

Київський університет імені Бориса Грінченка

О.Д. Мойсак, О.В. Тимчик, О.В. Бісмак

ОСНОВИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

**Посібник для практичних робіт
студентів небіологічних спеціальностей
вищих навчальних закладів**

Прізвище та ім'я студента _____

Група _____ *Курс* _____

Київ – 2016

ББК

Рекомендовано Вченою радою Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка для апробації як навчальний посібник для лабораторних і самостійних робіт студентів небіологічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів
(протокол № 10 від 29 червня 2016 р.)

Рекомендовано кафедрою фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка для апробації як навчально-методичний посібник для практичних і самостійних робіт студентів небіологічних спеціальностей вищих навчальних закладів
(протокол №1 від 23.08. 2016 р.)

Рецензент:

Страшко Станіслав Васильович, професор, завідувач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я Національного педагогічного університету ім. М.Драгоманова.

Невірковець А.А., кандидат медичних наук, доцент кафедри дитячої неврології та медико-соціальної реабілітації Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика

Мойсак О.Д., Тимчик О.В., Бісмак О.В.

Основи охорони здоров'я: Посібник для проведення практичних робіт студентів небіологічних спеціальностей вищих навчальних закладів. – К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2016. – 53 с.

Навчально-методичний посібник призначений для самостійної аудиторної та позааудиторної підготовки студентів вищих навчальних закладів до практичних та семінарських занять з основ медичних знань.

Посібник сприятиме реалізації основної мети медичної підготовки педагогічних працівників – підготовки педагога до надання першої медичної допомоги при невідкладних станах та проведення освітньої і виховної роботи з питань охорони та зміцнення здоров'я дітей.

Навчально-методичний посібник допоможе студентам ще до практичних занять навчитись використовувати набуті теоретичні знання для вирішення практичних питань, пов'язаних з своєчасним прийняттям правильного рішення у тій чи іншій ситуації, пов'язаній зі здоров'ям дітей, яка може виникнути у повсякденній роботі.

ЗМІСТ

Практичне заняття 1. Охорона здоров'я дітей та підлітків	4
Практичне заняття 2. Попередження психоневрологічних порушень та порушень слуху, зору, опорно-рухової системи у дітей	14
Практичне заняття 3. Інвазійні (паразитарні) захворювання людини та їх профілактика	20
Практичне заняття 4. Долікарська медична допомога при невідкладних станах, які виникають при захворюваннях та отруєннях	28
Практичне заняття 5. Долікарська медична допомога в загрозливих для життя людини станах при інфекційних захворюваннях	35
Практичне заняття 6. Долікарська медична допомога в загрозливих для життя станах при травмах і нещасних випадках, при тяжких травмах	43
Список літератури	52

Практичне заняття 1

Тема: Охорона здоров'я дітей та підлітків

Мета: Вивчити методику вимірювання температури тіла, визначення пульсу, частоти дихання, артеріального тиску; техніку використання міхура з льодом, зігрівального компресу, грілки. Навчитись оцінювати отримані результати і подавати невідкладну долікарську допомогу, сформувані відчуття відповідальності, лагідного ставлення до хворої дитини. Засвоїти поняття "асептика", "антисептика".

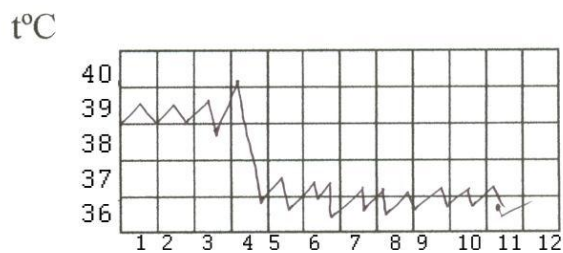
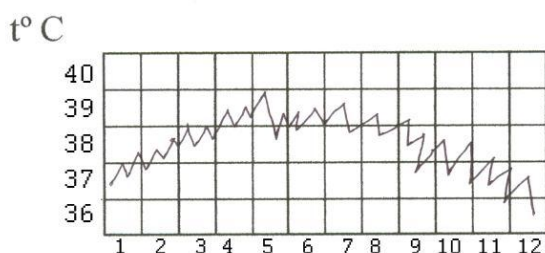
Обладнання: термометр, тонометр, фонендоскоп, грілка для льоду, водяна грілка, марля, вощений папір.

