

ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Основные методы

Выполнила :
Дроголюбская Е.Г.

МЕТОДЫ

устный

печатный

Изобрази
тельный

Их
комбинации

Устный метод *особенности:*



- самый распространенный
- самый доступный, т.к. не требует материальных затрат и может применяться в любых условиях;
- позволяет устанавливать личный контакт со слушателем
- видоизменять изложение материала (гибкость метода);
- позволяет быстро реагировать на самые важные вопросы дня.

Средства устного метода

ЛЕКЦИЯ



- монолог.
- Слушатели относительно пассивны.
- За небольшой период времени (45-60 мин.) она позволяет осветить значительный по объему материал.
- Количество слушателей не ограничено.

Средства устного метода

беседа



- коллективное обсуждение темы.
 - Число участников не должно превышать 25 человек.
 - Продолжительность в среднем 0,5 часа.
- Преимущество беседы** – активность участвующих в ней.
- Слабая сторона** - много времени уходит на прямые и наводящие вопросы, ожидание и уточнение ответов и т.д.

Средства устного метода индивидуальные беседы



- не планируемые
- ведутся при амбулаторном приеме больного, при патронаже, в процессе санитарного надзора и т.д.,
- нацелены на обсуждение сути дела и конкретные советы.

Средства устного метода агитационно-информационные сообщения



- это маленькая лекция
медицинского работника в холле,
палате и т.д.
- задача таких выступлений –
рассказать, что и как надо делать
для скорейшего выздоровления,
для предупреждения болезни и т.
д.
- сжатость изложений (10-15 мин.),
- сугубо практическая
направленность.

Средства устного метода курсовое гигиеническое обучение



- групповая форма гигиенического воспитания
 - несколькими специалистами
 - цикла занятий с группами лиц (объединенных по возрастному, профессиональному и др. признакам) - по специальной программе
 - с целью систематического изложения знаний по определенной тематике, связанной со здоровьем, и формирования соответствующих практических умений.
- Организация курсового обучения может осуществляться путем создания народных университетов, школ матерей, курсов и т.д.

ПЕЧАТНЫЙ МЕТОД

особенности:

Лекарство от глупости
уже существует...



Читайте книги!

- найти любой материал по интересующему его вопросу;
- использовать для чтения любое удобное место, время;
- сам устанавливать для себя ритм, темп чтения
- читать книгу по частям, перечитывая отдельные ее главы и места;
- приобрести нужное издание и всегда иметь под руками как справочник.

Средства печатного метода **ЛОЗУНГ**



призыв, обращение к населению с краткой рекомендацией по охране здоровья или требованием.

Соблюдайте чистоту!

Средства печатного метода

ЛИСТОВКА



**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
XXI ВЕК**

www.mc21.ru
38-002-38

ОТКРЫТО НОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

АДРЕС: ул. Гастелло, 22



ул. Басейная
ул. Ленсовета
ул. Фрунзе
ул. Гастелло
ул. Победы
Парк Победы
Московский пр.

МЕДИЦИНА КАЖДОГО ДНЯ



ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

УСЛУГИ:

УЗИ, ФГДС, колоноскопия	мануальная терапия
ЭКГ, ЭХОКГ	вакцинация
нейросонография	физиотерапия
все виды анализов	массаж

СПЕЦИАЛИСТЫ:

• педиатры	• нефрологи
• терапевты	• кардиологи
• хирурги	• офтальмологи
• гинекологи	• дерматологи
• урологи	• эндокринологи
• ортопеды	• аллергологи
• ЛОР-врачи	• гастроэнтерологи
• неврологи	• и другие специалисты

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

агитационно-информационный текст, чаще всего оповещающий о каких – либо медицинских мероприятиях. Чаще – это сжатая статья.

Например:
о профилактических осмотрах, прививках.

Средства печатного метода

ПАМЯТКА



малообъемное печатное средство массовой пропаганды. Содержит конкретные советы по определенным вопросам для отдельных групп здоровых или больных людей.

Например: для больных гипертонией, гепатитом, для курящих, употребляющих алкоголь и тд.

Средства печатного метода буклет



иллюстрированное издание. Текст и иллюстрации расположены на одном листе, сложенном по сгибам. Читают, раскрыв, как ширму.

Средства печатного метода

брошюра

журнал

книга

малоформатное текстовое издание, в популярной форме освещающее различные вопросы охраны, укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

научно-популярное периодическое иллюстрированное издание, которое содержит материал по различным аспектам здоровья и профилактики заболеваний.

научно-популярное издание, в котором комплексно излагаются вопросы охраны и укрепления здоровья. Текст книги должен быть понятным, доступным, иллюстрирован примерами.

