Тема. Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння.

Мета. Розширити уявлення учнів про серцево-судинні, онкологічні захворювання; ознайомити з причинами виникнення та наслідками ожиріння та діабету; вчити правилам збалансованого та раціонального харчування.

ХІД УРОКУ

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

1. Привітання, створення позитивного настрою

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ

1. Пригадайте!

- Хвороби цивілізації. Чому їх так називають?

- Які вам відомі найпоширеніші хвороби цивілізації?

- Які причини виникнення хвороб цивілізації?

2. Перевірка домашнього завдання.

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

1. Епіграф уроку

Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна — хворому: здоров'я.

(Ірина Вільде, українська письменниця)

— Прокоментуйте епіграф уроку, висловіть свою власну позицію щодо думки української письменниці.

Висновок. У наш час не думати про своє здоров’я не тільки не модно, але й не розумно.

IV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

1. «Шкала актуальності»

— Наскільки актуальною для кожного з вас є тема уроку? Озвучте показник за 5-бальною шкалою: 0 — зовсім не важлива ..., 5 — саме те, що необхідно знати (вміти, розуміти тощо) на найближчий час.

V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАНЬ

— У другій половині XX століття основну небезпеку для здоров’я населення і проблему для охорони здоров’я становили неінфекційні захворювання, насамперед хвороби серцево-судинної системи, які наразі є провідною причиною захворюваності, інвалідизації та смертності дорослого населення. Проблемою медиків усього світу є також онкологічні захворювання, діабет, ожиріння. Відбулося «омолодження» цих захворювань.

1. Глосарій. Робота з термінами

Профілактика (від грецьк. prophylaktikos — «попереджувальний») — попередні заходи для недопущення чого-небудь. У медицині це комплекс медичних, санітарно-технічних, гігієнічних, педагогічних та соціально-економічних заходів, спрямованих на попередження захворювань та усунення факторів ризику.

Серцево-судинні хвороби — це ціла низка різних захворювань, які вражають серце та серцево-судинну систему. Вивченням хвороб серця, їхньою профілактикою та лікуванням займається кардіологія.

Онкологічні захворювання — злоякісні пухлини, які виникають у тканинах і органах організму людини. Розділ медицини, який спрямований на вивчення, діагностику та лікування онкологічних захворювань, називається онкологією.

Цукровий діабет (грецьк. Біа Рцхгц; — «надмірне сечовипускання») — група ендокринних захворювань, що розвиваються внаслідок абсолютної чи відносної недостатності інсуліну (гормону підшлункової залози), внаслідок чого виникає стійке підвищення рівня глюкози в крові — гіперглікемія.

Ожиріння — це захворювання, за якого надлишковий накопичений жир у тілі несприятливо впливає на стан здоров’я, призводячи до зменшення середньої тривалості життя та/або збільшення проблем зі здоров’ям.

2. Міні-лекція «Серцево-судинні захворювання»

Захворювання серцево-судинної системи численні. Одні з них є хворобами переважно серця, інші — артерій (атеросклероз) або вен, треті вражають серцево-судинні системи в цілому (гіпертонічна хвороба). Захворювання серцево-судинної системи можуть бути обумовлені вродженими вадами розвитку, травмою, запальним процесом тощо.

Найбільш поширені захворювання серцево-судинної системи.

Основою багатьох поразок серцево-судинної системи є атеросклероз. Цей термін походить від грецьких слів athere — «пшенична кашка» і sclerosis — «твердий», що і відображає сутність процесу: відкладення на стінках артерій жирових мас, які набувають у подальшому вигляду кашки, а судини стають потовщеними, із деформованими стінками. Врешті це призводить до звуження про світу артерій і зниження їх еластичності, що ускладнює циркуляцію крові.

\* Інфаркт міокарда — гостре захворювання серця, зумовлено розвитком одного або кількох некротичних ділянок у серцевому м’язі і виявляється порушенням серцевої діяльності. Зазвичай виникає в результаті ураження артерій серця у разі атеросклерозу, коли відбувається звуження їх просвіту. Нерідко до цього приєднується закупорка судин у зоні його поразки, внаслідок чого кров повністю або частково припиняє надходити до відповідної ділянки м’язу серця, і в ній утворюються осередки омертвіння (некрозу). У 20% всіх випадків інфаркт міокарда має летальний кінець, причому в 60-70% — у перші дві години. Іноді інфаркт міокарда проявляється тільки порушеннями ритму серця.

