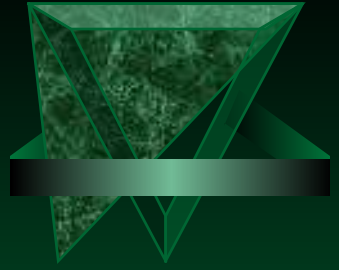


**Питание и здоровье.
Методы, формы и средства
гигиенического обучения и
воспитания населения**

**Крымская И.Г. Гигиена
и экология человека:
учеб. пособие.- Ростов-на-Дону: Феникс,
2020 г.- 413 с. Стр. 134-229**



Витамины

- Жирорастворимые
- Водорастворимые
- Витаминоподобные



Жирорастворимые

□ А (ретинол)

□ D (кальциферол)

□ E (токоферол)

□ К (филлохинон)

Водорастворимые

- С (аскорбиновая кислота)
- В₁ (тиамин)
- В₂ (рибофлавин)
- РР (никотиновая кислота)
- В₆ (пиридоксин)
- В_{с(9)} (фолиевая к-та)
- В₁₂ (цианкобаламин)
- Р (биофлавоноиды)



Витаминоподобные

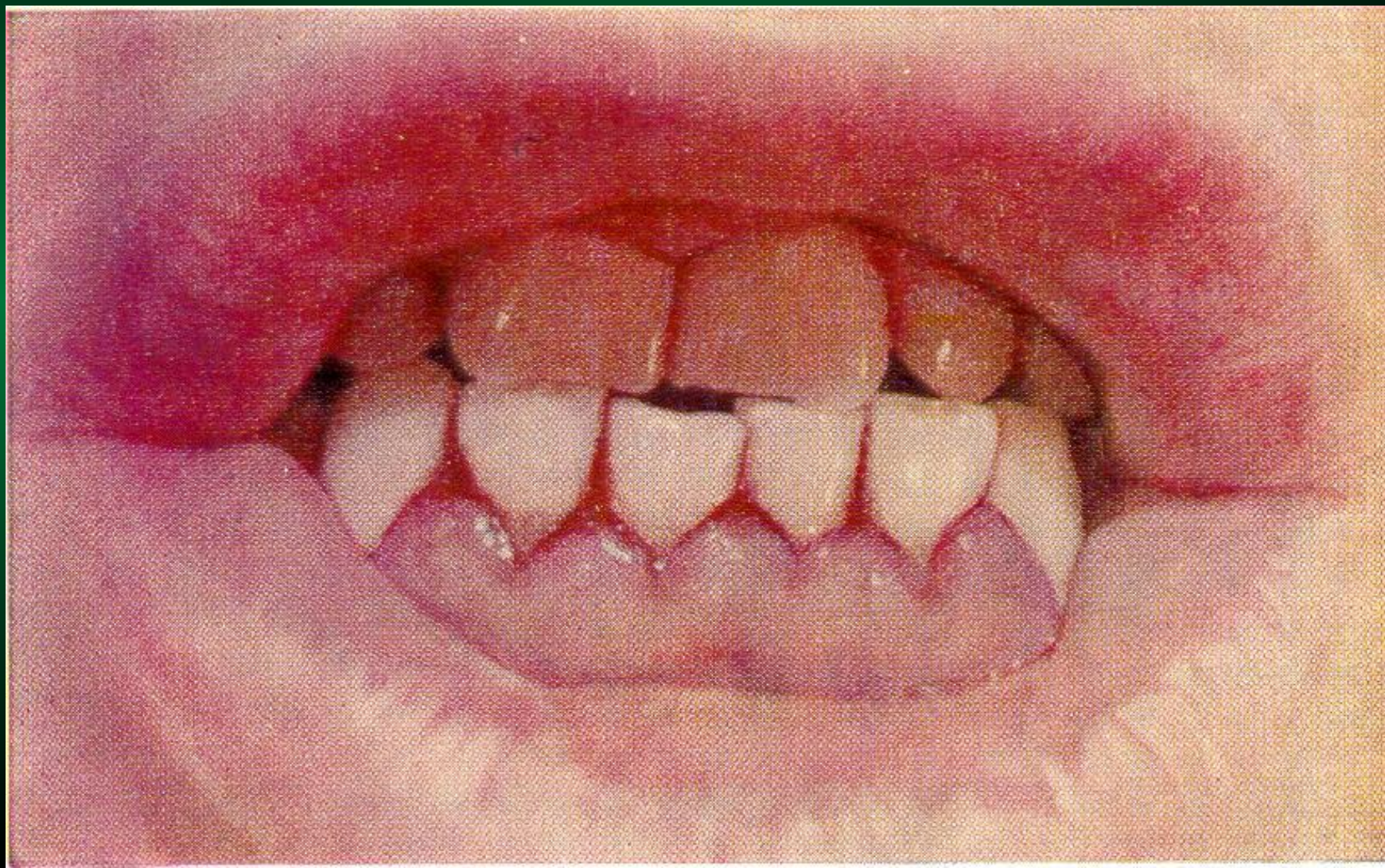
- В₁₃ (оротовая кислота)
- В₁₅ (пангамовая кислота)
- Парааминобензойная
кислота
- Холин
- Инозит
- Витамин U



