

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УПРАВЛЯЕМОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Тема 1. **Общие принципы оказания первой доврачебной медицинской помощи**

1. Мероприятия первой медицинской помощи.
2. Причины потери сознания.
3. Признаки жизни и смерти. Клиническая смерть. Биологическая смерть.
4. Транспортировка пострадавших.
5. Стандартные санитарные носилки. Положение больного на носилках в зависимости от характера травмы.
6. подручные средства. Способы переноски пострадавшего: с помощью «замка» из трех рук; на плече.

Тема 2. **Раны, их классификация, и кровотечения**

1. Причины, основные признаки, профилактика очаговой (местной) инфекции: фурункул, карбункул, гидроаденит, панариций, абсцесс.
2. Причины, основные признаки, профилактика общей гнойной инфекции – сепсиса.
3. Причины, основные признаки, профилактика столбняка.
4. Определение, виды и характеристика кровотечений. Опасные кровотечения у взрослых
5. Основные признаки острого малокровия (анемия).

Тема 3. **Перевязочный материал. Правила наложения повязок**

1. Назначения и общие правила наложения повязок.
2. Клеевые, лейкопластырные, косыночные повязки.
3. Виды повязок и особенности их наложения.
4. Виды повязок: по характеру использования материала; по назначению; по способу закрепления; по типу бинтования; по характеру и цели иммобилизации.

Тема 4. **Перевязочный материал. Правила наложения повязок**

1. Повязка из подручных средств: на спину; на бедро; на стопу.
2. Правила наложения повязок.
3. Пакет перевязочный индивидуальный.
4. Повязка на голову в виде «чепца», на нижнюю и верхнюю конечность.

Тема 5. **Переломы. Неотложная помощь при переломах**

1. Ушибы. Причины, симптомы, неотложная помощь.
2. Растяжение. Причины, симптомы, неотложная помощь.
3. Вывих. Причины, симптомы, неотложная помощь.

4. Понятие об осложнениях - травматический шок, острая анемия, асфиксия, раневая инфекция.

5. Профилактика травматизма при проведении туристских мероприятий.

6. Нарушения дыхания в результате попадания инородных тел в дыхательные пути (инородные предметы, рвотные массы, удушье).

7. Виды переломов: закрытые, открытые, со смещением. Причины, симптомы, неотложная помощь.

Тема 6. Переломы. Неотложная помощь при переломах

1. Повреждение позвоночника. Причины, симптомы, неотложная помощь.

2. Травмы грудной клетки. Причины, симптомы, неотложная помощь.

3. Перелом костей таза. Причины, симптомы, неотложная помощь.

4. Особенности переломов у детей и взрослых.

5. Травматический шок при переломах. Причины, симптомы, неотложная помощь.

6. Синдром длительного сдавливания тканей (травматический токсикоз) - причины, основные признаки, доврачебная помощь.

Тема 7. Ожоги и отморожения

1. Определение понятия «ожог». Термические ожоги. Причины, симптомы, неотложная помощь.

2. Определение площади ожогов «по правилу десяти».

3. Химический ожог. Причины, симптомы, неотложная помощь.

4. Периоды ожоговой болезни – ожоговый шок, токсемия, септикотоксемия и ожоговое истощение, период выздоровления.

5. Отморожение. Причины, симптомы, неотложная помощь. Четыре степени отморожения.

6. Профилактика ожогов, отморожений электротравм в туристических мероприятиях.

Тема 8. Утопление

1. Определение понятия «утопление». Причины утопления, симптомы, неотложная помощь.

2. Типы утопления: первичное (истинное, или «мокрое»; вторичное – асфиксическое («сухое»).

3. Утопление в пресной и морской воде, причины, признаки, доврачебная помощь.

4. Правила удаления воды из легких и желудка пострадавшего. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца.

5. Правила поведения на воде.

Тема 9. Электротравмы и поражения молнией

1. Поражения молнией. Причины, симптомы, неотложная помощь.
2. Первая помощь: искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос»; непрямой массаж сердца до восстановления сердцебиения и дыхания. Иммобилизация пострадавшего.