\* Аритмії серця — різні відхилення в утворенні чи проведенні імпульсів збудження в серці, найчастіше виявляються порушеннями ритму або темпу його скорочень.

\* Ішемічна хвороба серця — гостре і хронічне ураження серця, викликане зменшенням або припиненням доставки крові до міокарди у зв’язку з атеросклеротичним процесом в артеріях. Обмеження в надходження крові до міокарду знижує доставку до нього кисню, поживних речовин, а також видалення відпрацьованих продуктів обміну, шлаків.

Залежно від поєднання кількох факторів прояви ішемічної хвороби серця можуть бути різними. Її першим проявом може бути раптова смерть або інфаркт міокарда, стенокардія, серцева недостатність, порушення ритму серця. Нерідко це захворювання вражає людей ще молодих (30-40 років), які ведуть активний спосіб життя. Поширеність ішемічної хвороби серця набула розмірів епідемії у другій половині XX століття, хоча окремі її прояви були відомі давно.

\* Гіпертонічна хвороба — захворювання серцево-судинної системи, що характеризується постійним або періодичним підвищенням артеріального тиску. Гіпертонічна хвороба — хвороба XX століття. Причина гіпертонічної хвороби розкрита не до кінця. Але основні механізми, що спричиняють стабільно високий артеріальний тиск, відомі. Провідним серед них є нервовий механізм. Початкова його ланка — емоції, душевні переживання, що супроводжуються і у здорових людей різними реакціями, в тому числі підвищенням артеріального тиску. Щоб запобігти подальшому розвитку гіпертонічної хвороби, необхідно знизити нервове напруження, розрядити накопичений «заряд» емоцій.

Існують також захворювання серцево-судинної системи, в основі яких лежить запальний процес. Зрідка це запалення виявляється бактеріальним. Це означає, що на внутрішній оболонці серцевих клапанів або на зовнішніх оболонках серця розмножуються бактерії, що спричиняють гнійне запалення цих відділів серця.

- Вживання якої їжі може стати причиною серцево-судинних захворювань?

Фактори ризику: високий артеріальний тиск, вживання алкоголю, тютюнова залежність, високий рівень холестерину, надлишкова вага, недостатнє споживання овочів і фруктів, низька фізична активність, нервове напруження.

Два фактори антиризику:

• вживання достатньої кількості овочів і фруктів;

• регулярна фізична активність.

4. Міні-лекція «Онкологічні захворювання»

Основні фактори, які можуть спровокувати онкологічні захворювання:

• спадковість;

• активне й пасивне паління;

• тривалий або короткочасний вплив на організм людини різних токсичних речовин;

• надмірне споживання алкогольних напоїв;

• тривале перебування під ультрафіолетовими променями;

• гормональні порушення;

• забруднення навколишнього середовища;

• порушення цілісності шкірних утворень;

• хронічний стрес, почуття провини, пригніченості, образи.

Багато онкологічних захворювання успішно лікуються на початкових етапах. Проблема в тому, що вони можуть розвиватися в організмі багато років і ніяк не проявлятися. Зазвичай перші симптоми захворювання людина сприймає як ознаки менш небезпечних, звичних хвороб і не реагує на них належно. У результаті дорогоцінний час спливає, а шанси на одужання скорочуються.

Ознаки, за якими можна розпізнати онкологічні захворювання:

• швидка втомлюваність, постійна втома;

• порушення сну, зокрема, безсоння;

• безпричинна нервозність;

• відсутність апетиту;

• різні ущільнення на або під шкірою;

• наявність крові у природних виділеннях;

• больові відчуття в організмі, що виникли з незрозумілих причин;

• неприємні відчуття після їжі в області шлунка.

Якщо ви виявили в себе одну або декілька з перерахованих ознак, то негайно звертайтеся до лікаря-онколога. Пройшовши повне обстеження, ви з’ясуєте причини нездужань і або почнете лікування, або просто заспокоїтеся.