Витамины-антиоксиданты

- С (аскорбиновая кислота)
- А (ретинол)
- Е (токоферол)
- β-каротин

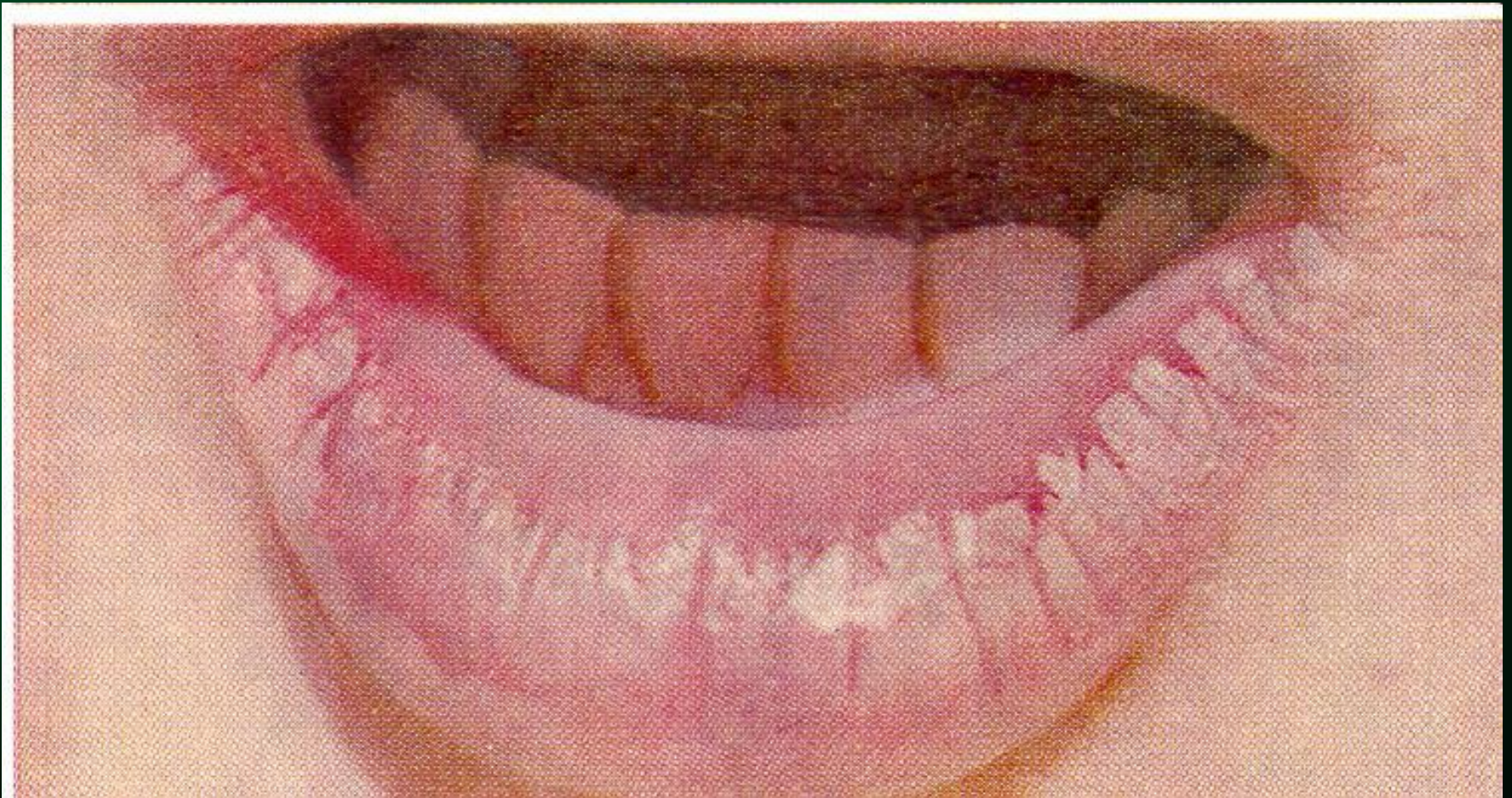
Десны при недостатке витамина С и биофлавоноидов



