Гигиена

Понятие. Этапы. Задачи.

- **Гигие́на** — раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровьечеловека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни медицинская наука (*гигиенистика*), изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности людей.

- Как следствие, гигиена имеет два объекта изучения — факторы окружающей среды и реакцию организма, и пользуется знаниями и методами физики, химии, биологии, географии и др. наук, изучающих окружающую среду.

Факторы среды разнообразны и подразделяются на:

- Биологические — микроорганизмы, паразиты, нас екомые, антибиотики и другие биосубстраты.
- Физические — шум, вибрация, электромагнитное и радиоактивное излучения и т. п.
- Химические — химические элементы и их соединения.
- Факторы деятельности человека — режим дня, тяжесть и напряжённость труда и т. д.
- Социальные.

Этимология

- Название «гигиена» (ὑγίεια — «здоровье», др.-греч. ὑγιεινή — «здоровая») произошло от имени древнегреческой богини здоровья Гигиеи (др.-греч. Ὑγιεία, Ὑγεία), дочери древнегреческого бога врачевания — Асклепия.

- Первый период (**древний**) — в древнее время (Египет, Иудея, Греция и Рим). Интересен лишь разрозненными историческими фактами. Этот период характеризуется практической направленностью гигиены.

- Второй период (**современный**) развития гигиены начинается с начала XVIII века, с развитием промышленности и капитализма, ростом городов в Европе. В это время происходит становление гигиены как науки, также внедряются санитарные мероприятия.

- Третий этап (***социальный***) характеризуется возникновением социальной гигиены.

Основные задачи гигиены

- изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособности людей. При этом под внешней средой следует понимать весь сложный комплекс природных, социальных, бытовых, производственных и иных факторов.
- научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов;
- научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности.
- пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни (к примеру, таких как, рациональное питание, физические упражнения, закаливание, правильно организованный режим труда и отдыха, соблюдение правил личной и общественной гигиены).