний стан, що представляє найбільшу загрозу для життя, працездатності чи здоров'я людини за певних умов. Воно потребує першочергового лікування, стає причиною звернення за медичною допомогою або є безпосередньою причиною смерті.

Основні медичні поняття

Етіологія - наука, що вивчає причини та умови виникнення хвороб.

Патогенез - це механізм розвитку, перебігу та завершення захворювання.

Симптом - окрема ознака, яка відповідає конкретному захворюванню.

Наприклад:

Спрага - характерна для цукрового діабету.

Кашель - ознака ураження бронхів або легень.

Задишка - симптом захворювань серцево-судинної системи (ССС).

Синдром - сукупність симптомів, які тісно взаємопов'язані та формують клінічну картину захворювання.

Діагноз - це медичний висновок про стан здоров'я людини або наявність захворювання, сформульований відповідно до офіційних класифікацій і номенклатури хвороб.

Питання для модульного контролю

Дайте визначення понять «здоров'я» та «хвороба».

Поясніть основні поняття, необхідні для формування діагнозу.

Визначте різницю між симптомом і синдромом, наведіть приклади.

Лабораторна робота № 2.

Профілактика захворювань.

Мета: ознайомитись з факторами зовнішнього та внутрішнього

середовища, які впливають на розвиток хвороби.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути поняття профілактики та її види.

Короткий огляд теми

Профілактика захворювань: основні аспекти

Профілактика захворювань — це комплекс заходів, спрямованих на раннє виявлення, запобігання виникненню або загостренню хвороб, а також на зміцнення та збереження здоров'я. Основне завдання закладів охорони здоров'я полягає у попередженні захворювань та мінімізації їх поширення, включаючи недопущення епідемій.

Види профілактики

Первинна профілактика

Метою є запобігання появі захворювань.

До заходів первинної профілактики належать:

- Регулярні профілактичні огляди;
- Вакцинація;
- Дотримання гігієнічних і санітарних норм;
- Поліпшення екології та умов праці.

Вторинна профілактика

Спрямована на раннє виявлення захворювань і їх лікування, особливо за наявності факторів ризику.

Приклади вторинної профілактики:

- Проведення диспансеризації та профілактичних оглядів;
- Профілактичне лікування та оздоровлення;
- Інформаційно-навчальні програми для людей із хронічними захворюваннями (цукровий діабет, серцево-судинні захворювання тощо).

Третинна профілактика

Реалізується після встановлення діагнозу та спрямована на полегшення перебігу захворювання, відновлення працездатності та запобігання ускладненням.

Заходи включають:

Реабілітацію після хвороб;

Підтримання звичного ритму життя;

Застосування комплексного лікування для зменшення ризику ускладнень.

Загальні профілактичні заходи

Дотримання правил під час епідемій;

Усунення дефіциту корисних речовин;

Відмова від алкоголю та шкідливих звичок;

Регулярна фізична активність;

Дотримання правил особистої гігієни;

Раціональний режим праці та відпочинку;

Уникнення стресів;
Провітрювання та зволоження приміщень;
Регулярні профілактичні огляди;
Правильна реабілітація для запобігання ускладненням.

Питання для модульного контролю

Що таке профілактика захворювань? Які існують види профілактики?

Охарактеризуйте первинну, вторинну та третинну профілактику, наведіть приклади.

Лабораторна робота № 3.

Методи боротьби та профілактика венеричних захворювань, ВІЛ/СНІД.

Мета: ознайомити студентів з венеричними захворюваннями, ВІЛ/СНІД, шляхами передачі, профілактикою даних захворювань.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Поняття ВІЛ/СНІДу, шляхи передачі, групи ризику, стадії розвитку.
3. Організація боротьби зі СНІДом та його профілактика.

Короткий огляд теми

Венеричні захворювання: характеристика, шляхи передачі, профілактика

Венеричні захворювання (*morbus venereus*) - це група інфекційних хвороб, які передаються виключно статевим шляхом. До них належать:

Гонорея;

Сифіліс;

ВІЛ/СНІД.

