

Тема: Харчові розлади, хвороби та їх запобігання

«Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, звичок та духовності».

(І.П. Павлов)

Мета: ознайомити учнів із найбільш поширеними харчовими отруєннями і шлунково-кишковими хворобами; ознайомити з наданням першої медичної допомоги в разі цих захворювань; сформулювати правила гігієни нормального травлення; виховувати негативне ставлення до шкідливих звичок: вживання алкогольних напоїв та тютюнокуріння.

Основні поняття і терміни: гігієна травлення, харчові отруєння, інфекція, збудник, сальмонельоз, ботулізм, холера, дизентерія, гельмінти, здоровий спосіб життя.

Обладнання: підручник, зошит, мультимедійна презентація

Тип уроку: узагальнення і систематизації знань.

I. Організаційний момент

Французький філософ, письменник Жан Жак Руссо писав: «Більша частина хвороб наших – це справа наших власних рук». У ході уроку ми з вами або підтвердимо думку просвітника, або спростуємо її.

II. Актуалізація опорних знань, умінь та навичок учнів.

Вправа «Розумний потяг» (розкласти у послідовності будову травної системи)

1. ротова порожнина
2. протоки слинних залоз
3. стравохід
4. шлунок
5. тонкий кишечник
6. дванадцятипала кишка

7. підшлункова залоза
8. товстий кишечник
9. апендикс
10. пряма кишка

Диктант + або -

Необхідно вибрати правильні твердження, які стосуються особливостей будови та функції травної системи людини.

1. Підшлункова залоза — це найбільша залоза в організмі людини
2. За відсутності вітамінів в організмі виникають захворювання — авітамінози
3. Шлунок — це орган, який має дно, тіло та воротареву частину
4. Харчуватися краще чотири рази на день
5. Початковий відділ тонкого кишечника — клубова кишка
6. У шлунку діє фермент пепсин
7. За рахунок пульпи зуб живиться і росте
8. У дорослої людини 25 зубів
9. Між стравоходом і шлунком є клапан- сфінктер
10. Апендикс — це червоподібний відросток сліпої кишки
11. Язик виконує функцію пережовування їжі
12. Зуби поділяють на молочні та постійні

III. Мотивація навчальної діяльності

У роботі нашого травного апарату, різних його відділів іноді відбувається збій. Хвороб, із ним пов'язаних, чимало. І.П.Павлов сказав: «Надмірне захоплення їжею беззаперечно шкідливе, як і будь-яка крайність у житті». На сьогодні хвороби органів травлення в структурі поширеності серед усіх захворювань в Україні посідають третє місце після серцево-судинних хвороб та хвороб органів дихання. Лікарі відмічають, що зараз люди з високим добробутом хворіють навіть частіше ніж інші, бо не докладають зусиль

IV. Вивчення нової теми

Хвороби органів травлення - це порушення нормальної життєдіяльності організму людини через виникнення відхилень у будові та функціях органів травної системи.

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, розробленою Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), хвороби органів травлення поділяються на групи:

- 1) хвороби порожнини рота, слинних залоз та щелеп (карієс, стоматит);

- 2) хвороби стравоходу, шлунка та дванадцятипалої кишки (гастрит, виразка шлунка, виразка дванадцятипалої кишки);
- 3) хвороби кишок (ентерити - запалення слизової оболонки тонкої кишки, коліти - запалення слизової оболонки товстої кишки, апендицит, заворот кишок);
- 4) хвороби печінки (цироз)
- 5) хвороби жовчного міхура та підшлункової залози (жовчнокам'яна хвороба, холецистит, панкреатит) та ін.

Заповнюємо таблицю у зошиті, працюючи з текстом підручника, презентації

Групи хвороб	Назви хвороб	Органи, які хворіють	Причини
Хвороби порожнини рота	Карієс	зуби	Недостатня гігієна
	Пародонтоз		
	Стоматит	Ротова порожнина	Вірус, користування чужими столовими приборами
Хвороби стравоходу, шлунка та дванадцятипалої кишки	Гастрит	шлунок	Неправильне харчування, стрес
	Виразка	Шлунок, 12-пала кишка	Неправильне харчування, стрес, хелікобактер пілорі
	Дисбактеріоз	Шлунок, кишечник	бактерії
Хвороби жовчного міхура та підшлункової залози	Холецистит	Застій жовчі, запалення жовчного міхура	Жирна суха їжа
	Панкреатит	Підшлункова залоза	Запалення через недотримання режиму харчування
	Жовчно-кам'яна хвороба	Жовчний міхур	Жирна їжа

Харчові отруєння небактеріальної природи виникають внаслідок вживання продуктів, отруйних за своєю природою. Наприклад отруйні гриби, рослини. Україні росте більше 25 видів смертельно отруйних грибів. Ознаки отруєння виникають через 8-72 години після їх вживання. Ознаками харчових отруєнь є блювання, біль у животі, пронос, головний біль, запаморочення.

