

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Медицинская демография	6
1.1. Медико-демографические показатели здоровья	6
1.2. Демографическая ситуация в мире, России и ее регионах	8
Глава 2. Рост и развитие человека	16
2.1. Основные закономерности роста и развития	18
2.2. Возрастная периодизация жизни	34
2.3. Роль среднего медицинского работника в разные периоды жизни человека	39
Глава 3. Здоровый ребенок	42
3.1. Анатомо-физиологические и психофизиологические особенности детей в разные возрастные периоды	42
3.2. Новорожденный ребенок и уход за ним	55
3.3. Питание детей разного возраста. Основы профилактики пищевых отравлений	69
3.4. Гигиена воспитания и обучения детей и подростков	79
3.4.1. Гигиенические основы построения режима дня детей	85
3.4.2. Гигиена обучения	97
3.4.3. Гигиенические аспекты функциональной готовности детей к систематическому обучению	97
3.4.4. Особенности развития утомления учащихся	101
3.4.5. Гигиенические принципы организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях	104
3.4.6. Гигиенические основы компьютеризации обучения	120
3.5. Организация медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков	131
Глава 4. Здоровье женщин и мужчин зрелого возраста	151
4.1. Понятие и показатели здоровья	151
4.1.1. Показатели акушерско-гинекологической заболеваемости	153
4.1.2. Показатели акушерско-гинекологической заболеваемости работающих женщин	155
4.1.3. Диагностика нарушений здоровья населения методами биотестирования	160

4.2. Repродуктивное здоровье	163
4.2.1. Понятие репродуктивного здоровья	163
4.2.2. Критерии оценки состояния репродуктивного здоровья	165
4.2.3. Нарушения репродуктивного здоровья мужчин при контакте с вредными факторами	178
4.2.4. Влияние физических факторов на репродуктивную функцию	181
4.2.5. Сочетанное действие вредных факторов окружающей и производственной среды	182
4.3. Фазы полового развития. Эмбриональное формирование мужской и женской половых систем. Период половой зрелости, его нарушения. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья	185
4.3.1. Нарушения эмбрионального развития при воздействии ряда вредных профессиональных и факторов окружающей среды	189
4.3.2. Строение половой системы. Физиология полового развития	194
4.4. Планирование беременности	213
4.4.1. Показания к медико-генетическому консультированию	214
4.4.2. Современные методы предупреждения нежелательной беременности	215
4.4.3. Место операции искусственного аборта в системе регуляции рождаемости. Послеабортная контрацепция	218
4.4.4. Послеродовая контрацепция	223
4.4.5. Критерии ВОЗ для использования средств контрацепции	226
4.4.6. Особенности планирования беременности при работе во вредных и опасных условиях	233
4.5. Физиологическое и патологическое акушерство	234
4.5.1. Изменения в организме женщины, связанные с беременностью	235
4.5.2. Ведение физиологической беременности	239
4.5.3. Ведение физиологических родов	245
4.5.4. Ведение физиологического послеродового периода	246
4.5.5. Рвота беременных	247
4.5.6. Гестозы (токсикозы II половины беременности)	248
4.5.7. Холестатический гепатоз беременных	251
4.5.8. Особенности течения беременности у женщин, работающих в неблагоприятных условиях	253
4.6. Структура и задачи акушерско-гинекологической службы	258
4.6.1. Распределение женщин по группам здоровья	259
4.6.2. Медицинская помощь и организация наблюдения за беременной, имеющей риск вредного профессионального воздействия	264

4.6.3. Принципы трудоустройства беременной	266
4.7. Течение климактерического периода у женщин и мужчин. Меры профилактики, лечения, реабилитации	272
4.7.1. Климакс у женщин	272
4.7.2. Климакс у мужчин	276
4.8. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья работающих	277
Глава 5. Законодательные и методические документы по охране материнства и детства	283
5.1. Конституция Российской Федерации	284
5.2. Кодекс законов о труде Российской Федерации	285
5.3. Закон Российской Федерации «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»	287
5.4. Семейный кодекс Российской Федерации	288
5.5. Постановление Совета Министров Правительства Российской Федерации «О новых нормах предельно допустимых нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную»	289
5.6. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.0.555—96 «Гигиенические требования к условиям труда женщин»	289
5.7. Перечень тяжелых работ и работ с вредными и опасными условиями труда, при выполнении которых не допускается применение труда женщин, в том числе женщин детородного возраста	290
5.8. Приказ Минздрава РФ № 322 от 17.08.99 г. «Схема определения тяжести несчастных случаев на производстве»	292
Глава 6. Пожилой человек	293
6.1. История науки о старении	293
6.2. Современное понимание сущности процесса старения	298
6.3. Общие механизмы и типы старения	299
6.4. Общие принципы сдерживания старения	305
6.5. Анатомо-физиологические и психофизиологические особенности старения человека	307
6.5.1. Обмен веществ и старение	307
6.5.2. Физиология старения	309
6.6. Вычисление возрастных норм. Биологический возраст	320
6.7. Основы профилактики старения	324
6.7.1. Демографические изменения в обществе	324
6.7.2. Новые технологии профилактики старения — геронтологические	328
6.7.3. Геронтологические центры — центры диагностики и профилактики	331
6.7.4. Гериатрические центры — центры лечения и ухода	335
6.8. Образ жизни пожилых, направленный на сохранение высокой жизненной активности	338

6.9. Физические упражнения в пожилом возрасте	342
6.9.1. Упражнения при сердечно-сосудистой патологии	345
6.9.2. Сахарный диабет и физические упражнения	345
6.10. Особенности питания пожилых	346
6.10.1. Общие принципы геропрофилактической диеты	346
6.10.2. Состав геропрофилактических диет	347
6.10.3. Принципы геропрофилактических голодных диет	349
6.10.4. Пищевые добавки, витамины и травы как биостимуляторы	350
6.11. Болезни пожилых, их лечение и профилактика	357
6.12. Принципы назначения лекарственных средств пожилым	366
6.13. Медико-социальная защита лиц пожилого возраста	369
6.14. Особенности ухода за пожилыми	380
6.15. Естественная смерть и уход за умирающим	385
6.16. Возрастная деонтология	389
Список литературы	391