Основними шляхами передачі є:

Статевий шлях (через незахищені статеві контакти);

Контакт із зараженою кров'ю (у разі використання нестерильного інструментарію);

Від матері до дитини (під час вагітності, пологів або грудного вигодовування).

Лікування венеричних захворювань залежить від конкретного діагнозу і передбачає використання антибактеріальних, противірусних чи інших специфічних препаратів.

Профілактичні заходи включають:

Дотримання правил особистої гігієни.

Використання бар'єрних засобів контрацепції (презервативів).

Регулярне тестування на інфекції, що передаються статевим шляхом.

Уникнення випадкових статевих зв'язків.

Обстеження обох партнерів перед вступом у статеві стосунки.

Синдром набутого імунodefіциту (СНІД)

СНІД (синдром набутого імунodefіциту) - це важке захворювання з летальним наслідком, що характеризується руйнуванням імунної системи організму. Захворювання супроводжується множинними інфекціями та різноманітними клінічними ознаками. Основною причиною СНІДу є

інфікування вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ).

Профілактика ВІЛ-інфекції та СНІДу

Дотримання здорового способу життя:

Відмова від використання наркотичних речовин.

Уникнення безладних статевих зв'язків.

Стерильність інструментів:

Використання особистих або одноразових інструментів у салонах краси, перукарнях, татуювальних студіях.

Звернення до перевірених медичних закладів:

Обрання лише надійних медичних центрів і стоматологічних клінік.

Захист під час статевого акту:

Використання бар'єрних методів контрацепції.

Питання для модульного контролю

Що таке венеричні захворювання? Охарактеризуйте їх, опишіть шляхи передачі, методи лікування та профілактики.

Як організовується боротьба зі СНІДом та які основні заходи його профілактики?

Лабораторна робота № 4.

Гостра судинна недостатність. Долікарська допомога.

Мета: ознайомити студентів анатомо-фізіологічна будова серцево-судинної системи. Основні захворювання ССС.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Вивчити методи надання першої допомоги та алгоритм дій при непритомності.

Короткий огляд теми

Гостра судинна недостатність - це стан, який супроводжується різким зниженням артеріального тиску, загальною слабкістю, порушенням свідомості. Його клінічні прояви:

- Непритомність.
- Колапс.
- Шок.

Основні ознаки:

- Блідість шкірних покривів.
- Похолодання кінцівок.
- Слабкий, частий пульс.

Непритомність

Непритомність - короткочасна втрата свідомості, що виникає через тимчасове порушення мозкового кровообігу. Перед втратою свідомості людина може відчувати задуху, неможливість зробити глибокий вдих.

Симптоми після непритомності: слабкість, запаморочення, хиткість у

рухах, знижений артеріальний тиск.

Причини непритомності

Психоемоційні фактори:

Тривога, стрес, нервові напруження.

Умови середовища:

Духота (високий вміст вуглекислого газу в закритих приміщеннях).

Спека, особливо в переповнених приміщеннях або транспорті.

Фізіологічні зміни:

Різка зміна положення тіла (ортостатична гіпотензія).

Больовий шок.

Дефіцит ресурсів організму:

Жага, голод, недостатнє споживання води.

Різка крововтрата.

Захворювання:

Анемія.

Порушення мозкового кровообігу.

Епілепсія.

Гіпоглікемія (низький рівень глюкози в крові).

Лікарські препарати:

Побічний ефект від препаратів, що знижують артеріальний тиск.

Новоутворення:

Доброякісні та злоякісні пухлини головного мозку.

Невідкладна допомога при втраті свідомості

Перевірка дихання:

Якщо дихання збережене, покласти потерпілого на рівну поверхню на спину.

Залежно від кольору шкіри:

Бліда шкіра: підкласти під ноги валик або подушку, щоб підняти ноги.

Почервоніння обличчя: підняти верхню частину тіла.

