

Сбалансированное питание предусматривает правильное (оптимальное) соотношение белков, жиров и углеводов.

Выполненная автором данных рекомендаций научно-исследовательская экспериментальная работа показывает, что недостаточность белков, как и их избыточное количество, животного или растительного происхождения в питании человека приводит к изменениям в различных органах и системах и в частности в щитовидной железе, гормоны которой участвуют во многих обменных процессах организма.

Рациональное питание – это не только сбалансированное по содержанию пищевых веществ, но и разнообразное питание.

Содержание. Рациональное питание – залог здоровья. Питание в домах и на базах отдыха. Особенности питания детей. Питание пожилых и старых людей. Питание на туристических базах и особенности его в туристических походах. Требования к составлению меню и технологии приготовления пищи. Колораж блюд. Санитарные требования к содержанию пищевого блока. Личная гигиена персонала. Правила мытья посуды и инвентаря. Санитарные требования к перевозке и хранению пищевых продуктов. Санитарные требования к хранению готовой пищи и ее раздаче. Средства и методы борьбы с насекомыми и грызунами. Обязанности руководящего состава. Технология приготовления напитков в общественном питании. Приложения: «Таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов». Литература.

#### **ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (учебно-методическое пособие)**

Хунафина Д.Х., Бурганова А.Н.,  
Шайхуллина Л.Р., Галиева А.Т., Кутуев О.И.,  
Хабелова Т.А., Сыртланова Г.Р.

*ГОУ ВПО «Башкирский государственный  
медицинский университет Росздрава», Уфа,  
e-mail: asadullina75@mail.ru*

В России ежегодно регистрируется около 30 млн. случаев острых респираторных вирусных инфекций, в том числе в Москве – более 2 млн. В настоящее время эпидемическая ситуация в России по острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ) характеризуется их ростом во всех возрастных группах на 12% по сравнению с предыдущим десятилетием. Следует отметить, что эта статистика далеко не полная, поскольку включает только зарегистрированные случаи ОРВИ без учета заболевших пациентов, не обратившихся к врачу.

По данным ВОЗ, летальность от гриппа и его осложнений составляет 6% (в разные годы от 0,5 до 2,5%). В целом, с вирус-ассоцииро-

ванными респираторными болезнями связано около 60% случаев смерти. Непосредственной причиной летальных исходов обычно являются тяжелые осложнения: пневмонии, бронхиты, синуситы, отиты, энцефалопатии, бронхиальная астма. Рост заболеваемости ОРВИ (включая грипп) является серьезной социально-экономической проблемой для любой страны. В России ежегодный суммарный экономический ущерб от гриппа оценивается примерно в 40 млрд. руб. По оценкам специалистов, в РФ до 67% всех больничных листов связано с диагнозом ОРВИ. Средняя продолжительность нетрудоспособности при этих заболеваниях для городского населения России составляет 9–10 дней.

Изменения в структуре заболеваний за последнее десятилетие таковы, что менее четверти респираторных заболеваний приходится на грипп, а основную часть ОРВИ (до 85%) составляют респираторные инфекции негриппозной этиологии. Эти изменения связаны с широким применением вакцинации против гриппа. Необходимость установления диагноза в ранние сроки болезни, до получения результатов лабораторного обследования, обуславливается не только эпидемиологическими задачами, в том числе предотвращения перекрестного инфицирования в случае госпитализации, но и выбором тактики лечения (например, своевременное назначение ремантадина и противовирусного гамма-глобулина при гриппе), а также своевременным выявлением осложнений, присущих каждой инфекции.

Известно, что даже в периоды эпидемий встречается довольно большой процент «не гриппозных» больных. В то же время осенью и весной, когда основная часть ОРВЗ у взрослых связана с вирусами парагриппа, в 5-10% регистрируется грипп. Кроме того, в зимний сезон неизменно наблюдаются случаи РС-вирусного заболевания и на протяжении всего года – аденовирусная инфекция. Для клинической диагностики этих заболеваний важно знать не только наличие и частоту встречаемости тех или других симптомов, но и степень их выраженности, что определяет особенности течения каждой этиологически отличной острой респираторной вирусной инфекции.

В учебно-методическом пособии отражено современное состояние проблемы, раскрыты вопросы дифференциальной диагностики респираторных заболеваний.

