



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“
ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

Лекция №27

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ. АКСЕЛЕРАЦИЯ

Лекционен курс: “Хигиена и медицинска екология”

Доц. д-р Коста Василев, д.м.

**Катедра “Хигиена, медицинска екология,
професионални заболявания и МБС”**

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Хигиена на детската и юношеска възраст

Цел и задачи на Хигиената на детската и юношеска възраст

- Опазване и подобряване на здравето на децата и подрастващите

Задачи:

- 1. Изучаване на хигиенните проблеми свързани с материалните елементи на учебно-възпитателния процес – сгради, помещения и др.
- 2. Хигиенна оценка на учебно-възпитателния процес – уч.програми
- 3. Наблюдение и хигиенна оценка на физическото възпитание на деца и подрастващи в процеса на общообразователното обучение
- 4. Хигиенна оценка на храненето на децата и подрастващите
- 5. Профилактика и борба с инфекциозни и други заболявания при деца и подрастващи
- 6. Изработване и поддържане на здравни навици и поведение при деца и подрастващи

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Възрастова периодизация в развитието на подрастващите

Възрастовите особености на подрастващите определят основите на физиологията, патологията и хигиената на децата и подрастващите

Възрастова периодизация на подрастващите

1. Исторически сведения за периодизация в развитието на децата

2. Съвременни класификации за периоди в развитието на подрастващите

2.1.Период на вътреутробно развитие – пълна зависимост от майката

2.2.Период на новородено – първия месец след раждането. Адаптация към условията на околната среда

2.3.Кърмачески период – до 1 година от живота. Период на интензивно нарастване и развитие. Ръстът се увеличава с 25 см, теглото се утроява.

2.4.Ранна детска възраст (яслена възраст) – 1-3г.възраст. Интензивен, но по-бавен растеж. Начало на развитие на двигателни навици и говор.

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Възрастова периодизация в развитието на подрастващите

- 2.5.Предучилищна възраст 4-6г. Усъвършенстване на моториката и физиологията на сетивните органи. Основна дейност – игра.
- 2.6.Начална училищна възраст – 7-11г. Растежът продължава. В края на периода се засилва функцията на половите жлези. Развива се ЦНС и мозъчните процеси възбуждане и задържане в мозъчната кора.
- 2.7.Средна училищна възраст – 12-14 години. Значително развитие на основните физически показатели ръст и тегло. Започва функционирането на жлезите с вътрешна секреция. Тимусът постепенно атрофира. В края на периода ЦНС (втора сигнална система) започва да ръководи поведението на индивида. Начало на индивидуално абстрактно мислене.
- 2.8.Горна училищна възраст – 15-18г. Постепенно развитие, усъвършенстване и доближаване на функционалното и физическо развитие до това на младия пълнолетен човек.

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Основни показатели за физическото развитие на подрастващите

- 1. Антропометрични показатели за физическо развитие
- 1.1.Ръст
- 1.2.Тегло
- 1.3.Гръдна обиколка

2.Метрични показатели

- 2.1.Витален капацитет (спирометрия)
- 2.2.Сила на ръката (ръчна динамометрия)
- 2.3.Станова сила (сила на гръбначната мускулатура)

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Физическа дееспособност и основни физически качества

Физическа дееспособност:

Способност за извършване на определени физически действия свързани с основните физически качества – сила, бързина, издръжливост.

- Фактори от които зависи физическата дееспособност:
 - 1.Степента на физическо развитие (антропометрични и метрични п-ли)
 - 2.Двигателен опит (тренираност)
 - 3.Показатели за дееспособност (бягане, скачане, хвърляне)

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Физическа дееспособност и основни физически качества

Основни физически качества

- 1.Бързина: Способност за придвижване на тялото или отделни негови части в пространството с определена скорост. Бързината е отражение на структурата и функционирането на нервно-мускулния апарат.
- 2.Сила: Способност за извършване на мускулна работа за относително кратък период от време. Силата е отражение на структурата и функцията на мускулния апарат.
- 3.Издръжливост: Способност за извършване на мускулна работа за относително дълъг период от време. Издръжливостта е отражение на структурата и функционирането на мускулния апарат, но в много по-голяма степен и от състоянието на други органи и системи в организма (сърдечно-съдова система, дихателна система, костно-ставен апарат, обмяна на веществата).