Забезпечення свіжого повітря:

Відкрити вікна чи двері для припливу кисню.

Звільнення від тісного одягу:

Розстебнути гудзики, послабити ремінь, зняти шарф.

Охолодження:

Злегка побризкати холодною водою на обличчя.

Після приходу до тями:

Дати потерпілому солодкий чай, забезпечити спокій.

Якщо непритомність тривала довше, ніж кілька хвилин, або супроводжується ускладненнями, необхідно викликати швидку допомогу.

Питання для модульного контролю

Що таке гостра судинна недостатність?

Які причини виникнення непритомності?

Як надавати невідкладну допомогу при втраті свідомості?

Лабораторна робота № 5.

Основні клінічні прояви при колапсі та шоківих станах.

Мета: ознайомлення студентів з основними характеристиками колапсу, шоку. Долікарська допомога.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Навчитись надавати долікарську допомогу в разі непритомності, колапсу, шоку.
3. Охарактеризувати прояви та причини непритомності.

Короткий огляд теми

Шок – це тяжкий загальний стан організму, що виникає під дією надмірного подразника та характеризується гострою недостатністю кровообігу й порушенням життєво важливих функцій (дихання, серцевої діяльності тощо).

Види шоку

Кардіогенний шок:

Причини: інфаркт міокарда, аритмії, ураження клапанів серця.

Гіповолемічний шок:

Причини: кровотеча, зневоднення, опіки.

Перерозподільний шок:

Виникає внаслідок:

Анафілаксії (алергічної реакції).

Сепсису.

Нейрогенного (спінального) шоку.

Обструктивний шок (позасерцевий):

Причини: пневмоторакс, тампонада серця.

Алгоритм надання долікарської допомоги при шоківому стані

Переконатися у відсутності небезпеки для себе та постраждалого.

Огляд постраждалого:

Визначити наявність свідомості та дихання.

Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги.

За відсутності дихання:

Розпочати серцево-легеневу реанімацію.

Усунути причину шоківому стану:

Зупинити кровотечу.

Імобілізувати перелом.

Усунути обструкцію дихальних шляхів тощо.

Надати постраждалому протишокове положення:

Покласти горизонтально.

Підняти ноги, щоб ступні знаходилися на рівні підборіддя (валик із одягу, ящик).

Підкласти під голову одяг або подушку.

Накрити термоковдрою для збереження тепла.

Постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної медичної допомоги.

У разі погіршення стану:

Повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

Клінічна картина опікового шоку

Ранній період (рефлекторна фаза):

Сильний біль.

Збудження нервової системи (тремтіння, підвищення артеріального тиску).

Поздній період (токсична фаза):

Зниження артеріального тиску.

Блідість шкіри.

Холодний піт.

Тахікардія.

Долікарська допомога при опіковому шоку

Припинити дію термічного агента (полум'я, гарячої рідини, електричного струму).

Охолодити опікову поверхню:

Накласти стерильну пов'язку.

Зупинити кровотечу (при необхідності).

Дати знеболювальні засоби (якщо можливо).

Забезпечити достатній питний режим:

Дати постраждалому теплу воду з невеликою кількістю солі та соди (за відсутності блювання).

Накрити постраждалого термоковдрою для попередження переохолодження.

Викликати екстрену медичну допомогу.

Слідкувати за станом постраждалого:

Дихання, свідомість, пульс.

Питання для модульного контролю

Що таке шок і які його види?

Який алгоритм надання долікарської допомоги при підозрі на шок?

Яка клінічна картина опікового шоку, і як надавати допомогу в разі його виникнення?

Лабораторна робота № 6.

Реакції організму на шкідливі чинники, такі як інфекції, травми чи інші види ураження.

Мета: ознайомлення студентів з визначення «запалення», «гарячка».
Основні причини гарячки.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Навчитись розділяти «запалення», «гарячка».
3. Визначитись з основними причинами гарячки.