**Цель учебного пособия:** научить студентов проводить на догоспитальном и госпитальном этапах диагностику острых респираторных вирусных заболеваний на основании анамnestических, эпидемиологических и клинических данных. Целенаправленно выявлять жалобы, ведущие симптомы и синдромы болезни. Оценить тяжесть течения болезни, анализировать результаты параклинических анализов. Уметь правильно интерпретировать данные вспомогательных и лабораторных методов обследования

для назначения адекватной терапии. Владеть алгоритмом постановки клинического диагноза ОРВИ. Самостоятельно работать с учебной, справочной, научной литературой по теме.

В учебном пособии представлены:

1. Актуальность представленной темы, вопросы дифференциальной диагностики. Современный взгляд на этиологию, патогенез, клинику, диагностику, дифференциальную диагностику и лечение с вопросами профилактики.

2. Клинические ситуационные задачи для закрепления темы.

3. Таблица дифференциально-диагностических признаков между инфекционными заболеваниями, протекающими с подобными ОРВИ симптомами.

4. Тестовый контроль степени усвоения темы с выделенными правильными ответами.

#### **Область применения**

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности: медико-профилактическое дело.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с типовой программой по дисциплине «инфекционные болезни». Издание является пособием к усвоению и закреплению знаний студентов по теме «Острые респираторные вирусные инфекции» во внеаудиторное время и содержит основные данные по этиологии, патогенезу, клинике, диагностике, дифференциальной диагностике и лечению, и является дополнением к основной литературе.

### *Педагогические науки*

#### **ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА (учебное пособие)**

Волошина Л.Н., Демидович О.В., Нагель О.П.,  
Серых Л.В.

*Национальный исследовательский университет  
«Белгородский государственный университет»,  
Белгород, e-mail: Voloshina\_L@bsu.edu.ru*

Учебное пособие «Воспитание здорового человека» разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки бакалавра педагогики (ПОП «Дошкольное образование»).

В основе пособия заложена технология модульного обучения, позволяющая рассматривать здоровье как системное качество, характеризующее человеческое бытие в его целостности. Использование технологии модульного обучения содействует содействующая развитию таких важных профессиональных качеств личности будущего педагога как самооценка, самоорганизация, саморазвитие, самосовершенствование и самостоятельность.

В учебном пособии раскрываются проблемы сохранения, формирования и развития здоровья человека. При этом предпочтение отдается ценностно-социальной модели здоровья и педагогическому подходу формирования здоровья, имеющему выход на развитие понимания ценности индивидуального здоровья, воспитание здорового стиля поведения. Авторами анализируются современные представления о здоровом образе жизни и здоровом стиле поведения, представлены взгляды выдающихся отечественных педагогов прошлого и настоящего на проблему воспитания здорового человека. В пособии акцентируется внимание и на вопросе взаимосвязи здоровья и профессиональной деятельности.

Каждая модульная программа включает в себя комплексную дидактическую цель, входной контроль, модули с учебными элементами, выходной контроль, рефлексия.

Содержание практикума отражено в следующих модульных программах:

1. Современные представления о здоровье человека.

2. Модели здорового человека.

3. Здоровьезатратные формы существования человека.

4. Воспитание индивидуального стиля здорового поведения,

5. Компетентность здоровьесбережения в системе образования.

6. Здоровьеориентированная деятельность в образовании.

7. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

8. Современное состояние здоровья педагогов и способы его укрепления,

Модульная программа 1 «Современные представления о здоровье человека» помогает помочь усвоить современные представления о здоровье человека, сравнить различные концептуальные подходы к его определению, уяснить многоаспектность здоровья и его составляющие, осмыслить свое отношение к здоровью, определить способы его укрепления.

Основное назначение Модульной программы 2 «Модели здорового человека» – осмысление представления о здоровом человеке, уяснение характеристики здорового человека и путей оздоровления. Студенты могут изучить и проанализировать основные модели здорового человека, усвоить возможности реализации интегративного подхода к построению модели здорового человека.

Работая с материалами Модульной программы 3 «Здоровьезатратные формы существования человека» студенты уточняют, расширяют представления о здоровьезатратных формах жизнедеятельности человека, определяют социально – психологические факторы, снижающие потенциал здоровья, выявляют сущность состояний риска: эмоциональных, активационных, тонических и др.