**БЖД 4 курс**

**11 неделя. Понятие о гигиене. Ее виды.**

Гигиена - наука о здоровье, профилактическая дисциплина, разрабатывающая на основе изучения взаимодействия организма и факторов окружающей среды (природных и социальных) нормативы и мероприятия, осуществление которых обеспечивает предупреждение болезней, создает оптимальные условия для жизнедеятельности и самочувствия человека.

Сам термин гигиена происходит от греческого слова, которое значит "целебный, приносящий здоровье".

Гигиена как наука включает в себя несколько дисциплин, например, коммунальную гигиену (гигиена воздуха, гигиена воды и водоснабжения, гигиена почвы и очистка населенных мест, гигиена жилищ и населенных мест, гигиена лечебно-профилактических учреждений), личную гигиену, гигиену питания, гигиену труда, гигиену детей и подростков и др.

Необходимо различать термины "гигиена" и "санитария".

Гигиена - это наука, а санитария - совокупность практических мероприятий, направленных на проведение в жизнь требований гигиены. То есть, гигиена является теоретической основой санитарии.

**Предмет** гигиены хорошо раскрывается в ее определении.

Люди всегда инстинктивно стремились сохранить свою жизнь и здоровье. Поэтому они постоянно накапливали опыт и навыки по охране личного, а затем и коллективного здоровья. Археологические раскопки, производимые в различных частях земного шара, говорят о том, что уже в глубокой древности люди владели элементарными правилами по сохранению здоровья. Много внимания в то время уделялось вопросам питания, личной гигиены, благоустройства жилища и др.
 **Задачи гигиены.**

Основная задача гигиены состоит в профилактике, т.е. сохранении здоровья людей. В связи с этим можно назвать следующие основные направления:

1.Изучение влияния факторов окружающей среды - природных и социальных (физических, химических, биологических, психологических) на здоровье и трудоспособность населения и разработка соответствующих оздоровительных мероприятий. Этими вопросами занимаются различные разделы коммунальной гигиены.

2.Разработка средств и способов, направленных на повышение сопротивляемости организма к возможным неблагоприятным факторам внешней среды, на улучшение здоровья и физического развития.

Эти задачи решают гигиена питания, гигиена труда, личная гигиена и др.

3.Борьба с инфекционными заболеваниями. Здесь прослеживается непосредственная связь между гигиеной и эпидемиологией.

**Основные методы гигиены**:

\*Санитарное описание какого-то объекта. Осмотр, измерения, анализы;

\*Экспериментальный метод с применением лабораторных исследований (физических, химических, бактериологический);

\*Антропологические измерения;

\*Статистический метод (используется для подтверждения достоверности исследований).

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена [питания](http://chudesalegko.ru/pitanie/), гигиена детей и подростков, гигиена труда, [спортивная гигиена](http://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/), личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и т.д

**12 неделя. Защитные механизмы организма человека.**

Защитные механизмы представлены разнообразными эволюционно выработанными механизмами, ответственными за защиту организма от действия на него разных повреждающих факторов как экзогенного, так и эндогенного происхождения. В частности, ими являются: - кожные, слизистые, сосудистые (как кровеносные, так и лимфатические), гематоэнцефалические, гематоофтальмические и другие клеточно-тканевые барьеры; - имуннокомпетентные структуры и клетки (натуральные киллеры, Т-, В-лимфоциты, плазматические клетки, макрофаги: моноциты, гистиофаги, купферовские клетки, клетки Лангерганса; микрофаги: нейтрофилы, эозинофилы, базофилы, клетки нейроглии, тромбоциты, эндотелиоциты и др.); - факторы гуморального иммунитета: антитела, пот, лизоцим, лизины, протеазы, фибринолизин, факторы калликреин-кининовой системы и др. Эти механизмы существуют и реализуют своё защитное действие в процессе жизни не только здорового, но и больного организма.

 Благодаря разнообразным защитным механизмам обеспечиваются:

- предупреждение или ограничение внедрения в организм многих патогенных факторов и повреждающего их действия на организм;

- локализация возникающих повреждений вместе с патогенными факторами;

 - разрушение (уничтожение) как экзогенных, так и эндогенно образовавшихся патогенных факторов, а значит прекращение их повреждающего действия на макроорганизм.

 **Компенсаторные** механизмы включаются и активизируются в целях замещения утраченных или резко нарушенных структур и функций. Эти механизмы развиваются, как правило, либо на фоне возникшего патологического процесса в результате нарушенного равновесия между системами, органами, тканями и клетками организма, либо вследствие нарушения равновесия организма с внешней средой. Например, при повреждении части непарного органа или одного из парных органов в оставшихся неповрежденными клеточно-тканевых структурах печени, почки, надпочечника, семенника, яичника и других органов развиваются процессы гипертрофии, компенсирующие функции утраченных морфологических образований. П**риспособительны**е (истинно адаптационные или адаптивные) механизмы, как и защитные механизмы, всегда существуют в здоровом организме и, как правило, активизируются в больном организме. Эти механизмы, во-первых, препятствуют возникновению сдвигов равновесия как внутри организма, так и между последним и окружающей средой; во-вторых, ослабляют и даже возвращают до нормы это нарушенное равновесие как между тканями, органами и системами внутри организма, так и между организмом и внешней средой. Роль приспособительных механизмов чрезвычайно велика. Именно благодаря им организм часто оказывается способным не только сохранить жизнь, но и восстановить и поддержать состояние гомеостаза в условиях развившейся самой различной патологии. Все приспособительные реакции и механизмы можно разделить на две большие группы: активные и пассивные.