Короткий огляд теми

Запалення - це типовий патологічний процес, який виникає при ушкодженні тканин і характеризується порушенням кровообігу, зміною крові та сполучної тканини у вигляді альтерацій, ексудацій та проліферацій. Фактори які впливають на виникнення запалення: зовнішні (екзогенні) та внутрішні (ендогенні). До зовнішніх належить мікроорганізми (бактерії, віруси, гриби); тваринні організми (найпростіші, черви, комахи); хімічні речовини (кислоти, луги); механічні (сторонні тіла, тиск, розрив); термічні (холод, температура) впливи, іонізуюче та ультрафіолетове випромінювання. До внутрішніх факторів належать ті, що виникають у самому організмі внаслідок іншого захворювання.

Гарячка - це загальна реакція організму на дію пірогенних факторів, характеризується підвищенням температури тіла, внаслідок порушення тепловіддачі. Пірогенні (жаронесучі) речовини, які, потрапляючи організм зовні або утворюючись всередині в ньому, спричиняють гарячку. При гарячці теплоутворення перевищує над тепловіддачею. Головною причиною гарячки є інфекція. Бактерії або їх токсини, циркулюючи в крові, викликають порушення терморегуляції. Різні білкові речовини, так звані чужорідні білки, можуть обумовлювати підвищення температури тіла. При підвищенні температури тіла обмін речовин підвищується, збільшується кількість лейкоцитів. Гарячка сприяє утворенню імунітету при багатьох інфекційних захворюваннях, утворюються умови для більш благо приємного усунення інфекції. Таким чином, лихоманкову реакцію пристосування організму до нових патологічних умов.

Питання для модульного контролю:

1. Назвіть основні класифікації курортів.
2. Основні бальнеологічні курорти.
3. Основні грязьові курорти.

Лабораторна робота № 7.

Профілактика та рання діагностика злоякісних новоутворень.

Мета: вивчити класифікацію, види пухлин. Фактори зовнішнього середовища які впливають на виникнення пухлин

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути теорія виникнення пухлин.
3. Ознайомитись з основними факторам зовнішнього середовища, які впливають на виникнення пухлин.

Короткий огляд теми

Пухлина (лат. Tumor) – це патологічний процес, представлений новоутвореною тканиною, у якій порушення генетичного апарату клітин призводить до втрати регуляції їхнього росту й диференціювання.

Класифікація пухлин

Доброякісні пухлини

Характеристики: Повільний ріст. Локалізований (осумкований) характер. Відсутність метастазування. Не інфільтрують (не проростають) в навколишні тканини.

Приклади: Аденома. Амелобластома. Одонтома. Гемангіома. Остеома. Ліпома. Хондрома. Папілома.

Злоякісні пухлини

Характеристики: Швидкий і агресивний ріст. Здатність до метастазування (поширення клітин пухлини через лімфу, кров або пряме проникнення в сусідні тканини). Руйнування навколишніх тканин.

Приклади: Рак (карцинома). Саркома. Остеогенна саркома. Пухлина Юінга. Лімфома.

Метастазування

Метастазування (грец. *metástasis*) – це процес перенесення змінених клітин від первинного пухлинного вузла до інших тканин чи органів із розвитком нових пухлин аналогічної гістологічної будови.

Шляхи метастазування:

Лімфогенне – перенесення клітин через лімфатичні вузли.

Гематогенне – поширення через кровоносні судини.

Імплантаційне – локальне поширення в межах органу чи порожнини.

Особливості:

Доброякісні пухлини не метастазують через повільний і локальний ріст.

Злоякісні пухлини мають високу схильність до метастазування через швидкий і агресивний ріст.

Профілактика онкозахворювань

Первинна профілактика

Здоровий спосіб життя:

Відмова від куріння та зменшення вживання алкоголю.

Раціональне харчування з достатньою кількістю овочів, фруктів і продуктів, багатих антиоксидантами.

Уникання впливу канцерогенів (хімічних, фізичних, біологічних).

