

## **Материалы для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиена и экология человека»**

1. Предмет и содержание гигиены. Связь гигиены с другими науками. Значение гигиенических мероприятий в деятельности лечащего врача.
2. История становления и развития гигиены.
3. Санитария. Профилактика. Связь и взаимодействие профилактической и лечебной медицины.
4. Методы гигиенических исследований и гигиеническое нормирование.
5. Роль среднего медицинского работника в просветительной работе с населением.
6. Окружающая среда как сочетание природных, антропогенных и социальных факторов. Понятие о биосфере и ее компонентах.
7. Понятие об экологии. Основные законы экологии. Причины экологического кризиса и его отличительные особенности в современных условиях. Гигиенические проблемы в экологии.
8. Основные причины глобальных экологических проблем (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», сокращение площади лесов, «легких планеты», загрязнение мирового океана, сокращение разнообразия биологических видов).
9. Окружающая среда как сочетание природных, антропогенных и социальных факторов. Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения. Природные и антропогенные источники загрязнения окружающей среды.
10. Загрязнение и охрана атмосферного воздуха, почвы и воды как экологическая проблема в условиях научно-технического прогресса.
11. Химический состав атмосферного воздуха, гигиеническое значение. Загрязнение и охрана атмосферного воздуха как социальная и эколого-гигиеническая проблема.
12. Гигиеническая характеристика основных источников загрязнения атмосферного воздуха. Основные направления санитарной охраны атмосферного воздуха.
13. Воздушная среда – как фактор распространения инфекционных заболеваний. Основные источники загрязнения. Механизмы образования смога. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения. ПДК.
14. Принципы защиты воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха. Представление о технологических, санитарно – технических мероприятиях.
15. Солнечная радиация и ее гигиеническое значение. Ультрафиолетовая недостаточность. Проявление и профилактика. Искусственные источники ультрафиолетовой радиации, их гигиеническая оценка.
16. Меры планировочного характера для защиты населения от воздействия источников загрязнения воздушной среды. Роль зеленых насаждений. Значение благоустройства.
17. Физиологическое, санитарно-гигиеническое и бальнеологическое значение воды. Нормы водопотребления для населения.
18. Роль воды в распространении инфекционных и паразитарных заболеваний. Заболевания, связанные с особенностями химического состава воды. Профилактика заболеваний водного характера.
19. Гигиенические требования к качеству питьевой воды при централизованном водоснабжении.
20. Органолептические свойства воды. Химический состав. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод.
21. Гигиеническое значение, состав и свойства почвы. Процессы самоочищения почвы. Характеристика естественных и искусственных биохимических провинций.
22. Состав и свойства почвы. Эндемические заболевания и их профилактика.
23. Характеристика и источники антропогенного загрязнения почвы. Пестициды, минеральные удобрения, биологическое действие, биотрансформация.
24. Эпидемиологическое значение почвы. Мероприятия по охране почвы.

25. Роль микроорганизмов в почвообразовательном процессе. Роль почвы в распространении инфекционных заболеваний, гельминтозов.
26. Гигиенические вопросы планировки и застройки городов. Функциональное зонирование. Мероприятия по благоустройству городов. Роль зеленых насаждений, водоемов, рекреационных зон.
27. Особенности формирования окружающей среды в городах. Состояние здоровья населения в современных городах.
28. Гигиена жилых и общественных зданий. Гигиеническая оценка планирования жилища, микроклимата и освещения жилых помещений. Требования к вентиляции, отоплению, ориентации, освещению помещений.
29. Совокупное воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека.
30. Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов, бытовой техники.
31. Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, помещений учреждений здравоохранения. Нормирование.
32. Рациональное питание. Определение. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие.
33. 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.
34. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое, химическое и термическое щажение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд.
35. Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания.
36. Основные источники загрязнения воздуха закрытых помещений. Роль полимерных материалов, химическое и бактериологическое загрязнение воздуха помещений.
37. Понятие о пищевых отравлениях и их классификация.
38. Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.
39. Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических - факторов, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно – двигательный аппарат.
40. Общие понятия о профессиональных болезнях – заболеваниях, возникающих в результате воздействия на организм вредных производственных факторов.
41. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий (законодательные, организационные, технологические, санитарно – технические, лечебно – профилактические).
42. Производственный травматизм и меры борьбы с ним.
43. 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 грамотность.
44. Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения. Гигиена учебных занятий. Факторы, способствующие развитию утомления. Профилактика переутомления.
45. Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный. Особенности методов.