Профілактика онкологічних захворювань

• Фізичне навантаження і правильне харчування. Вченими доведено, що малорухливий спосіб життя, ожиріння, надмірна худорлявість збільшує ризик захворювання до 30-40 %.

• Повноцінний сон. Кількість часу, який людина проводить у єні, безпосередньо впливає на здатність організму боротися з онкологічними захворюваннями. Крім того, недолік сну значно знижує користь від фізичних навантажень і правильного режиму харчування.

• Регулярні обстеження у фахівців.

5. Інформаційне повідомлення «Профілактика діабету та ожиріння»

Профілактика цукрового діабету:

• первинна — попередження захворювання — повинна базуватися насамперед на здоровому способі життя (раціональне харчування, попередження ожиріння, активний спосіб життя (помірні фізичні навантаження, заняття фізкультурою, спортом значно зменшують можливість виникнення ожиріння і тим самим порушень вуглеводного обміну і розвитку цукрового діабету), виявлення наявності (відсутності) родичів, хворих на цукровий діабет;

• вторинна — профілактика розвитку цукрового діабету у хворих людей, наприклад, у осіб, що страждають на ожиріння;

• третинна — попередження ускладнення цукрового діабету і його клінічних проявів. Важливо, щоб хворий на цукровий діабет був активним, добре адаптованим у суспільстві, розумів основні завдання в лікуванні свого захворювання та попередження ускладнень.

Профілактика ожиріння

Причин для виникнення ожиріння багато. Насамперед — неправильне харчування, починаючи з першого року життя, коли перегодовування або велика кількість у їжі жирів і вуглеводів веде до швидкого зростання і накопичення жирових клітин. Далі —недостатня рухова активність (гіпокінезія), спадкова, сімейна схильність, і придбана — довго сидимо біля телевізора, за комп’ютером, мало гуляємо і бігаємо. Ожиріння так само може розвиватися після деяких інфекційних захворювань, наприклад, епідемічного паротиту.

Мета профілактики — попередити розвиток ожиріння в осіб із нормальною та надмірною масою тіла, знизити ризик або запобігти розвиткові тяжких супутніх захворювань. Показання до проведення профілактики — сімейна спадкова схильність до розвитку ожиріння та захворювань, що його супроводжують. Раціональне харчування і фізична активність — основа програми з контролю маси тіла.

Якщо дитина з перших років життя має надлишок маси тіла або раптом після перенесеного захворювання маса тіла різко збільшується, необхідно звернутися до лікаря-ендокринолога.

6. Оздоровлююча вправа. Пальцева гімнастика «Тюльпан»

Руки з’єднати в ліктях, утворивши долонями «пуп’янку тюльпана». Розкривати і закривати долоні.

VI.УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

1. Розробити пам'ятку:

"Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння"

Відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків).

Здоровий сон (режим, тривалість, глибина).

Чергування праці та відпочинку.

Прогулянки на свіжому повітрі.

Харчування (режим, різноманітність їжі, збалансованість за калорійністю та вмістом поживних речовин, обмеження на продукти з надмірною кількістю холестерину, солі та жирів).

Уникання стресів (усунення стресорів, зміна ставлення до них, хобі, аутотренінг, релаксація).

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

- «Незакінчене речення»

Продовжте: «Я можу здійснювати профілактику серцево-судинних (онкологічних, ендокринних) захворювань, якщо...».

— Швидка зміна в XXI столітті способу життя, пов’язана з індустріалізацією, урбанізацією і механізацією, багато в чому сприяла тому, що захворювання серцево-судинної системи, онкологічні, діабет та ожиріння стали масовим явищем серед населення економічно розвинених країн.

Сучасні принципи профілактики захворювань засновані на боротьбі з факторами ризику. Слід особливо підкреслити, що деякі із зазначених факторів ризику є загальними для низки захворювань.

Основні звички способу життя закладаються в дитячому та юнацькому віці, тому особливо актуальним стає дотримання дітьми здорового способу життя, щоб попередити розвиток навичок, які є факторами ризику (паління, переїдання тощо).

VІІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

• Створити мультимедійну презентацію на одну з тем:

«Профілактика серцево-судинних захворювань», «Профілактика онкологічних захворювань», «Профілактика цукрового діабету», «Профілактика ожиріння».

. Повторити. Індивідуальний розвиток підлітків.