Тема 10. Солнечный и тепловой удары

1. Острая сосудистая недостаточность (обморок), основные симптомы, доврачебная помощь.
2. Укачивание, основные симптомы, доврачебная помощь.
3. Солнечный удар. Причины, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
4. Тепловой удар. Причины, признаки, оказание первой помощи, профилактика.

Тема 11. Поражения ядами животных и насекомых

1. Укусы животных. Причины, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
2. Аллергические реакции на чужеродные вещества. Причины, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
3. Укусы насекомых. Причины, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
4. Укусы змей. Причины, признаки, оказание первой помощи, профилактика.

Тема 12. Отравления

1. Отравление ядовитыми грибами (бледная поганка, ложный опенок лисичка ложная, перезревшие грибы) - признаки, первая помощь.
2. Отравления ядовитыми растениями (красавка, полынь, дурман, белена), признаки, первая помощь.
3. Аллергические состояния (анафилактический шок, отек Квинке), причины, симптомы, первая помощь.
4. Отравление угарным газом, причины, симптомы, доврачебная помощь.
5. Отравления аммиаком, хлором, фосфорорганическими веществами, причины, симптомы, доврачебная помощь.
6. Основные симптомы, доврачебная помощь при поступлении яда через кожу и слизистые оболочки.

Тема 13. Характеристика основных активных видов отдыха и оздоровления

1. Виды активного отдыха и оздоровления.
2. Современный рынок медицинского отдыха.
3. Формы организации активных видов отдыха.
4. Определение уровня физической нагрузки.
5. Лечебная физкультура в системе активного отдыха. Основные виды ЛФК. Основные принципы применения ЛФК. Комплекс упражнений

ЛФК.

Тема 14. Характеристика основных активных видов отдыха и оздоровления

1. Факторы оздоровления.
2. Основные режимы двигательной активности на курортах. Щадящий режим. Утренняя гимнастика. Пешеходные прогулки. Игры. Тренирующий режим. Утренняя гимнастика. Дозированная ходьба.
3. Плавание как метод оздоровления: организационные принципы. Температурный режим. Продолжительность. Активные виды плавания.
4. Формы ближнего туризма. Зимний и горнолыжный спорт. Водный спорт. Гребля. Рафтинг. Спортивные танцы, шейпинг, аэробика.

Тема 15. Курортные факторы: возможности использования в оздоровительных целях

1. Природные лечебные и оздоровительные факторы: климатические и бальнеологические.
2. Лечебное действие курортных факторов.
3. Психотерапия, как один из природных лечебных и оздоровительных факторов.
4. Физиотерапия, как один из лечебных и оздоровительных факторов.
5. Диетотерапия, как один из лечебных и оздоровительных факторов.
6. Преформированные физические факторы, как один из природных лечебных и оздоровительных факторов.
7. Природно-климатические факторы: минеральные воды, лечебные грязи, климат, ландшафт.

Тема 16. Основные тенденции развития индустрии оздоровительных услуг Wellness- и SPA-технологии

1. Основные тенденции развития индустрии оздоровительных услуг: внедрение различных методик и процедур, связанных с улучшением состояния здоровья и самочувствия человека.
2. Определение основных составляющих Wellness- и СПА деятельности.
3. Анализ существующих систем развития индустрии оздоровительных услуг.
4. Способы оздоровления, оздоровительные мероприятия во внекурортных учреждениях.

Тема 17. Wellness-технологии – индустрия гостеприимства, отдыха, здоровья, спорта и туризма

1. Wellness–индустрия – современная концепция здорового образа жизни.

2. Wellness-индустрия – система взаимосвязи медицинских, физических, психологических и социальных мероприятий.

3. Составные части Wellness-направлений – фитнес, эстетическая косметология, диагностика, СПА и релаксация, разные способы омоложения и замедления процессов старения, правильное питание (без изнурения организма диетами), отказ от вредных привычек, позитивное отношение к себе и окружающим, достижение согласия с миром и самим собой.

4. Основная цель Wellness-индустрии – долголетие, сохранение длительной активности, тонизация организма, достижение состояния физического и душевного благополучия.