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Възрастови особености на опорно-двигателния апарат

- Костната система у новородените е хрущялна и постепенно се вкостява до навършване на 25 годишна възраст
- - При децата в сравнение с възрастните в костите преобладава относително по-голямо количество органично вещество и по-малко количество калциеви и фосфорни соли.
- - В резултат на това костите при подрастващите са по-устойчиви на фрактури и по-податливи на деформации в сравнение с възрастните

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Възrastови особености на сърдечно-съдовата система

- 1.Сърцето на новородените е относително по-голямо от това на възрастните и постепенно намалява. Особено в периода на бурен растеж (пубертета) изискванията към сърдечно-съдовата система са повишени. Това поражда т.нар. юношеска хипертрофия без клинични прояви, както и поява на функционални шумове и епизоди с преходно повишено кръвно налягане.
- 2.Количеството кръв у новородените е относително в по-голямо количество (15 % от телесното тегло) в сравнение с възрастните (средно 7-8 %)
- 3.Броят на еритроцитите и количеството на хемоглобина първоначално намаляват, а впоследствие през години постепенно се увеличават и в края на пубертета достигат постепенно до състоянието на възрастните

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Възрастови особености на дихателната система

- 1.Новородените имат стеснени горни дихателни пътища, лигавицата няма развити кавернозни тела, а синусите са слабо развити (завършват развитието си към 15г.възраст). Студеният въздух често предизвиква възпаления на ГДП.
- 2.Честотата на дишане постепенно намалява в целия период на растеж – от средна честота на дишане при новородените 40-60 намалява до 15-16 вдишвания към края на пубертета.
- 3.Белият дроб претърпява голямо преустройство в периода на растежа през пубертета когато алвеолите се развиват напълно, а типът дишане от диафрагмално (коремно) при новородените при момичетата става предимно гръдно.

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Възрастови особености на сетивните органи – зрение

- 1.Децата се раждат с достатъчно развити за осъществяване на зрителна функция очи, но до третия месец движението на очите се регулира от подкорови центрове и едва след третия месец започва изграждане на връзки със зрителнокоровата област и погледът се фиксира в наблюдавания предмет. Усъвършенстването на структурата и функцията на зрителния орган продължава и до 5-6 годишна възраст.
- 2.Цветоусещането продължава да се усъвършенства и след тази възраст, като успешното му развитие зависи много и от обучението
- 3.Ускореното нарастване на тялото около 6-7 годишна възраст и в пубертета често води до рефракционни аномалии в зрението вследствие неравномерно нарастване на очните ябълки, което трябва да се има предвид при прегледите на децата в тази възраст.

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

Възрастови особености на сетивните органи – слух

- 1.Децата се раждат с развит слухов орган, но първите няколко месеца средното ухо е запълнено с течност, която се резорбира за няколко месеца след което започва изграждане на корови връзки със слуховата зона.
- 2.Основни грижи в този период, както и в цялата детска възраст трябва да бъде профилактиката на възпалителни заболявания и всякакви инфекции на средното ухо както и всички мерки за борба с прекомерни шумови въздействия

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

- Закаляването и физическата активност като елементи на здравословния начин на живот
- Закаляване: Система от дейности водещи до повишаване устойчивостта на организма към резки промени в микроклиматичните условия с цел повишаване на устойчивостта на простудни заболявания
- Средства за закаляване – студ, топлина, лъчиста енергия чрез използване на природните фактори слънце, въздух и вода.
- Ефекти от закаляването:
 - 1. Усъвършенстване на процеса на терморегулацията на организма
 - 2. Повишение на бариерната функция на кожата (предпазва организма от проникване на механични, прахови, химични, микробиологични, лъчеви вредни фактори).

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

- Принципи на закаляването:
- 1.Постепенност
- Постепенно увеличаване на интензивността и времето за експозиция (например при водни процедури температурата на водата постепенно се понижава)
- 2.Системност
- Ежедневно провеждане на процедурите
- 3.Комплексност
- Комплексно провеждане на процедури – напр.водни въздушни, слънчеви бани
- 4.Индивидуален подход
- Съобразно възраст, инд.особености, здравословно състояние

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

- Закаляване – видове процедури
- 1. Въздушни бани
- Най-лека форма. Излага се тялото на открито първоначално за 10-15 минути при температура 18-20оС. Постепенно времето се удължава до 1-2ч.
- 2. Закаляване с вода
- Водата има около 30 пъти по-висока топлопроводимост от въздуха и води до по-интензивно охлаждане на тялото
- 3, Закаляване с вода при къпане в открити водоеми
- Много комплексен вид закаляване. Тялото е подложено на въздействие на температурата на водата, на въздуха, слънчева радиация съчетана с двигателна активност при плуване. Подвид закаляване с вода е моржуването

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ НА ХИГИЕНАТА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ.

- 4.Закаляване чрез редуване на парна баня (сауна) и къпане в студена вода
- 5.Слънчеви бани (плаж)
- Започва се с излагане на тялото на директно слънчево греене за 10-15 минути (за предпочитане преди обяд) и достига до 1,5-2.
- 6.Босоходство
- Най-различни форми на ходене бос по различни повърхности – пясък по морския бряг, ливадна трева до босоходство по снежни пътеки. Земната кора е отрицателно заредена, а атмосферата положително. Счита се, че в процеса на босоходство човек си набавя отрицателни йони.