Фолликулярный гиперкератоз при недостатке витамина С



Хейлоз при недостатке рибофлавина





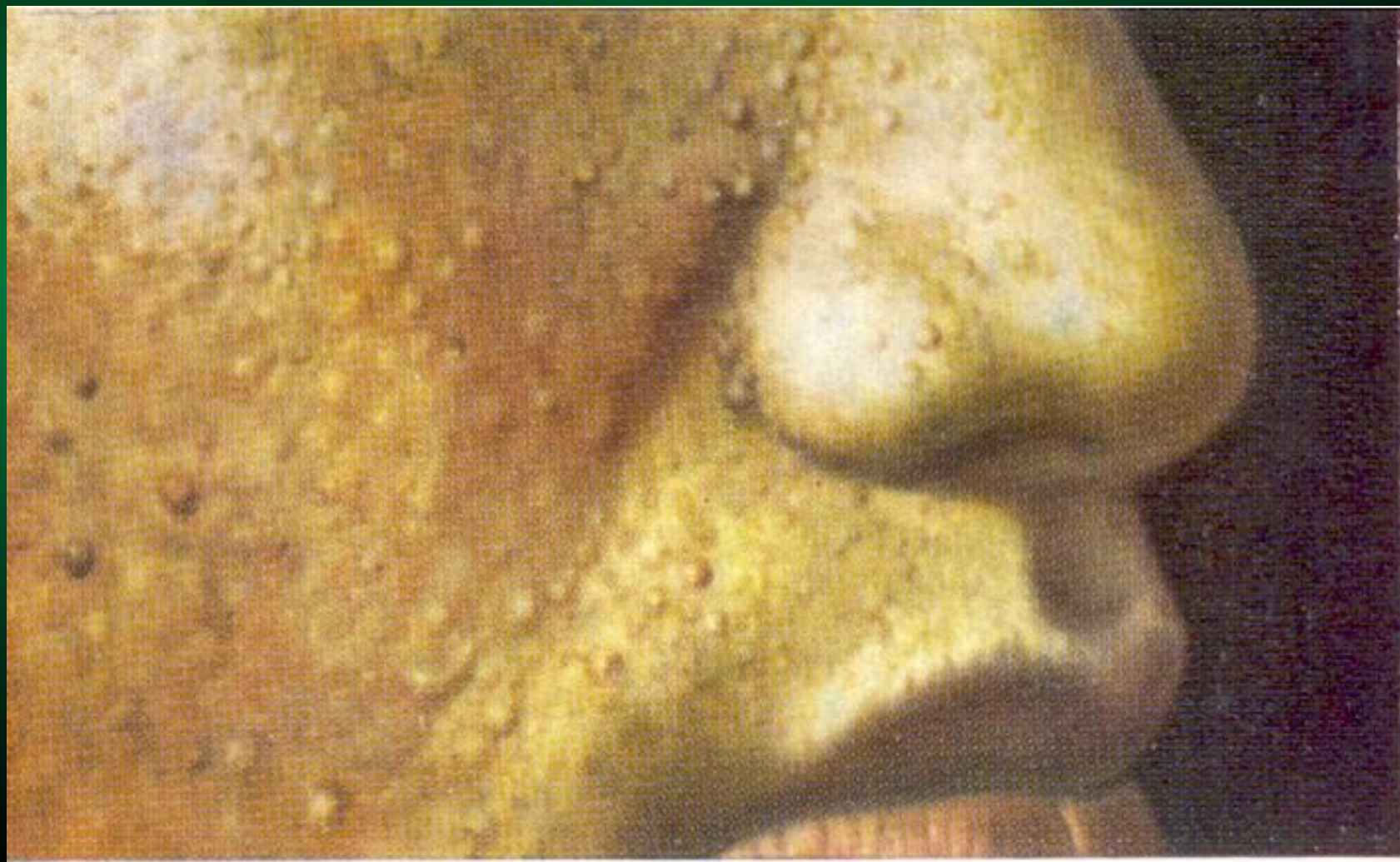
Недостаток рибофлавина