Фізична активність:

Регулярна помірна фізична активність для підтримки нормальної ваги.

Вакцинація:

Щеплення проти вірусу папіломи людини (ВПЛ) для запобігання раку шийки матки.

Щеплення проти гепатиту В для профілактики раку печінки.

Захист від ультрафіолетового випромінювання:

Використання сонцезахисних засобів для профілактики меланоми.

Вторинна профілактика

Раннє виявлення:

Проведення скринінгових обстежень (мамографія, ПАП-тест, колоноскопія, УЗД).

Спостереження груп ризику:

Регулярне обстеження пацієнтів із спадковою схильністю до онкозахворювань.

Лікування передракових станів:

Видалення доброякісних пухлин, які можуть перерости в злоякісні (поліпи кишечника, дисплазії шийки матки тощо).

Контроль за факторами ризику:

Обмеження контакту з професійними канцерогенами (азбест, пари хімікатів).

Питання для модульного контролю

Які є злоякісні види пухлин?

Охарактеризуйте методи первинної та вторинної профілактики онкозахворювань.

Лабораторна робота №8.

Профілактика алергій, класифікація алергічних реакцій.

Мета: вивчити поняття алергія, алерген, ознаки (симптоми) алергій, профілактика алергій.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути поняття алергії та основні ознаки алергій.
3. Дослідити причини виникнення алергій.

Короткий огляд теми

Алергія – це стан, за якого імунна система надмірно реагує на контакт з чужорідними речовинами (алергенами). Ця реакція характерна для людей із підвищеною схильністю до алергії, у яких при потраплянні алергену в організм виробляється надмірна кількість антитіл класу IgE, що запускає механізм алергічної реакції.

Основна інформація:

Визначення алергії:

Алерген – це речовина, яка викликає алергічну реакцію.

Гіперчутливість 1-го типу (негайна) – надмірна відповідь імунної системи на алерген.

Алергічні захворювання:

Одне з найсерйозніших – бронхіальна астма, хронічне захворювання, яким страждають понад 235 мільйонів осіб у світі.

Найбільша смертність від астми спостерігається в країнах із низьким рівнем доходів.

Симптоми алергії.

Прояви алергії залежать від типу алергену та ступеня реакції:

Респіраторні симптоми: закладеність носа, чхання, кашель, бронхоспазм.

Шкірні прояви: почервоніння, висипання, свербіж.

Системні реакції: анафілактичний шок – небезпечний для життя стан, що

вимагає негайної допомоги.

Розлади травлення: нудота, блювання, біль у животі.

Профілактика алергічних захворювань

Для зменшення ризику розвитку алергії необхідно:

Зміцнювати імунітет: регулярна фізична активність, загартовування, достатній сон.

Уникати стресів: зменшення психоемоційних навантажень.

Своєчасне лікування хронічних захворювань.

Раціональне застосування лікарських засобів: уникати безконтрольного використання медикаментів.

Здоровий спосіб життя:

Відмова від шкідливих звичок.

Правильне харчування (виключення продуктів, що викликають алергію).

Питання для модульного контролю

Що таке алергія?

Найпоширеніші речовини, що викликають алергію у нашому географічному регіоні.

Профілактика алергічних проявів.

Лабораторна робота № 9.

Профілактика алкоголізму та наркоманії.

Мета: ознайомити студентів із основними соціальними захворюваннями. Методи боротьби з ними та їх профілактика.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з основними соціально-значущими захворюваннями України.
3. Вивчити та засвоїти поняття про наркоманію та наркотичні речовини.

Короткий огляд теми

Алкоголізм - це хронічне захворювання, яке виникає внаслідок систематичного вживання спиртних напоїв. Відзначається сильною залежністю від алкоголю, що призводить до психічних та фізичних розладів. Постійне вживання алкоголю впливає на функціонування органів, викликаючи зміни у нервовій системі, порушення роботи серця, печінки та інших систем організму.