46. 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.
47. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые.
48. Основные задачи больничной гигиены. Гигиенические требования к размещению, планировке и санитарно-техническому благоустройству больниц.
49. Особенности планировочных решений специализированных отделений больниц. Система сбора, удаления и обезвреживания медицинских отходов.
50. Особенности профессиональной деятельности врачей различных специальностей.
51. Развитие гигиены в России. Вклад А.П. Доброславина и Ф.Ф.Эрисмана в формировании гигиены как науки. Основные проблемы профилактической медицины на современном этапе.
52. Гигиенические требования к естественному освещению помещений. Методы оценки и нормирования естественного освещения.
53. Система искусственной вентиляции помещений. Кондиционирование воздуха. Гигиенические требования к вентиляции производственных помещений.
54. Проблемы водоснабжения современных городов. Санитарная характеристика различных типов водоисточников. Порядок выбора водоисточника для централизованного питьевого водоснабжения. Принципы гигиенического нормирования качества питьевой воды.
55. Гигиеническое и эпидемиологическое значение почвы. Очистка населенных мест.
56. Урбанизация как социально-гигиеническая проблема. Определение понятия. Положительные и негативные стороны урбанизации. Гигиеническая характеристика условий жизни в современных крупных городах.
57. Современные аспекты рационального питания. Понятие и теории сбалансированного и адекватного питания. Анализ спорных концепций питания человека.
58. Физиолого-гигиенические требования к энергетической ценности пищевого рациона. Причины и последствия нарушения количественно избыточного и недостаточного питания организма. Нормирование.
59. Жиры, их роль в питании человека. Физиолого-гигиеническая характеристика высоконасыщенных жирных кислот, фосфатидов, стеролов, стероидов. Нормирование жиров в пищевом рационе. Продукты - источники жиров.
60. Водорастворимые витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, С). Важные с гигиенической точки зрения свойства. Продукты, содержащие эти витамины. Профилактика гипо- и авитаминозов.
61. Гипо- и авитаминозы. Основные причины возникновения витаминной недостаточности. Меры профилактики.
62. Пищевая ценность мяса и мясных продуктов. Заболевания, передающиеся с мясом и их профилактика.
63. Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов. Заболевания, передающиеся с рыбой и их профилактика.
64. Токсикоинфекции, вызванные потенциально патогенными микроорганизмами и их профилактика.
65. Ботулизм и его профилактика.
66. Микотоксикозы и их профилактика. Пищевые отравления. Отравления грибами и их профилактика.
67. Пищевые отравления пестицидами и их профилактика.
68. Проблемы медицины труда на современном этапе. Особенности профессиональной патологии и ее профилактики.
69. Гигиена умственного труда. Классификация. Особенности развития утомления. Профилактика утомления. Методы контроля за развитием утомления.
70. Шум, определение понятия, его характеристика. Влияние шума на организм. Профилактика вредного воздействия.
71. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе, факторы обусловленности.

72. Анатомо-физиологические особенности растущего организма в гигиеническом аспекте. Профилактика близорукости, нарушений осанки и нервно-психической сферы у школьников. Гигиенические требования к школьной мебели. Правила рассаживания учащихся.
73. Физическое развитие человека. Определение понятия. Факторы, влияющие на физическое развитие. Методы изучения и оценки. Акселерация и решение практических вопросов, связанных с ней.
74. Гигиенические требования к планировке, оборудованию (участок, здание, мебель) и режиму в детских дошкольных образовательных учреждениях. Гигиенические требования к игрушкам.
75. Гигиенические и социальные аспекты труда подростков. Вопросы регламентации труда подростков. Гигиенические требования к организации трудового обучения. Гигиенические требования к учебным школьным мастерским и их оборудованию.
76. Гигиеническая оценка различных систем строительства больниц. Особенности современного больничного строительства. Значение больничной гигиены. Гигиенические требования к выбору, планировке и благоустройству больничного участка. Эпидемиолого-гигиенические требования к планировке и оборудованию инфекционных и акушерских отделений больниц.
77. Гигиенические требования к планировке и оборудованию приемных отделений больниц. Особенности планировки приемных отделений родильных домов и инфекционных больниц.
78. Внутрибольничные инфекции. Причины и пути профилактики. Экономический аспект профилактики инфекций.
79. Труд и здоровье медицинских работников. Гигиеническая характеристика условий труда, заболеваемость медицинских работников. Меры профилактики.
80. Причины экологического кризиса и его отличительные особенности в современных условиях. Понятие о зонах чрезвычайных экологических ситуаций и экологического бедствия. Понятие об экопатологии. Отдаленные эффекты.