Заеда при недостатке рибофлавина и пиридоксина



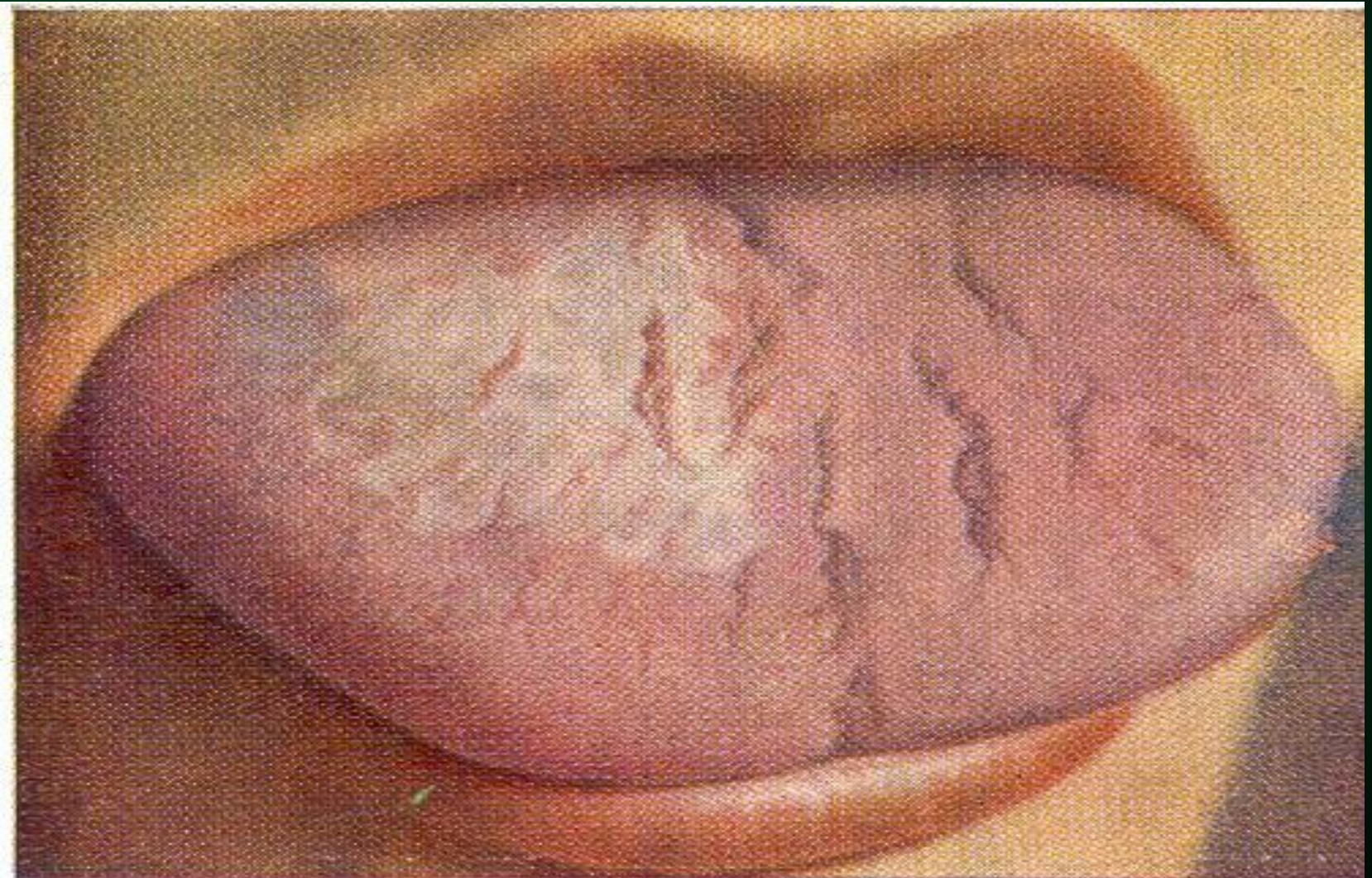
Жирная себорея при недостатке рибофлавина и пиридоксина



