

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. М.І.
ПИРОГОВА
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ

ГІГІЄНА ТА ЕКОЛОГІЯ

**Матеріали для самостійної роботи студентів за
спеціальністю «Фізична терапія та реабілітація»
(Частина 2)**

**для студентів медичного факультету
галузь знань – І Охорона здоров'я
спеціальність – І7 Терапія та реабілітація**

Студент _____

Група _____

Факультет _____

Вінниця – 2025

Автори: Сергета І.В., Браткова О.Ю., Дреженкова І.Л., Ваколюк Л.М., Шевчук Т.В., Редчіц М.А., Дударенко О.Б., Стоян Н.В., Дякова О.В., Теклюк Р.В., Процюк Л.О., Гончарук Т.І., Тисевич Т.В., Вергелес Т.М.

«Гігієна та екологія. Матеріали для самостійної роботи студентів за спеціальністю «Фізична терапія та реабілітація» (Частина 2): навчал.-метод. посібник / Сергета І.В., Браткова О.Ю., Дреженкова І.Л., Ваколюк Л.М., Шевчук Т.В., Редчіц М.А., Дударенко О.Б., Стоян Н.В., Дякова О.В., Теклюк Р.В., Процюк Л.О., Гончарук Т.І., Тисевич Т.В., Вергелес Т.М.; За редакцією д.мед.н., проф. Сергети І.В. та к.мед.н., доц. Браткової О.Ю. — Вінниця, 2025. — 112 с.

Схвалено для використання в освітньому процесі для студентів медичного факультету рішенням засідання Науково-методичної ради Національного музею-садиби М.І.Пирогова від 06 травня 2025 року (протокол № 4)

Копіювання та розповсюдження у будь-якому вигляді частини або повного видання можливе лише з дозволу авторів

ЗМІСТ

Тема №8: Вивчення адекватності та збалансованості харчування. Методика оцінки харчового статусу та вітамінної забезпеченості організму людини.....	2
Тема №9: Теоретичні аспекти та методика профілактики аліментарних та аліментарно-зумовлених захворювань. Гігієнічні основи лікувально-дієтичного та лікувально-профілактичного харчування. Методика та профілактика випадків харчових отруєнь.....	15
Тема №10: Гігієнічна оцінка ступеня важкості та напруженості праці. Гігієнічна оцінка впливу шуму, вібрації, пилу та токсичних хімічних речовин на організм людини.....	29
Тема №11: Методи та засоби радіаційного контролю і протирадіаційного захисту працюючих з джерелами іонізуючого випромінювання та населення в місцях його проживання. Розрахункові методи оцінки радіаційної безпеки та параметрів захисту населення від зовнішнього опромінення.....	47
Тема №12: Гігієнічна оцінка режиму дня та навчально-виховного процесу учнів різного віку. Методи гігієнічної оцінки устаткування та утримання навчально-виховних установ для дітей і підлітків. Гігієнічна оцінка дитячих меблів.....	57
Тема №13: Методи оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей і підлітків.....	73
Тема №14: Гігієнічна оцінка розміщення та планування окремих структурних підрозділів лікарні за матеріалами проекту. Гігієнічні основи профілактики внутрішньолікарняних інфекцій. Гігієнічні основи санітарно-протиепідемічного режиму. Сучасні методи дезінфекції.....	86

Тема №8: ВИВЧЕННЯ АДЕКВАТНОСТІ ТА ЗБАЛАНСОВАНOSTI ХАРЧУВАННЯ. МЕТОДИКА ОЦІНКИ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ТА ВІТАМІННОЇ ЗАБЕЗПЕЧЕНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Навчитися оцінювати показники енергетичної та вітамінної адекватності харчування, визначати вміст аскорбінової кислоти у харчових продуктах.

ПИТАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ:

1. Поняття про харчовий статус. Види харчового статусу.
2. Показники енергетичної адекватності харчування.
3. Показники вітамінної сбалансованості харчування.
4. Методика визначення вмісту вітаміну С у харчових продуктах.
5. Методи додаткової вітамінізації їжі.