Средства печатного метода санитарный бюллетень

это санитарно-просветительная стенная газета на одну тему с наличием в ней местного материала и примеров. В ней могут быть использованы различные жанры стеноидной печати – статьи, заметки, юмор, сатира, корреспонденция, интервью, репортажи – и все это на одну тему.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

При астме нарушается проходимость бронхов из-за воспаления слизистой бронхов и бронховидной гиперреактивности. Препятствует бронхиальной обструкции при астме: спазм гладкой мускулатуры, отек слизистой оболочки бронхов, увеличение количества слизи, гиперсекреция желез, спазм сосудов. Во время приступа астмы происходит спазм бронхов, в результате чего и усиливается воспаление слизистой оболочки бронхов, в частности, из-за усиленного выделения слизи железами, расположенными в стенке бронхов. Но все эти процессы имеют первичную реакцию бронхов на различные раздражающие факторы. Вследствие чего возникает кашель, свистящее дыхание. Пронизываемость дыхательных путей резко снижается, нарушается газообмен в легких, что выливается в недостаточное поступление кислорода и накопление избыточного количества углекислого газа. Организм пытается восстановить нормальный газообмен респираторными путями, что выливается в виде одышки, и выводит мокроту, которая мешает дыханию, при кашле кашляет. При прохождении воздуха в бронхах с мокротой возникает звуковые колебания – хрипы, которые слышны даже на расстоянии.



АЛЛЕРГЕНЫ

Большинство аллергенов содержится в воздухе. Это пылевая растительная, микроскопическая грибов, домашних и диких животных пыль, споры плесневых грибов, клещей домашней пыли, шерсть собак и кошек и др. Стоячие реакции на аллергены не зависят от его концентрации. В некоторых исследованиях показано, что взаимодействие с аллергенами клещей домашней пыли, шерсти кошек и собак и грибов рода *Aspergillus* вызывает сенсибилизацию к этим аллергенам у детей до 3 лет. Связь между контактом с аллергенами и сенсибилизацией зависит от вида аллергена, дозы, длительности контакта, возраста ребенка, а возможно, и от генетической предрасположенности.



ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Лечение бронхиальной астмы начинается врачом с учетом тяжести течения и периода болезни (ремиссия, обострение). Для лечения используются препараты базисной терапии, воздействующие на механизм заболевания, подконтроль которых пациенту необходимо вести, и симптоматические препараты, влияющие только на гладкую мускулатуру бронхов и дыхание. Профилактика бронхиальной астмы должна проводиться с детства, особенно в семье, имеющей предрасположенность к аллергическим заболеваниям. Необходимо сокращение контакта с аллергенами, соблюдение диеты, исключение факторов риска развития заболевания и занятия физическими упражнениями. Для эффективного лечения и профилактики бронхиальной астмы необходимо вести здоровый образ жизни, исключить факторы риска развития заболевания и заниматься закаливанием. Помимо медикаментозного лечения бронхиальной астмы широко используются немедикаментозные методы, одной из которых является галотермия.



МИКРОКЛЕЩИ ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ

Важную роль в формировании бытовой аллергии играют микроскопические клещи, содержащиеся в коврах и ковровых дорожках, матрасах, в постельных принадлежностях и мягкой мебели, в мягкой обуви и в детской обуви, под ламинатом и т.д. Аллергены содержатся в теле клещей и продуктах их жизнедеятельности. Температура воздуха +22-26 градусов С и относительная влажность в помещении более 55% – вот наилучшие условия для роста клещей. При клещевой бронхиальной астме обострения случаются круглый год, хотя усугубляются в весенне-осенний периоды. Особую часть составляют ночные приступы – из-за длительного контакта с мягкой мебелью.



СОЛЯНАЯ КОМНАТА

Галотермия (греч. *hals* - соль) – метод лечения пребыванием в искусственно созданной микроклимате соляных пещер, где основным действующим фактором является сухой солевой аэрозоль.

Галотермия широко применяется как в курортных, так и городских медицинских центрах. Аэрозоли солей тормозят размножение микробов в дыхательных путях, предотвращая развитие воспалительного процесса. Адаптация организма к специфическому микроклимату галотермии (солевой комнаты) сопровождается активацией симпатико-адреналовой системы, усилением выработки гормонов эндокринными органами. Увеличивается количество фагоцитирующих макрофагов и Т-лимфоцитов, уменьшается содержание иммуноглобулинов А, G и E, повышается плотность активности сыворотки крови. У пациентов с бронхиальной астмой галотермия способствует удлинению периода ремиссии и переводу пациента на более низкую степень тяжести, что влечет за собой и возможность перехода к меньшим дозам и более щадящим средствам базисной медикаментозной терапии.