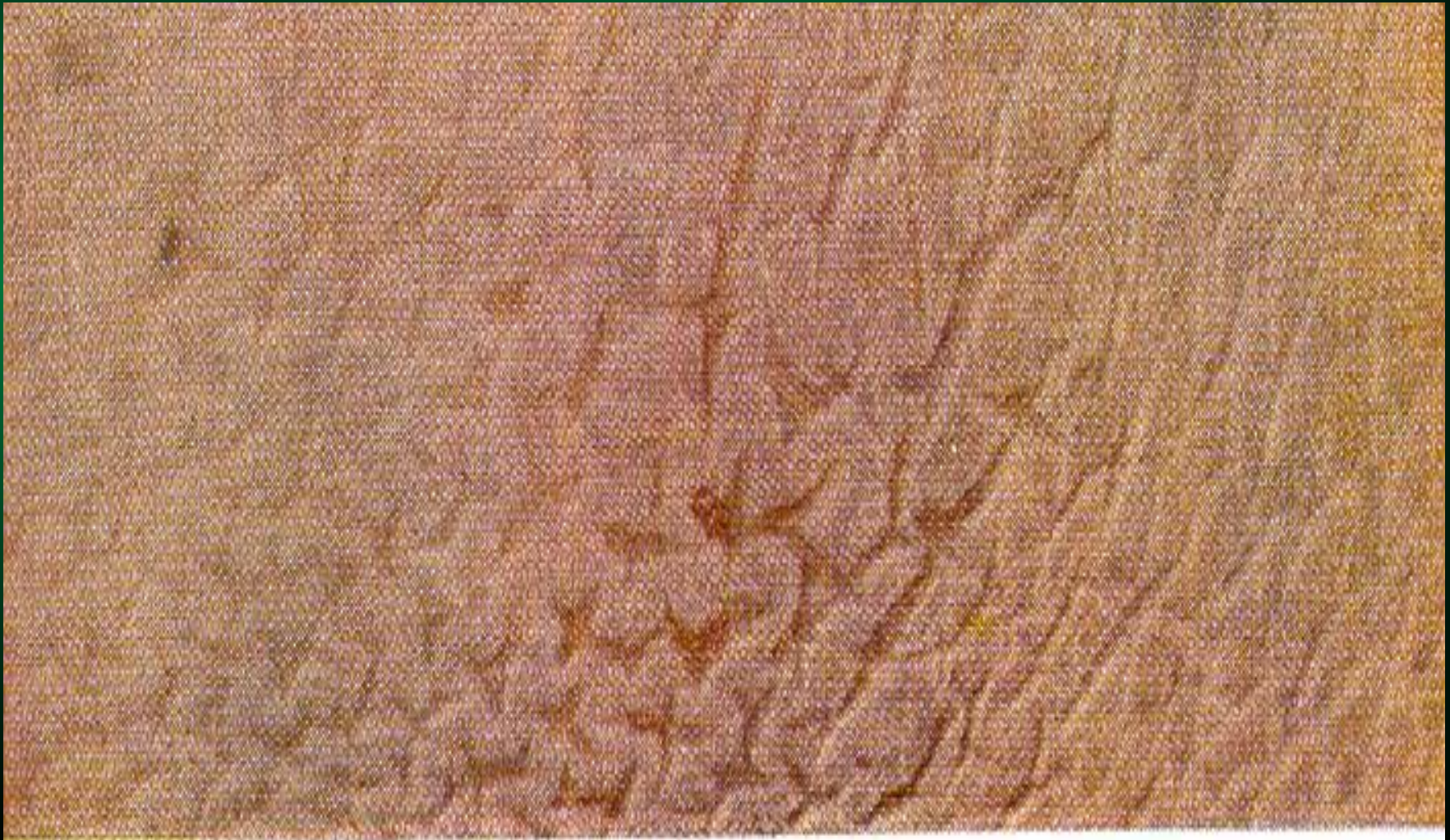
Недостаток витаминов В₂, РР, В₆



Недостаток витаминов В₂, РР, В₆



Сухость кожи и гиперкератоз при недостатке ретинола



Минеральные вещества

□ Щелочные

(Ca, Mg, K, Na)

□ Кислотные (P, S, Cl)

□ Биомикроэлементы (Fe,
Cu, Co, J, Se, F, Zn, Mn,
Ni, Cr)

