

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/310553>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Гигиена

ВВЕДЕНИЕ 2

1. Роль питьевой воды на здоровье человека 5

2. Распространенность заболеваемости сердечно-сосудистой системы среди населения в субъектах РФ 11

3. Влияние химических элементов питьевой воды на сердечно-сосудистую систему 19

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 25

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 27

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Живые клетки нуждаются в воде для поддержания своей структуры и правильного функционирования - это примерно 2/3 веса их тела. Вода помогает регулировать температуру тела и действует как смазка, способствующая движению суставов.

Вода необходима, конечно, не только для питья: она также помогает поддерживать человека в хороших санитарных условиях, его организм, жилье и среду обитания. Мытье, горячее купание и плавание приносят ощущение бодрости и спокойствия.

В течение дня происходит обмен от 3 до 6% воды, содержащейся в организме. Половина воды, содержащейся в организме, обменивается в течение 10 дней. Количество воды, необходимое для поддержания водного баланса, зависит от возраста, физической активности, температуры окружающей среды и влажности.

Суточная потребность взрослого человека составляет около 2,5 литров. Чистая питьевая вода также повышает защиту организма от стресса. Она разжижает кровь, борется с усталостью, помогает сердечно-сосудистой системе и борется со стрессом. Здоровый образ жизни основан на правильном питании, физической активности и употреблении чистой воды.

Для человека ценность воды настолько велика, что вода должна иметь достаточное качество, но если в воде содержатся вредные вещества, они неизбежно будут распределяться по всему организму. Болезни, переносимые загрязненной водой, приводят к ухудшению здоровья, инвалидности и смерти большого числа людей, особенно детей, главным образом в менее развитых странах, где уровень личной и общественной гигиены обычно очень низок.

Такие заболевания, как брюшной тиф, дизентерия, холера и анкилостомоз, в основном передаются людям из-за загрязнения водных источников экскрементами, выделяемыми организмом пациента. Успех в борьбе с этими заболеваниями или достижение их полного устранения зависит от того, как организована система для устранения всех метаболитов, выделяющихся из организма человека.

Как было указано выше, питьевая вода также влияет на появление сердечно-сосудистых заболеваний. Болезни системы кровообращения (БСК) на протяжении многих лет занимали видное место в структуре причин заболеваемости, инвалидности и смертности, особенно среди трудоспособного населения Российской Федерации.

В связи с этим в 2000-е годы одним из приоритетных направлений национальной политики Российской Федерации была борьба с бедными странами с крупной задолженностью (особенно с артериальной гипертензией). Эти национальные усилия по снижению смертности и борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями привели к тому, что вклад этой категории в общий уровень смертности населения России начал постепенно снижаться.

Однако бедные страны с крупной задолженностью продолжают занимать видное место по заболеваниям, и их распространенность проявляется в особенно быстром и устойчивом росте населения, особенно благодаря крупномасштабным профилактическим мероприятиям, направленным на раннее выявление заболеваний.

Объект исследования: функционирование и важность питьевой воды.

Предмет исследования: роль природного состава питьевой воды в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний.

Цель исследования: проанализировать роль природного состава питьевой воды в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний к современным условиям.

Цель предопределяет задачи исследования, которые предстоит решить:

1. Изучить научную литературу по теме;
2. Изучить распространенность заболеваемости сердечно-сосудистой системы среди населения в субъектах РФ;
3. Изучить влияние химических элементов питьевой воды на сердечно-сосудистую систему.

Методы исследования: сравнительный метод, метод наблюдения, метод оценки, метод анализа, дедукция.

Структура. Курсовая работа включает введение, три главы, заключение и список литературы. Во введении раскрыты актуальность, цель, задачи, предмет, объект, теоретическая и методологическая база исследования.

Первая глава теоретического характера и в ней исследованы теоретические аспекты роли питьевой воды на здоровье человека.

Вторая глава аналитического характера и в ней приведена распространенность заболеваемости сердечно-сосудистой системы среди населения в субъектах РФ.

В третьей главе изучено влияние химических элементов питьевой воды на сердечно-сосудистую систему.

В заключении обобщены основные выводы и предложения.

1. Роль питьевой воды на здоровье человека

Вода имеет решающее значение. Организм нуждается в ней больше, чем в чем-либо другом, кроме кислорода. Человек может прожить без пищи 3-4 недели, без воды - всего несколько дней. Живые клетки нуждаются в воде для поддержания своей структуры и правильного функционирования - это примерно 2/3 веса их тела. Вода помогает регулировать температуру тела и действует как смазка, способствующая движению суставов. Она играет важную роль в построении и восстановлении тканей организма.

При резком снижении потребления воды человек заболевает или его организму начинает становиться хуже. Важность воды может быть доказана тем фактом, что ее содержание в различных органах составляет 70-90%. С возрастом количество воды в организме будет меняться. Трехмесячный ребенок содержит 90% воды, новорожденный - 80%, а взрослый - 70% [5, с. 162-187].

Обезвоживание 10% организма приводит к физической и умственной неполноценности. Потеря 20% воды приводит к летальному исходу. В течение дня происходит обмен от 3 до 6% воды, содержащейся в организме. Половина воды, содержащейся в организме, обменивается в течение 10 дней.

Количество воды, необходимое для поддержания водного баланса, зависит от возраста, физической активности, температуры окружающей среды и влажности. Суточная потребность взрослых составляет 1,5-2,0л. Еще один важный момент: чай, кофе и тем более всевозможные соки, лимонад и газированные напитки не входят в общий водный зачет.