ЗАВДАННЯ:

1. Оцінити харчовий статус студента на підставі вивчення показників енергетичної та вітамінної адекватності харчування.
2. Визначити вміст аскорбінової кислоти у харчових продуктах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гігієна та екологія. Підручник / За ред. В.Г. Бардова. – Вінниця: Нова книга. 2006. – С. 259-276.
2. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. – К.: Здоров'я, 1999. – С.313-353.
3. Гігієна та екологія: Підручник / За ред. В.Г. Бардова. – Вінниця: Нова Книга, 2021.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ (позааудиторна робота):

Студент під час підготовки до практичного заняття повинен підготувати відповіді на теоретичні питання, надати відповіді на питання тестового контролю та дати визначення наступним поняттям:

1. *Харчовий статус* – це _____

2. Категорії харчового статусу:

Оптимальний –		Надлишковий –	
Недостатній –	Передхворобливий (преморбідний) –		Хворобливий –

3. Вивчення харчового статусу людини проводиться за комплексом показників:

1) _____

2) _____

4. Серед об'єктивних показників харчового статусу найбільш інформативними є:

Соматоскопічні:		Соматометричні:	
Фізіометричні показники харчового статусу:	Клінічні показники:		Біохімічні показники:

5. Основними критеріями оцінки енергетичної адекватності харчування є:

1) _____

2) _____

3) _____

6. Основними критеріями оцінки вітамінної сбалансованості харчування є:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

7. *Гіповітаміноз* – це _____

8. Клінічні ознаки при основних видах вітамінної недостатності:

Недостат-ність вітаміну	Клінічні ознаки
С (аскорбі- нова кислота)	
В ₁ (тіамін)	
В ₂ (рибо- флавін)	
РР (нікотино- -ва кислота)	
В ₆ (піридо- ксин)	

В ₁₂ (ціан- кобала- мін)	
А (ретинол)	
Д (кальци- ферол)	

9. До числа основних методів додаткової вітамінізації харчових продуктів та їжі слід віднести:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

ПИТАННЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ:

1. Під терміном “харчовий статус” організму слід розуміти:

А. Ступінь жировідкладення

В. Фізіологічний стан організму, який зумовлений фізичним розвитком організму людини

С. Фізіологічний стан організму, який зумовлений особливостями особистості людини

- D. Фізіологічний стан організму, який зумовлений характером харчування людини
- E. Формула статевого розвитку

2. Укажіть основні категорії харчового статусу:

- A. Астенічний, нозологічний, надлишковий
- B. Надлишковий, оптимальний, недостатній
- C. Передхворобливий, астенічний, недостатній
- D. Донозологічний, астенічний, нормостенічний
- E. Ексудативно-катаральний, оптимальний, надлишковий

3. Наведіть основні ознаки оптимального харчового статусу:

- A. Фізіологічний стан і маса тіла відповідають зросту, віку, статі, важкості, інтенсивності та напруженості виконуваної роботи
- B. Стан, обумовлений спадковою схильністю, переїданням, недостатніми фізичними навантаженнями, супроводжується збільшенням маси тіла, ожирінням, яке буває чотирьох ступенів
- C. Стан, коли маса тіла відстає від віку, зросту, стан, обумовлений недоїданням (кількісним і якісним), важкою та інтенсивною фізичною працею, психоемоційним напруженням тощо
- D. Стан, обумовлений певними порушеннями фізіологічного стану організму або вираженими дефектами в раціоні (енергетична, білкова, жирова, вітамінна, макро-, мікроелементна недостатність)
- E. Стан, головним змістом якого є схуднення, обумовлене певною хворобою, голодуванням тощо

4. Наведіть основні ознаки надлишкового харчового статусу:

- A. Стан, коли маса тіла відстає від віку, зросту, стан, обумовлений недоїданням (кількісним і якісним), важкою та інтенсивною фізичною працею, психоемоційним напруженням тощо
- B. Фізіологічний стан і маса тіла відповідають зросту, віку, статі, важкості, інтенсивності та напруженості виконуваної роботи
- C. Стан, обумовлений спадковою схильністю, переїданням, недостатніми фізичними навантаженнями, супроводжується збільшенням маси тіла, ожирінням, яке буває чотирьох ступенів
- D. Стан, обумовлений певними порушеннями фізіологічного стану організму або вираженими дефектами в раціоні (енергетична, білкова, жирова, вітамінна, макро-, мікроелементна недостатність)
- E. Стан, головним змістом якого є схуднення, обумовлене певною хворобою, голодуванням тощо

5. Наведіть основні ознаки недостатнього харчового статусу:

- A. Фізіологічний стан і маса тіла відповідають зросту, віку, статі, важкості, інтенсивності та напруженості виконуваної роботи

В. Стан, коли маса тіла відстає від віку, зросту, стан, обумовлений недоїданням (кількісним і якісним), важкою та інтенсивною фізичною працею, психоемоційним напруженням тощо

С. Стан, обумовлений спадковою схильністю, переїданням, недостатніми фізичними навантаженнями, супроводжується збільшенням маси тіла, ожирінням, яке буває чотирьох ступенів

Д. Стан, обумовлений певними порушеннями фізіологічного стану організму або вираженими дефектами в раціоні (енергетична, білкова, жирова, вітамінна, макро-, мікроелементна недостатність)

Е. Стан, головним змістом якого є схуднення, обумовлене певною хворобою, голодуванням тощо

6. Дайте визначення поняття “гіповітаміноз”:

А. Токсикоінфекція

В. Патологічний стан, що виникає при повній відсутності в їжі або повному порушенні засвоєння певного вітаміну

С. Патологічний стан, що обумовлений поганим засвоєнням мікроелементів

Д. Патологічний стан, що виникає при недостатній кількості в їжі певного вітаміну або при порушенні процесів його засвоєння

Е. Патологічний стан, що пов'язаний з надходженням надзвичайно великої кількості певного вітаміну

7. Дайте визначення поняття “авітаміноз”:

А. Патологічний стан, обумовлений поганим засвоєнням мікроелементів

В. Патологічний стан, що виникає при недостатній кількості в їжі певного вітаміну або при порушенні процесів його засвоєння

С. Токсикоінфекція

Д. Патологічний стан, що виникає при повній відсутності в їжі або повному порушенні засвоєння певного вітаміну

Е. Патологічний стан, що пов'язаний з надходженням надзвичайно великої кількості певного вітаміну

8. Назвіть найбільш характерні клінічні прояви А-гіповітамінозу:

А. Пелагра, остеопороз

В. Цинга, себорейна екзема

С. Фолікулярний гіперкератоз, гемералопія

Д. Аліментарний поліневрит, діарея

Е. Перніціозна анемія, дерматит

9. Назвіть найбільш характерні клінічні прояви В₁-авітамінозу:

А. Пелагра

- В. Цинга
- С. Гемералопія
- Д. Аліментарний поліневрит (бері-бері)
- Е. Аліментарно-токсична алейкія

10. Назвіть найбільш характерні клінічні прояви B_2 -гіповітамінозу:

- А. Себорейна екзема, перикорнеальна ін'єкція судин склери
- В. Аліментарний поліневрит (бері-бері), дерматит
- С. Ксерофтальмія, кератомаліяція
- Д. Перніціозна анемія, діарея
- Е. Нервово-трофічні дерматити, ураження нервової системи

11. Назвіть найбільш характерні клінічні прояви B_{12} -гіповітамінозу:

- А. Фолікулярний гіперкератоз
- В. Себорейна екзема
- С. Мегалобластична гіперхромна анемія
- Д. Нервово-трофічний дерматит
- Е. Аліментарно-токсична алейкія

12. Назвіть найбільш характерні клінічні прояви С-авітамінозу:

- А. Пелагра
- В. Цинга
- С. Гіперкератоз
- Д. Аліментарний поліневрит
- Е. Перніціозна анемія

13. Назвіть найбільш характерні клінічні прояви РР-авітамінозу:

- А. Аліментарний поліневрит
- В. Цинга
- С. Гіперкератоз
- Д. Пелагра
- Е. Себорейна екзема, кератит

14. Назвіть найбільш характерні клінічні прояви D-гіповітамінозу:

- А. Пелагра, гемералопія, рахіт
- В. Цинга, дерматит
- С. Нервово-трофічні дерматити, ураження нервової системи
- Д. Аліментарно-токсична алейкія, діарея
- Е. Крихкість кісток і зубів, болі у м'язах

Підписано до друку 06.06.2025.
Формат 60х90/16. Папір офсетний. Друк різнографічний.
Друк. арк. 9,25. Умов. друк. арк. 8,6.
Наклад 200 примірників.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.
Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852.
e-mail: info@tvoru.com.ua
[http:// www.tvoru.com.ua](http://www.tvoru.com.ua)