Сбалансированность минеральных веществ

□ Ca:P – 1:0,8

□ Ca:Mg – 1:0,4

Формирование скелета, зубов

Ca Mg P Mn

**Формирование
нервной ткани,
влияние на передачу
нервного импульса**


Ca, Mg, P

**Влияние на регуляцию
содержания воды в
тканях, обеспечение
осмотического давления**

K, Na

Формирование гормонов

J, Cu, Zn, Mn



**Влияние на
кровообразование
Fe, Cu, Co, Mn**

Формирование ОКИСЛИТЕЛЬНЫХ И ТКАНЕВЫХ ферментов

Se, J, Cu, Zn

Рекомендуемое потребление продуктов на душу населения России

Пищевые продукты	г/день
Хлебопродукты (на муку)	279
Картофель	310
Овощи, бахчевые	381
Фрукты, ягоды	194
Сахар	100
Мясопродукты	232
Рыбопродукты	65
Яйца, шт.	0,8

Пищевые продукты	г/день
Молочные (на молоко)	1096
Молоко цельное	337
Молоко обезжир.	35
Масло животное	16,7
Творог	25
Сметана, сливки	18
Сыр, брынза	16,7
Масло раст., жиры	33



Индекс массы тела

Масса тела (кг)

Рост (м)²




Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)



**Санитарное просвещение –
раздел профилактической
деятельности, направленный на
гигиеническое обучение и
воспитание населения с целью
его привлечения к активному
участию в охране здоровья**

Гигиеническое обучение и воспитание населения – это предоставление населению возможностей для самооценки и выработки поведения и привычек, максимально исключающих факторы риска возникновения заболеваний и поддерживающих приемлемый уровень здоровья



**Санитарное просвещение
носит государственный
характер и является
обязанностью всех медицинских
работников, оно должно быть
плановым и
организованным,
соответствовать современному
состоянию науки**

**Гигиеническое воспитание
(санитарное просвещение) –
совокупность образовательных,
воспитательных, агитационных и
пропагандистских мероприятий,
направленных на формирование
здорового образа жизни,
профилактику заболеваний,
сохранение и укрепление здоровья,
повышение трудоспособности людей,
продление их активной жизни**



Задачи гигиенического воспитания и обучения

- 1) информировать население о факторах риска возникновения заболеваний и доступных методах их предупреждения;
- 2) убедить население в необходимости отказа от вредных привычек, ведения здорового образа жизни и рационального использования медицинской помощи;
- 3) обеспечить населению полноценное питание, безвредные условия труда, здоровый быт и адекватную медицинскую помощь




Методы санитарного просвещения

- Устный
- Печатный
- Наглядный
- Комбинированный



Формы обеспечения здоровья населения

- **Законы**
- **Решения**
- **Постановления**
- **Инструкции**




АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ санитарного просвещения

- Лекции**
- Беседы медицинских работников с населением**



Пассивные методы

- Научно-популярная литература
- Статьи
- Листовки
- Плакаты
- Выставки
- Кинофильмы и др.




Формы индивидуального воздействия позволяют максимально учитывать особенности реципиента. Они используются в процессе общения медработника с пациентом (беседа, инструктаж, консультация – очная или по телефону, личная корреспонденция), заключается в санитарно-просветительном воздействии на индивидуума (больного или его родственника).

Формы группового воздействия применяются для дифференцированного гигиенического воспитания различных возрастно-половых и профессиональных групп населения, для практического обучения. Различают односторонние, или пассивные (доклад, сообщение, выступление и т.п.), и двусторонние, или активные (дискуссия, викторина), формы передачи информации. Этот метод достаточно эффективен, так как группа однородна по интересам – есть обратная связь.



**Методы массового воздействия
позволяют воздействовать
одновременно на большое число
людей. Массовые формы
гигиенического воспитания населения
разнообразны по назначению**

Радио- и телепередачи, публикации в прессе используются для формирования общественного мнения и ответственного отношения ведомств и руководителей разного ранга, семьи и индивидуума к здоровью и оздоровительным мероприятиям, широкого информирования общественности о состоянии среды обитания, здоровья народа и его отдельных групп.



**Лекции, тематические вечера,
демонстрации кинофильмов и
изобразительных средств,
театрализованные представления
предназначены для распространения
и углубления общих универсальных
знаний, разъяснения неясных или
недостаточно глубоко усвоенных
вопросов**



Используют эпизодические и цикловые формы гигиенического воспитания. К цикловым формам относятся лектории, школы здоровья, кружки, кинодекадники и др.

Самостоятельная работа: составить планы лекций по гигиеническому обучению и воспитанию на темы:

- 1. Питание беременной женщины**
- 2. Питание в пожилом возрасте**
- 3. Составляющие здорового образа жизни**