Наркоманія

Наркоманія - це хвороба, яка проявляється постійним потягом до вживання наркотичних засобів. Вона супроводжується психічною і фізичною залежністю, абстинентним синдромом (синдромом відміни) при припиненні вживання наркотиків, і призводить до значних змін особистості, порушень психіки та функцій внутрішніх органів.

Профілактика алкоголізму

Не долучатися до вживання алкоголю - одна з основних запобіжних заходів.

Привчати себе до спорту з молодого віку, що допомагає зберегти здоров'я та здорові звички.

Тренувати силу волі - навчитися відмовлятися від пропозицій випити.

Знайти корисні та цікаві заняття, щоб уникати спокусу.

Отримувати задоволення від тверезого спілкування - підтримувати соціальні контакти без вживання алкоголю.

Відпочивати без алкоголю під час свят та вихідних.

Загартовуватися та піклуватися про своє здоров'я, ставити собі мету в житті.

Проблеми наркоманії та профілактика

Основні клінічні феномени наркоманії:

Психічна залежність - потреба в наркотиках для досягнення певного емоційного стану.

Фізична залежність - при припиненні вживання виникає абстинентний синдром, що потребує все більших доз для полегшення стану.

Зростання витривалості (толерантності) - залежні особи збільшують дози наркотиків, щоб досягти того самого ефекту.

Причини розвитку наркоманії:

Особливості характеру особи.

Психічні та фізичні розлади.

Негативний соціальний вплив.

Тривале застосування наркотичних засобів у медичних цілях.

Профілактика наркоманії:

Відмовлятися від спроби вживати наркотики в будь-яких обставинах, оскільки перша спроба може призвести до залежності.

Не приховувати свою залежність та звертатися за допомогою до батьків, лікарів, вчителів чи старших друзів.

Інформування та освіта молоді про небезпеку наркотиків, про абстиненцію та ризики для здоров'я і життя.

Питання для модульного контролю:

Дайте визначення алкоголізм і наркоманія.

Профілактика алкоголізму.

Розкрийте суть проблеми наркоманії, опишіть основи профілактики цих захворювань.

Лабораторна робота № 10.

Спадкові хвороби та схильність організму до цих хвороб.

Мета: оволодіти знаннями про генетичні хвороби, причини виникнення, профілактика.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з генетичними хворобами, їх класифікація.
3. Ознайомитись з профілактикою генетичних хвороб.

Короткий огляд теми

1. Визначення спадкових захворювань.

Спадкові захворювання - це патології, які виникають через порушення в процесах збереження, передачі та реалізації генетичної інформації. Вони можуть бути обумовлені мутаціями в генах або хромосомах, і передаються з покоління в покоління через гени батьків.

2. Основні причини виникнення генетичних хвороб.

Генетичні хвороби можуть виникати з різних причин, і вони включають:

Хромосомні аномалії - виникають через зміни в структурі або числі хромосом, що може призвести до розвитку хвороб (наприклад, синдром Дауна).

Порушення хромосом - включають як структурні зміни в хромосомах (deletion, інверсія), так і геномні мутації, при яких відбувається зміна кількості хромосом (наприклад, моносомія чи трисомія).

Генні мутації - виникають внаслідок змін у структурі генів. Вони можуть бути спровоковані як внутрішніми факторами (мутації в результаті копіювання ДНК), так і зовнішніми (мутагенні фактори, такі як радіація або токсини). Прикладом є муковісцидоз, гемофілія.

Мультифакторіальні хвороби - це захворювання, зумовлені поєднанням спадкових факторів і впливом навколишнього середовища. Прикладами є гіпертонічна хвороба та цукровий діабет, де генетична схильність може бути активована через стреси, погане харчування та інші фактори.

3. Основи профілактики генетичних хвороб

Профілактика генетичних захворювань передбачає низку заходів для запобігання їх виникненню або зменшення ризику розвитку у потомства:

Попередження осіб з обтяженою спадковістю про можливі ризики народження дітей з генетичними дефектами.

