

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА МЕДСЕСТРИНСТВА І ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я  
НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА  
«ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА»

**Опорні конспекти лекцій**

Лекція 1-2

- 1. Теоретичні основи гігієни.**
- 2. Гігієна повітряного середовища.**

Ключові слова:

- Гігієна, атмосферне повітря, забруднення

Питання до самоконтролю:

- Гігієна як наука, її місце в роботі лікарів лікувального профілю. Мета, завдання та методи досліджень.
- Принципи гігієнічного нормування. Основні напрямки наукових досліджень сучасної гігієни. Закони гігієни.
- Основи законодавства України про охорону здоров'я та санітарно-епідеміологічне благополуччя населення.
- Методологічні та методичні основи вивчення чинників навколишнього середовища та їх впливу на стан здоров'я населення.
- Характеристика джерел забруднення атмосфери у населеному пункті. Вплив забрудненого повітря на здоров'я і умови проживання населення.

Лекція 3-4

- 3. Гігієна повітряного середовища.**
- 4. Гігієна води.**

Ключові слова:

- атмосферне та видихуване повітря. джерела хімічного забруднення, атмосферного повітря, повітря житлових, громадських приміщень, централізованої та децентралізованої системи водопостачання, методи очищення води, методи знезараження води.

Питання до самоконтролю:

- Хімічний склад атмосферного та видихуваного повітря.
- Основні джерела, критерії та показники хімічного забруднення атмосферного повітря, повітря житлових, громадських приміщень.
- Порівняльна характеристика централізованої та децентралізованої систем водопостачання.
- Загальноприйняті методи очищення води при централізованій системі водопостачання.
- Методи знезараження води, їх класифікація, гігієнічна характеристика.

## Лекція 5-6

### **Гігієна виробничого середовища.**

#### Ключові слова:

- фізичні фактори, виробниче середовища, прилади, мікроклімат, робоча зона, постійне і непостійне робоче місце.

#### Питання до самоконтролю:

- Які заходи використовуються для профілактики впливу шкідливих факторів на організм працюючих? Які з них є найважливішими?
- Назвати види дії факторів і охарактеризувати їх.
- Методи та засоби профілактики професійної патології та охорони праці на виробництві.
- Запобіжні та періодичні медичні огляди робітників, організація їх проведення.
- Методи та засоби профілактики професійної патології та охорони праці на виробництві.

## Лекція 7-8

### **Гігієнічні основи опалення, вентиляції і освітлення приміщення**

#### Ключові слова:

- мікроклімат, класифікація, фактори мікроклімату, фізичні фактори виробничого середовища, шум, освітленість, фактори мікроклімату, виробниче освітлення, природне освітлення: показники, заходи профілактики впливу шкідливих факторів.

#### Питання до самоконтролю:

- Мікроклімат – його поняття, класифікація. Фактори мікроклімату, прилади для їх вимірювання.
- Виробниче освітлення, його види. Прилади для вимірювання. Природне освітлення: показники, які використовуються для оцінки.
- Які заходи використовуються для профілактики впливу шкідливих факторів на організм працюючих? Які з них є найважливішими?

## Лекція 9-10

### **9. Основи раціонального харчування.**

### **10. Фізичні і психофізіологічні фактори небезпек.**

#### Ключові слова:

- їжа, нутрієнти, види харчування, ожиріння, фізичні агенти, шумові небезпеки, вібрація, шум, термічний стрес, іонізуючі і неіонізуючі випромінювання. Ергономіка.

#### Питання до самоконтролю:

- Функції їжі, які нутрієнти їх забезпечують. Види харчування. Раціональне харчування, принципи. Лікувальне харчування, принципи. Лікувально-профілактичне харчування, принципи. Ожиріння. Принципи побудови раціону лікувального харчування. Чому деякі фізичні агенти важко ідентифікувати? Як визначаються шумові небезпеки та які недоліки сучасних підходів до її контролю? Чому вібрація та шум можуть з'являтися разом? Які наслідки термічного стресу і як їх можна запобігти? Чим відрізняються іонізуючі і неіонізуючі випромінювання і якими способами вони обидва небезпечні? Який основний принцип ергономіки і чому практикуючі OHS повільно його приймають?

**11. Гігієна праці.**

**12. Професійні хвороби.**

Ключові слова:

- профілактика, вплив шкідливих факторів, види дії факторів, ознаки професійних хвороб, відмінності професійних хвороб, групи професійних захворювань, вплив нагріваючого мікроклімату на організм працюючих основні форми трудової діяльності, форми розумової праці, розробка раціональних режимів праці та відпочинку.

Питання до самоконтролю:

- Види праці, їх фізіолого-гігієнічна характеристика. Фізична праця, її важкість та інтенсивність. Розумова праця, її напруженість.
- Особливості операторської праці. Фізіологічні зміни в організмі працюючого в процесі фізичної та розумової і операторської праці.
- Втома і перевтома, пояснення та наукові обґрунтування їх розвитку.
- Сучасні принципи і критерії гігієнічної оцінки праці та її класифікації за ступенем важкості та напруженості.
- Методи дослідження функціонального стану організму при розумовій та фізичній праці.
- 5 ознак професійних хвороб.
- Етапи розвитку профпатології як науки.
- 5 відмінностей професійних хвороб від загально клінічних захворювань.
- Підстави розбіжності рівнів надання медичної допомоги у загальній практиці та клініці профхвороб.
- Групи професійних захворювань згідно до чинного законодавства зміст кожної ознаки професійного захворювання
- Вплив нагріваючого мікроклімату на організм працюючих. Перерозподіл крові в організмі при впливі нагріваючого мікроклімату. Захворювання, які виникають у працюючих в умовах нагріваючого мікроклімату.
- Основні форми трудової діяльності. Форми розумової праці. Розробка раціональних режимів праці та відпочинку.

Література:

- Гігієна та екологія : підручник / [В. Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н. В. Мережкіна та ін. ; за заг. ред. В. Г. Бардова. Вінниця : Нова Книга, 2020. 472 с.  
[https://kingmed.info/knigi/Gigiena/book\\_124/Gigiena\\_ta\\_ekologiya-Bardov\\_VG-2005-djvu](https://kingmed.info/knigi/Gigiena/book_124/Gigiena_ta_ekologiya-Bardov_VG-2005-djvu)
- Даценко І.І. та ін. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять /За загальною ред. Даценко І.І. Львів: Світ, 2001. 472 с.  
<https://resource.odmu.edu.ua/chair/download/61557/LHsrBK2VRfcngUc4jfc0rQ/%D0%B4%D0%B%D1%8F%206%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D1%83%20---%20%D0%97%D0%90%D0%93%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%90%20%D0%93%D0%86%D0%93%D0%86%D0%84%D0%9D%D0%90-%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%28%20%D0%94%D0%B0%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%29.pdf>