З'ясування рівня засвоєння матеріалу

Завдання 1. Вкажіть показники температури тіла людини, що відповідає:

- а) максимальній, яку переносить людина _____
- б) мінімальній, при якій організм людини гине _____
- в) нормальним коливанням протягом дня в межах _____
- г) за ступенем підвищення: субфебрильний _____
 помірній гарячці _____
 високій гарячці _____
 надвисокій гарячці _____

Завдання 2. Стадія зниження температури тіла характеризується зниженою теплопродукцією і підвищеною тепловіддачею. Швидко протягом кількох годин (а) і повільне, протягом кількох днів, (б) зниження температури тіла називаються лізисом (1) і кризою (2). Розгляньте малюнки на яких зображені температурні криві і визначте який відповідає літичному і критичному зниженню температури, сумістіть у відповіді літерні і цифрові позначення.



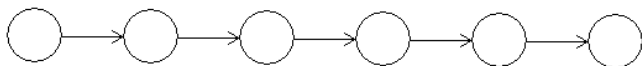
Мал.1 _____

Мал.2 _____

Завдання 3. Визначте послідовність дій долікарської медичної допомоги при різкому зниженні тиску в момент критичного спаду температури тіла (за допомогою цифр).

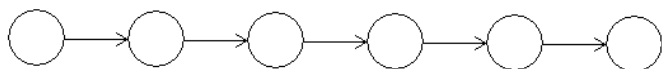
1. обкласти хворого грілками та вкрити теплою ковдрою;
2. підняти ніжний кінець ліжка на 30-40 см.;
3. викликати лікаря;
4. забрати подушку з-під голови;
5. при поліпшенні стану хворого змінити натільну і постільну білизну;

6. дати випити солодкого міцного чаю.



Завдання 4. Вкажіть послідовність дій (за допомогою цифр) долікарської медичної допомоги при тепловому ударі.

1. негайно винести в прохолодне приміщення або на свіже повітря;
2. при порушенні дихання провести штучну вентиляцію легень;
3. вжити негайних заходів для охолодження потерпілого (холодний компрес на голову, ділянку серця, пахові складки);
4. розстебнути комір, зняти верхній одяг;
5. покласти в горизонтальне положення з трохи піднятими нижніми кінцівками і опущеною головою;
6. для посилення тепловіддачі – дають пити холодну воду, компот, квас тощо.



Завдання 5. Допишіть терміни.

1. Стан, що супроводжується гіпертермією внаслідок перегрівання організму при посиленій теплопродукції і недостатній тепловіддачі називається - _____
 А якщо цей стан виникає внаслідок дії сонячного випромінювання називається _____
2. Поштовхоподібні коливання стінок артерії внаслідок руху крові та зміни тиску в судинах при скороченнях серця називається _____
3. Кількість пульсових коливань (скорочень серця) за 1 хв. називається _____
4. Частота серцевих скорочень дорослої людини понад 80 за 1 хв. називається _____
5. Частота серцевих скорочень менше 60 за 1хв. називається _____
6. Порушення ритму серцевих скорочень називається _____
7. Порушення ритму серцевих скорочень, коли між двома черговими скороченнями серця виникає додаткова систола називається _____
8. Порушення ритму серцевих скорочень, яке характеризується відсутністю якоїсь закономірності ритму й наповнення пульсу називається _____
9. Порушення ритму серцевих скорочень при якому чергуються слабкі й сильні пульсові хвилі називається _____
10. Кількість дихальних рухів за 1 хв. називається _____
11. Розлад частоти, глибини і ритму дихання, що супроводжується об'єктивним відчуттям нестачі повітря та утрудненим диханням спостерігається при _____
12. Різко виражена задишка називається _____
13. Якщо різко виражена задишка має характер приступу, вона називається _____
14. Тип патологічного дихання («велике дихання»), що супроводжується звучним шумним вдихом і посиленим видихом, після якого настає пауза (наприклад, при діабетичній комі) називається _____
15. Підвищення артеріального тиску понад норму називається _____

16. Зниження артеріального тиску понад норму називається _____
17. Якщо гіпертензія розвивається як самостійне захворювання, тоді вона називається _____
18. Загострення гіпертонічної хвороби, що характеризується різким підвищенням артеріального тиску називається _____
19. Тиск, який виникає в момент систоли серця називається _____
20. Тиск, який виникає в кінці діастолі серця під час спадання пульсової хвилі називається _____
21. Різниця між величинами систолічного й діастолічного тиску називається _____
22. Кількість сечі, що виділяє людина за добу називається _____

Завдання 6. Фізіологічна дія на організм людини холодних, теплових та електрофізичних лікувальних процедур (заповніть таблицю).