Консультація лікаря-генетика - для родин з ризиком виникнення спадкових захворювань рекомендується звертатися до генетика для оцінки можливих ризиків.

Молодий вік батьків - наявність дітей у більш молодому віці може знижувати ризики розвитку генетичних захворювань.

Переривання вагітності при виявленні генетичних дефектів на ранніх стадіях – за умови виявлення серйозних мутацій або аномалій.

Усунення соціальних факторів, які можуть посилити вплив на розвиток генетичних хвороб, таких як вживання алкоголю, куріння, екологічно небезпечні умови життя.

Корекція генетичних порушень за допомогою лікарських засобів або сучасних методів, таких як генна терапія.

Боротьба з мутагенними факторами - мінімізація впливу шкідливих хімічних речовин, радіації та токсичних факторів, що можуть спричинити мутації в генах.

Контроль за токсико-гігієнічним станом - контроль за випуском нових лікарських засобів та їх впливом на генетичне здоров'я.

Питання для модульного контролю:

Дайте визначення спадковим захворюванням.

Охарактеризуйте основні причини виникнення генетичних хвороб.

Опишіть основи профілактики генетичних хвороб.

Лабораторна робота № 11. Основні поняття геронтології.

Мета: оволодіти знаннями про старіння та охарактеризувати зміни, що відбуваються в нашому організмі під час старіння.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Поняття старіння та наука, що його вивчає.
3. Зміни в організмі при старінні. Причини та механізм виникнення та шляхи впливу на старіння.

Короткий огляд теми

Що таке старіння та яка наука це вивчає.

Старіння - це процес суперечливого розвитку живих клітин і організмів, що триває від моменту зародження життя до його завершення. Старіння характеризується поступовими біологічними змінами в організмі, які відображаються на фізіологічних функціях та структурних елементах клітин і органів.

Геронтологія - наука, що вивчає старість і старіння. Вона вивчає як фізіологічні, так і психологічні аспекти старіння, а також досліджує вплив процесу старіння на людину та суспільство в цілому. Геронтологія спрямована на покращення якості життя в старшому віці, зниження вікових захворювань та подовження активного періоду життя.

2. Процеси старіння в організмі.

З віком у людини відбуваються численні зміни, що впливають на функціонування організму. Ось деякі основні процеси старіння, що стосуються нервової, ендокринної та імунної систем, а також інших органів і систем.

Нервова система:

Зниження швидкості нервових імпульсів: З віком спостерігається зменшення нейропередачі через втрату нейронів, що веде до уповільнення реакцій та когнітивних функцій (пам'ять, концентрація).

Зниження пластичності мозку: Зниження здатності нейронів адаптуватися та утворювати нові зв'язки призводить до зменшення гнучкості і здатності до навчання.

Сенсорні порушення: Погіршення зору, слуху та сприйняття через зниження функціональності сенсорних систем.

Ендокринна система:

Зниження секреції гормонів: Секреція гормонів, таких як естроген, тестостерон, гормон росту та інсулін, зменшується з віком, що може призвести

до порушень метаболізму, ослаблення імунної системи та проблем з репродуктивною функцією.

Зміни у роботі щитовидної залози: Гормони щитовидної залози впливають на обмін речовин, і з віком може спостерігатися гіпотиреоз або інші порушення, що приводять до зниження енергії та проблем з вагою.

Зниження чутливості до інсуліну: Старіння може призвести до зниження чутливості організму до інсуліну, що є передумовою для розвитку цукрового діабету типу 2.

Імунна система:

Імунна дисфункція (імунна старість): Імунна система втрачає здатність ефективно реагувати на інфекції та нові антигени, що призводить до підвищеної схильності до інфекцій, аутоімунних захворювань та злоякісних процесів.

Зниження кількості та активності Т-лімфоцитів: Зниження ефективності Т-клітин (ключові елементи імунної системи) у боротьбі з інфекціями та раковими клітинами.

