

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
проведения практических занятий по учебной дисциплине
«Общая гигиена»
для студентов 2 курса медико-профилактического факультета
по специальности «Медико-профилактическое дело»
(занятия 5-х часовые)

Тематический план утвержден на заседании кафедры экологической и профилактической медицины (протокол № 1 от 10.01.2025)

| № | Наименование раздела (темы) |
|---|---|
| 1 | Гигиена питания Гигиеническая оценка энергетической ценности и нутриентной адекватности рациона питания 1. Законы рационального питания. 2. Критерии нормирования потребностей организма человека в питании, физиологические нормы питания населения. 3. Качественный дисбаланс питания, причины его возникновения и последствия. 4. Определение индивидуальных потребностей организма человека в энергии (по методике ВОЗ с использованием коэффициента физической активности) и нутриентах (с помощью сбалансированной мегакалории). |
| 2 | Гигиеническая оценка энергетической ценности и нутриентной адекватности рациона питания 1. Составление меню-раскладки с использованием метода 24-часового воспроизведения. 2. Расчет фактического потребления питательных веществ и энергетической ценности рациона питания по меню-раскладке с использованием метода 24-часового воспроизведения. |
| 3 | Гигиеническая оценка энергетической ценности и нутриентной адекватности рациона питания 1. Гигиеническая оценка адекватности фактического питания потребностям организма. 2. Разработка рекомендаций по рационализации питания. |
| 4 | Гигиеническая оценка статуса питания 1. Статус питания: определение, классификация. 2. Характеристика недостаточного, избыточного, оптимального и обычного статуса питания. 3. Этапы и методы оценки статуса питания. 4. Выявление лимитирующих факторов в питании. |
| 5 | Гигиеническая оценка статуса питания 1. Нормативы соматометрических показателей статуса питания. 2. Основные биохимические показатели, характеризующие статус питания. 3. Основные клинические показатели, характеризующие статус питания. 4. Показатели функционального состояния и адаптационных резервов организма, характеризующие статус питания. 5. Построение профиля физического развития. 6. Рекомендации по оптимизации статуса питания. |
| 6 | Гигиеническая оценка обеспеченности организма человека витаминами Методы изучения витаминной ценности рационов питания: анкетно-опросный, расчетный, весовой, химико-аналитический. Методы изучения витаминного статуса организма человека: соматометрический, |

| № | Наименование раздела (темы) |
|----------------------|--|
| | физиометрический, общеклинический, соматоскопический, физиолого-биохимическое тестирование, гематологический и иммунологический. Гигиеническая оценка обеспеченности организма человека витаминами по соматоскопическим признакам и функциональным показателям (определение времени темновой адаптации, резистентности капилляров и др.). Рекомендации по оптимизации витаминной обеспеченности организма человека |
| 7 | <p>Профилактика пищевых отравлений.</p> <p>1. Пищевые отравления, понятие, классификация. Пищевые отравления микробной этиологии: виды, клинические проявления, меры профилактики.</p> <p>2. Ботулизм и стафилококковый токсикоз: факторы передачи, клинические проявления, профилактика. Микотоксикозы и фикотоксикозы.</p> |
| 8 | <p>Профилактика пищевых отравлений.</p> <p>1. Пищевые отравления немикробной природы. Химические интоксикации.</p> <p>2. Пищевые отравления продуктами растительного и животного происхождения. Отравления ядовитыми грибами.</p> <p>3. Методика расследования пищевых отравлений.</p> |
| 9 | <p>Санитарно-гигиеническое обследование предприятия общественного питания</p> <p>Экспресс-методы при обследовании предприятий общественного питания. Проведение мониторинга предприятия общественного питания на предмет соответствия требованиям законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.</p> |
| 10 | <p>Санитарно-гигиеническое обследование предприятия общественного питания</p> <p>Составление учебной аналитической (информационной) записки о результатах мониторинга.</p> |
| 11 | <p>Гигиенические основы питания человека при соматических заболеваниях.</p> <p>1. Гигиенические принципы диетического (лечебного) питания человека.</p> <p>2. Характеристика основных лечебных диет.</p> <p>3. Виды лечебного питания.</p> <p>4. Организация питания в организациях здравоохранения</p> <p>5. Лечебно - профилактическое питание: понятие, характеристика, рационы.</p> |
| 12 | Итоговое занятие по разделу «Гигиена питания» |
| Гигиена труда | |
| 13 | <p>Факторы производственной среды</p> <p>1. Гигиена труда, цель, задачи. Классификация видов труда. Гигиеническая классификация условий труда. Факторы, определяющие характер и условия труда.</p> <p>2. Классификация труда по тяжести и напряженности.</p> <p>3. Классификация опасных и вредных производственных факторов. Вредные профессиональные факторы в системе здравоохранения, основные направления профилактики.</p> <p>4. Утомление, переутомление, их профилактика. Режим труда и отдыха. Физиолого-гигиеническая оценка.</p> |
| 14 | <p>Гигиеническая характеристика условий труда</p> <p>1. Производственная пыль: классификация, свойства. Пылевые профессиональные заболевания, их профилактика.</p> <p>2. Химический фактор. Яды: пути поступления, закономерности действия на</p> |

| № | Наименование раздела (темы) |
|-----------|---|
| | <p>организм. Профессиональные отравления, проявления, профилактика.</p> <p>3. Производственный шум, вибрация: понятие, гигиеническая характеристика, действие на организм, способы защиты, профилактика шумовой и вибрационной болезни.</p> |
| 15 | <p>Гигиеническая характеристика условий труда в системе здравоохранения</p> <p>1. Вредные профессиональные факторы в системе здравоохранения.</p> <p>2. Основные направления профилактики профессиональных заболеваний медицинских работников.</p> <p>3. Профилактические медицинские осмотры и их роль в предупреждении профессиональных заболеваний.</p> |
| 16 | <p>Итоговое занятие по разделу «Гигиена труда»</p> |
| 17 | <p>Учебно-исследовательская работа по вопросам общей гигиены.</p> <p>Защита учебно-исследовательской работы студентов (УИРС).</p> |