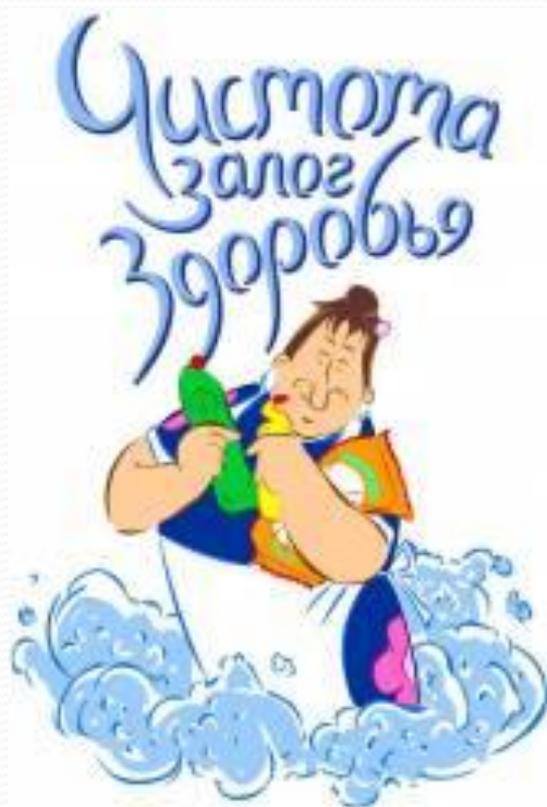
ТАБАКОКУРЕНИЕ

Еще один серьезный фактор риска – это пассивное курение, которое вызывает заболевания дыхательного тракта. Табачный дым, содержащий от курения, имеет более высокую температуру и токсическое воздействие, чем дым, выходящий с выдохом курильщика, и поэтому обладает более сильным раздражающим действием на слизистую оболочку бронхов. Курение матери во время беременности, как и курение в доме после рождения ребенка, способны в дальнейшем привести к астме.



ООО «Центр профилактики оздоровления ЛЕКАРЬ» г. Сыктывкар, ул. Куратова, д. 83 тел.: 420-400

Изобразительный метод особенности:



- изображенная информация лучше воспринимается. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.
- изобразительный метод редко используется самостоятельно
- изобразительные средства легко комбинируются со средствами других методов пропаганды.

Средства изобразительного метода

натуральные объекты



Это подлинные предметы и препараты, используемые для демонстрации, н-р: коллекция грибов, насекомых, предметов для оказания первой помощи, средства личной гигиены и тд.

Средства изобразительного метода

Объемные воспроизведения натуральных объектов.

- точная копия природы по форме, размерам, окраске

муляж

- значительно уменьшенная копия природы, передающая наиболее характерные черты объекта (н-р: макет квартиры, детскосада).

макет

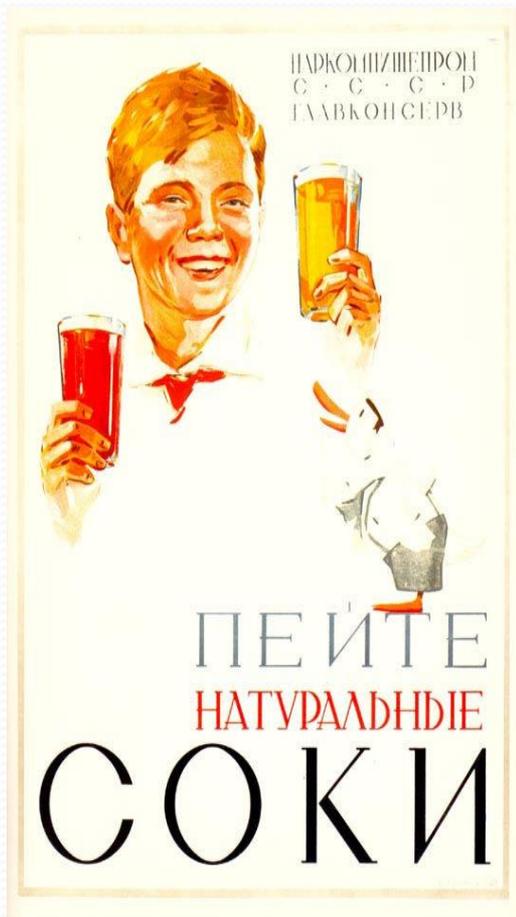
- уменьшенная или увеличенная копия природы, однако менее точно отображающая ее детали (н-р: разборная модель уха)

модель

Средства изобразительного метода

плоскостные изобразительные средства

Плакат.



агитационный	пропагандистский
Призывающий Характеризует крупное, яркое изображение и короткий текст - призывный лозунг	Разъясняющий Содержит больше текста, чтобы дать населению определенные знания.

Средства изобразительного метода
плоскостные изобразительные средства

слайды

фотографии

схемы

диаграммы

Анкетирование



один из наиболее распространенных и эффективных методов сбора первичной социологической и статистической информации.

Анкетирование

Цель анкетирования состоит в том, чтобы быстро и без больших затрат времени и средств получить объективное представление о мнении сотрудников по той или иной проблеме.



Спасибо за внимание!