Чистая питьевая вода также увеличивает защитный стресс организма. Она разжижает кровь, борется с усталостью, помогает сердечно-сосудистой системе и борется со стрессом. Здоровый образ жизни основан на правильном питании, физической активности и употреблении чистой воды. Для человека ценность воды настолько велика, что вода должна иметь достаточное качество, но если в воде содержатся вредные вещества, они неизбежно будут распределяться по всему организму.

Однако важно помнить, что кипяченая вода полезна организму только через несколько часов после выключения чайника. Более того, эксперты не рекомендуют кипятить одну и ту же воду несколько раз. Сегодня существуют и другие способы очистки воды. Например, установить дома специальные фильтры. Отфильтрованная вода сохраняет все полезные микроэлементы при выполнении необходимой очистки и

может считаться безопасной. Если, конечно, хозяин дома не забудет вовремя сменить фильтр. Предприимчивые продавцы активно предоставляют другой вариант - пить воду только из бутылки. Однако его преимущества перед другими видами воды весьма сомнительны. Скорее всего, в бутылку будет налита та же вода из-под крана и, конечно же, тщательно очищена [11, с. 98-112].

Многие люди любят пить минеральную воду, потому что считают ее более полезной. Это в том случае, если на этикетке указано, что купленная вода является «столовой». Содержание соли в этой воде незначительно, и ее можно пить хоть каждый день. Но лучше всего не использовать лечебную минеральную воду, не говоря уже о том, чтобы продолжать использовать лечебную минеральную воду без эффективных потребностей.

Не будет преувеличением сказать, что высококачественная вода, отвечающая требованиям санитарии и эпидемиологии, является неременным условием сохранения здоровья человека.

Сложности с сосудами и сердцем – топовая проблема современной медицины. В той или иной степени она затрагивает больше половины жителей РФ, и справиться с ней врачи при всех своих усилиях пока не могут. В числе тех, для кого сердечно-сосудистая система стала слабым звеном в цепи здоровья, легко могут оказаться члены семьи, родственники или друзья. Именно поэтому каждому полезно знать ответ на вопрос о том, какие напитки оказываются полезны для таких людей – ведь эффективная борьба с этими заболеваниями наряду с другими методиками обязательно включает в себя подбор правильного режима питания и потребления жидкостей.

Нормативно-правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Постановление Правительства РФ от 15.04.2021 №294. «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения»».
3. Постановление Правительства РФ от 17.07.2001 № 540 (с изм. от 21.10.2004) «О Федеральной целевой программе «Профилактика и лечение артериальной гипертензии в Российской Федерации»».
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 10.05.2007 № 280 (ред. от 28.12.2012) «О Федеральной целевой программе «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями»».
5. Распоряжение Правительства РФ от 05.03.2015 № 367-р. «Об утверждении плана основных мероприятий по проведению борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями».

Библиографический список

6. Аникин, В.В., Пушкарева, О.В. Роль образовательных программ в модификации некоторых факторов риска у больных артериальной гипертензией // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – 2018. – С. 52-67.
7. Бегун, Д.Н., Морозова, Т.А. Болезни системы кровообращения как медико-социальная проблема // Вестник «Молодой ученый» - 2019. – С. 112-125.
8. Бойцов, С.А., Самородская, И.В. Об актуальных проблемах борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями // Аналитический вестник Совета Федерации Федерального Собрания РФ. – 2019. – С. 19-42.
9. Глазунов, И.С. Организация программ профилактики неинфекционных заболеваний на уровне региона // Профилактическая медицина. - 2021. – С. 23-65.
10. Жукова, Н.В. Медицинские профилактические осмотры: современное состояние проблемы // Крымский терапевтический журнал. – 2019. – С. 63-87.
11. Истомина, М.С. Характеристика заболеваемости сердечно-сосудистой патологией на примере Кировской, Пензенской и Ульяновской областей // Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции «Актуальные принципы развития медицины». - 2017. - С. 31-35.
12. Лазарев, А.В., Калининская, А.А. Организационные резервы сбережения здоровья населения от болезней системы кровообращения // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2020. - № 2. - С. 69-15.
13. Логинова, Д.А. Болезни системы кровообращения как медико-социальная проблема // Материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием. – 2020. - С. 20-21.
14. Оганов, Р.Г., Масленникова, Г.Я. Стратегии профилактики сердечнососудистых заболеваний в Российской Федерации // Клиническая медицина. - 2021. – С. 42-58.
15. Савина, А.А., Фейгинова, С.И. Динамика показателей первичной заболеваемости взрослого населения Российской Федерации в период реализации государственных программ // Проблемы социальной гигиены,

здравоохранения и истории медицины. – 2021. – С. 25-69.

16. Семенова, В.Г., Евдокушкина, Г.Н. Первые результаты программы по снижению сердечно-сосудистой смертности: пилотные регионы на фоне России // Социальные аспекты здоровья населения. – 2021. – С. 45-49.

17. Стекольников, Л.В. Болезни системы кровообращения - одна из основных причин смертности населения трудоспособного возраста // Вестник Чувашского университета. – 2021. – С. 55-69.

18. Чазова, И.Е., Ощепкова, Е.В. Результаты реализации программы по борьбе с артериальной гипертензией в России // Терапевтический архив. – 2021. – С. 22-54.

19. Щербакова, Е.М. Заболеваемость населения России // Демоскоп Weekly. - 2019. – С. 97-102.

20. Эккерт, Н.В., Михайловский, В.В. Современные проблемы и пути повышения эффективности медико-социальной реабилитации инвалидов вследствие болезней системы кровообращения // Сибирское медицинское обозрение. – 2021. – С. 77-89.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/310553>