

**ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ  
I КУРС - II СЕМЕСТР  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»**

**УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

1. Предмет гигиены и экологии человека. Основные положения гигиены. Задачи гигиены и экологии. Профилактика, виды профилактики.
2. Современное состояние окружающей среды, основные причины глобальных экологических проблем (изменение климата, кислотные дожди) влияние на здоровье населения.
3. Гигиеническое значение климата и погоды.
4. Физические свойства воздуха — температура, влажность воздуха, характеристика, профилактика негативного действия.
5. Физические свойства воздуха — подвижность воздуха, атмосферное давление, их гигиеническое значение.
6. Характеристика солнечной радиации. Виды лучей, действие на организм, профилактика.
7. Характеристика шума, действие на организм, профилактика.
8. Характеристика вибрации, действие на организм, профилактика.
9. Характеристика электромагнитного излучения, действие на организм, профилактика.
10. Характеристика ионизирующего излучения, действие, профилактика.
11. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение — постоянные составные части воздуха, газообразные примеси, микроорганизмы, механические примеси.
12. Источники загрязнения атмосферного воздуха. Механизмы образования смога. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения.
13. Принципы защиты воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха. Роль зеленых насаждений. Значение благоустройства. Понятие о ПДК.
14. Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды.
15. Органолептические свойства воды. Химический состав. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод.
16. Влияние загрязнения воды на здоровье человека. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Особенности водных эпидемий.

17. Виды источников водоснабжения и их санитарно-гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества питьевой воды.
18. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера.
19. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.
20. Проблемы накопления и утилизации отходов. Мероприятия по санитарной охране почвы. Гигиенические требования к очистке населенных мест (сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка твердых и жидких отходов).
21. Урбанизация и экология человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Гигиеническое значение озеленения.
22. Совокупное воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека. Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов, бытовой техники.
23. Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции жилых помещений.
24. Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции лечебно-профилактических учреждений.
25. Санитарно-эпидемический режим в лечебно-профилактических организациях.
26. Основные функции питания. Патологические состояния, возникающие при неправильном питании.
27. Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс.
28. Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании.
29. Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники.
30. Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки).
31. Минеральные элементы. Минеральные элементы щелочного характера: кальций, магний, натрий, калий. Минеральные элементы кислотного характера: фосфор, сера, хлор. Биомикроэлементы: железо, йод, фтор, селен, медь, цинк и др. Основные источники минеральных элементов.
32. Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Характеристика водорастворимых витаминов.

33. Характеристика жирорастворимых витаминов.
34. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.
35. Характеристика пищевых продуктов животного и растительного происхождения.
36. Рациональное питание. Определение. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие.
37. Режим питания, часы и продолжительность приема пищи, кратность и интервалы между приемами, очередность приема блюд, распределение рациона по приемам пищи. Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат и пр.
38. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое, химическое и термическое щажение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд.
39. Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания.
40. Болезни животных, передающиеся человеку через мясо, молоко. Рыба как фактор передачи гельминтозов. Профилактика.
41. Понятие о пищевых отравлениях и их классификация.
42. Пищевые отравления микробной природы, токсикоинфекции, возбудители, причины, клиника, профилактика.
43. Пищевые отравления микробной природы, интоксикации, возбудители, причины, клиника, профилактика.
44. Пищевые отравления немикробной природы. Причины, клиника, профилактика.
45. Гельминтозы, передающиеся с пищей. Причины, профилактика.
46. Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.
47. Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно-психических, механических факторов, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно-двигательный аппарат.
48. Общие понятия о профессиональных болезнях — заболеваниях, возникающих в результате воздействия на организм вредных производственных факторов. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий
49. Производственный травматизм и меры борьбы с ним.
50. Здоровье детского населения. Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков. Явление акселерации и децелерации.

51. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп. Основные гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
52. Планировка детских и подростковых учреждений. Требования к участкам, зданиям общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений.
53. Гигиенические требования к оборудованию детских и подростковых учреждений, предметам детского обихода. Мебель дошкольных образовательных учреждений. Школьная мебель. Гигиенические требования к учебным пособиям, детским игрушкам.
54. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни (50-55%), окружающая среда (20-25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%). Гигиенические принципы организации здорового образа жизни.
55. Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, экологическая грамотности.
56. Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения.
57. Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный. Особенности методов.
58. Основные средства санитарного просвещения: лекции, беседы, агитационно-информационные сообщения, викторины, санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. Методические требования, предъявляемые к ним.