Таблиця 1

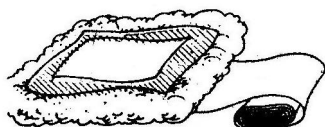
Діючий фактор	Фізіологічна дія на організм людини у місці застосування	Процедури, показання та протипоказання їх застосування
Холод		
Тепло		
Інфрачервоне опромінення		
Ультрафіолетове випромінювання		

Завдання 7. Який прилад зображений на малюнку 9? Які промені він випромінює?



Мал. 3 Лампа Мініна (складається з рефлектора і синьої лампочки)

Завдання 8. Матеріал для якого компресу зображений на малюнку 4? Чому ви так вважаєте?



Мал. 4 Матеріал для компресу складається з трьох шарів: марля, вощений папір, вата.

Завдання 9. Визначіть функціональний стан серцево-судинної системи

Інформаційний матеріал

У людини визначають величину систолічного і діастолічного тиску методом Короткова. Вимірювання тиску є важливим діагностичним показником. Різниця між систолічним і діастолічним тиском отримала назву пульсового тиску. Визначивши величину систолічного (СТ), діастолічного (ДТ) і пульсового (ПТ) тиску крові, вирахувавши частоту скорочень серця (ЧСС), можна за формулою обчислити величину систолічного (в мл) і хвилинного (в л) об'ємів крові у людини, які є важливими показниками функціонального стану серцево-судинної системи.

Робота 1. Вимірювання артеріального тиску (роботу проводять два студенти).

Ознайомившись з тим, як користуватися тонометром, звільніть ліву руку від одягу, обгорніть щільно манжетку навколо середини плеча піддослідного, так щоб її нижній край знаходився на 2-3 см вище ліктьового суглоба. Одягніть фонендоскоп і встановіть його на променевій артерії в ділянці ліктьового суглоба. Вентиль гумового балону закриваєте; починаєте нагнітати повітря в манжетку до позначки на тонометрі 160-180 мм рт. ст (до повного зникнення тонів пульсових хвиль). Потім починаєте поступово знижувати тиск в манжетці шляхом дозованого відкриття вентелю. Поява перших пульсових хвиль відповідає величині максимального (систолічного) тиску в артерії, при подальшому зниженні тиску в манжетці тони при вислуховуванні зникають, що відповідає мінімальному (діастолічному) тиску.

Артеріальний тиск у дітей нижчий ніж у дорослих (табл. 2). Для визначення артеріального тиску також застосовують метод Короткова з застосуванням тонометра зі спеціальними вузькими манжетками. Методика визначення така як у дорослих. Інколи в підлітковому віці (14-16 років), артеріальний тиск підвищується, що пов'язано з нейрогуморальними впливами в період статевого дозрівання. В цей період артеріальний тиск може досягати 145мм – це так звана “юнацька гіпертонія”, яка, як правило, в подальшому зникає. У юнаків та дівчат 17-18 років величини артеріального тиску наближаються до норм дорослої людини.

Таблиця 2.

Середні показники максимального і мінімального тиску крові у дітей шкільного віку.

Стать	Вік (в роках)				
	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
Хлопці	88/52	91/54	103/60	108/61	110/62
Дівчата	87/52	89/53	94/60	106/62	108/62

Робота 2. Дослідження впливу фізичного навантаження на величину кров'яного тиску і пульс.

Після визначення артеріального тиску, запропонуйте піддослідному (не знімаючи манжетку з плеча), зробити 10 швидких присідань, після чого відразу протягом 10 сек підрахуйте його пульс і виміряйте артеріальний тиск. Зробіть розрахунок частоти скорочень серця за 1 хв. (отримане число пульсових коливань за 10 сек помножте на 6). Цей показник вам потрібен буде для обчислення хвилинного об'єму крові.

Потім ще раз запропонуйте присісти 20 разів піддослідному і знову порахуйте пульс та виміряйте артеріальний тиск. Порівняйте отримані дані. Зробіть висновок про вплив фізичних навантажень на частоту пульсу і величину кров'яного тиску.