Ботулізм – гостра інфекційна хвороба, яка спричинюється паличкою ботулізму. Отруєння спостерігається після вживання м'ясних продуктів, овочевих і рибних консервів, ковбаси, солоні і копченої риби. Ботулізм може призвести до смерті.

Сальмонельоз – гостре інфекційне захворювання спричинене бактеріями роду сальмонел. Сальмонели – постійні мешканці кишечника багатьох тварин. Зараження людини відбувається при вживанні забрудненого м'яса, яєць, молока та молочних продуктів або води. У людини розвивається важке отруєння всього шлунково-кишкового каналу.

Дизентерія спричинюється дизентерійною паличкою. Джерелом інфекції є хворі на дизентерію люди. Збудники досить стійкі у зовнішньому середовищі, де можуть жити до 30 днів. Проте вони чутливі до сонячного світла, під дією якого гинуть на протязі 30 хвилин. Зараження дизентерією відбувається через вживання інфікованого молока, води, через забруднені випорожненнями

предмети. У хворих спостерігається біль у животі, кров'яний пронос, підвищення температури тіла і зниження апетиту.

Холера – особливо небезпечне захворювання, яке супроводжується загальним отруєнням організму. Зараження холерою відбувається при вживанні зараженої сирової води, харчових продуктів, через брудні руки після контакту з хворими людьми.

Хвороба Боткіна або вірусний гепатит А – це гостра інфекційна хвороба, за якої переважно уражається печінка, виникає її тяжке запалення. Спричиняє її вірус. Людина заражається через забруднені випорожнення хворих. Переносниками також є мухи. Захворювання починається через 40 днів з моменту потрапляння збудника в організм і супроводжується болем у горлі, кволістю, нудотою, блюванням, підвищенням температури. Через декілька днів з'являється жовтяниця. Захворювання дуже небезпечне, бо призводить до загибелі клітин печінки. Вперше цю хворобу описав російський вчений Сергій Петрович Боткін.

Глистяні захворювання

Глистяні захворювання - це захворювання, спричинені паразитичними червами (гельмінтами). Збудниками цих хвороб є представники плоских (печінковий сисун, ціп'як свинячий, ехінокок) та круглих (аскариди, гострики, трихінела) червів. Найчастіше зараження гельмінтами відбувається під час вживання зараженого личинками чи фінами м'яса та сирової води, немитих овочів, ягід, фруктів, через забруднені руки. Паразити знижують імунітет, спричиняють алергічні реакції. Продукти обміну речовин гельмінтів впливають на нервову систему, органи кровотворення, змінюють склад мікрофлори кишечника. У хворих знижується апетит, відбуваються затримка зросту, відставання в розумовому розвитку, спостерігаються швидка втома, головний біль, порушення сну тощо.

Травна система людини страждає від багатьох чинників, що супроводжують сучасне життя: недотримання режиму харчування, уживання штучної їжі зі шкідливими харчовими добавками, швидке споживання їжі, тривале вживання ліків, негативні емоції, куріння, вживання алкогольних напоїв, стан довкілля тощо. Хвороби органів травлення порушують обмін речовин і спричиняють захворювання інших органів людини.

Отже, хвороби органів травлення різноманітні, виникають внаслідок неправильного способу життя людини.

Хвороби шлунково-кишкового тракту виникають також внаслідок різноманітних отруєнь, проникнення інфекції.

Як бачимо, захворювань травної системи є багато. Для того щоб прожити довге життя в повному здоров'ї, потрібно знати все про гігієну травлення, харчові отруєння та інші захворювання.

ПРОФІЛАКТИКА:

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь необхідно:

- не вживати продуктів і напоїв, які викликають сумнів щодо їх доброякісності та з простроченими термінами споживання;
- зберігати продукти харчування тільки в спосіб, зазначений на упаковці, та у встановлений термін;
- не брати в дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби та інші продукти, які потребують охолодження при зберіганні);

- при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити водою;
 - не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водоспоживання;
 - перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом;
 - обов'язково мити руки після відвідування туалету та після гри у м'яч.
- Яку першу долікарську допомогу необхідно надати в разі отруєнь?

Це повинен знати кожен!!!

Перша допомога в разі отруєнь має бути спрямована на:

видалення з організму людини недоброякісної їжі, залишків грибів та рослин.

Викликавши «швидку допомогу», необхідно:

- промити шлунок — дати людині випити поспіль 5–6 склянок слабого (рожевого) розчину перманганату калію, а потім,
- подразнюючи двома пальцями корінь язика та задню стінку глотки, викликати блювання. Так варто зробити кілька разів;
- промити кишечник — за допомогою клізми.

Домашнє завдання

1. Вивчити § 12, підготуватися до тематичної контрольної роботи, повторити 8-12

Поміркуйте, чому нервові перенапруження та стреси негативно впливають на роботу травної системи.