Старіння тканин: З віком імунні клітини можуть виявляти більшу схильність до помилкових імунних реакцій або навіть до атакування здорових тканин організму.

Інші органи та системи:

Серцево-судинна система: Старіння пов'язане зі зменшенням еластичності судин, що призводить до підвищення артеріального тиску та підвищеного ризику серцево-судинних захворювань (наприклад, гіпертонії, атеросклерозу).

Кістково-м'язова система: Втрата кісткової маси і м'язової сили, що призводить до остеопорозу та зниження фізичної витривалості.

Шкіра: Старіння шкіри проявляється у вигляді зморшок, зниження еластичності та зменшення вироблення колагену, що робить шкіру тоншою і сухішою.

Питання для модульного контролю:

Що таке старіння та яка наука це вивчає?

Опишіть процеси старіння, які відбуваються в нервовій системі, в ендокринній системі, з боку імунної системи та інших органів та систем організму.

Лабораторна робота № 12.

Поняття конституції людини. Класифікація конституціональних типів.

Мета: ознайомлення студентів з поняттям конституції людини.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Вивчити класифікації конституційних типів.
3. Ознайомитись з поняттям діатез.

Короткий огляд теми

Конституція - це сукупність функціональних та морфологічних особливостей організму, що включає в себе характеристики нервової та ендокринної системи, а також індивідуальні фізіологічні та психологічні особливості. За конституцією люди поділяються на кілька основних типів, і одна з перших класифікацій була запропонована Гіппократом. Ось основні конституційні типи:

Холерик - людина з поривчастим, запальним характером. Холерики зазвичай емоційні, швидко реагують на подразники, мають високий рівень енергії та працездатності, але ця працездатність часто не є сталою, можуть швидко втратити інтерес або почати нервувати.

Сангвінік - емоційний, жвавий і рухливий тип. Сангвініки зазвичай оптимістичні, активно реагують на навколишній світ, володіють гарною комунікабельністю та високим рівнем енергії. Їхня реакція на стреси зазвичай не є тривалою.

Флегматик - спокійний, повільний у своїх реакціях, але дуже стійкий. Флегматики зазвичай мають стабільний настрій, не піддаються швидким емоційним реакціям і не переживають стреси так сильно, як інші типи. Вони часто виявляють великий рівень терпіння і зосередженості.

Меланхолік - людина, яка часто відчуває пригніченість, схильна до сумнівів і нерішучості. Меланхоліки можуть бути замкнутими, їхні емоції часто застрягають в негативних переживаннях, і вони мають схильність до депресії або тривожності.

Питання для модульного контролю:

1. Охарактеризуйте класифікації конституційних типів.
2. Яке значення конституційних типів має по відношенню до реактивності організму.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 6 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється: участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота Змістовий модуль №1														Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	МК 1	МК 2	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова література:

1. Григус І. М. Фізична терапія в пульмонології : навч. посібник. Одеса : Олді+, 2023. 240 с.
2. Григус І. М., Нагорна О. Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Одеса : Олді+, 2023. 176 с.
3. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навчальний посібник. Херсон : Олді+, 2022. 150 с
4. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навч. посібник. Рівне : НУВГП, 2018. 258 с.
5. Григус І. М., Брега Л. Б. Фізична терапія в кардіології: навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2018. 268 с.
6. Григус І. М., Нагорна О. Б., Горчак В. В. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Рівне, 2017. 128 с.
7. Григус І. М., Романишин М. Я. Перша медична допомога : підручник (Гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-8097 від 28.05.12 р.). Львів : Новий Світ-2000, 2017. 176 с
8. Григус І. М. Реабілітаційне обстеження та визначення стану здоров'я. Рівне, 2013. 72 с.

Допоміжна література:

1. Основи медичних знань. Методичні рекомендації / Л. Б. Брега, І. М. Григус. Рівне, 2007. 60 с.
2. Маліков М. В., Сватъєв А.В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : ЗДУ, 2006. 227 с.