

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR
CURS STUDII DE LICENȚĂ

Autori: Lect. univ. dr. BALINT NELA TATIANA
Prep. univ. drd. CRISTUȚĂ ALINA MIHAELA



Editura Alma Mater
Bacău – 2013

Cuprins

Cuvânt înainte.....	5
CAPITOLUL I. MĂSURAREA PRINCIPALELOR PARAMETRII FIZIOLOGICI.....	9
Scop.....	9
Obiective operaționale	9
1.1. Temperatura	9
1.2. Frecvența cardiacă	11
1.3. Frecvența respiratorie.....	16
1.4. Pupilele.....	17
1.5. Tensiunea arterială	17
Rezumat	19
Bibliografie	19
CAPITOLUL II. ÎNGRIJIREA PLĂGILOR.....	19
Scop.....	21
Obiective operaționale	21
2.1. Evaluarea plăgilor.....	21
2.2. Tipuri de înfășare.....	26
Rezumat	33
Bibliografie	33
CAPITOLUL III. HEMORAGIA ȘI HEMOSTAZA.....	34
Scop.....	35
Obiective operaționale	35
3.1. Hemoragia	35
3.1. Hemostaza	37
Rezumat	41
Bibliografie	41
CAPITOLUL IV. RESUSCITAREA CARDIO-RESPIRATORIE.....	42
Scop.....	43
Obiective operaționale	43
4.1. Respirația artificială	45
4.2. Respirația artificială "gură la gură"	48
4.3. Masajul cardiac extern.....	49
Rezumat	56
Bibliografie	56
Capitolul V. Principalele urgențe ale sistemului nervos.....	57
Scop.....	57
Obiective operaționale	57
Rezumat	65
Bibliografie	66
CAPITOLUL VI. TRANSPORTUL ACCIDENTAȚILOR.....	67
Scop.....	67
Obiective operaționale	67
6.1. Transportul unui subiect suspect de leziuni la nivelul coloanei vertebrale	68
6.2. Ridicarea și transportul bolnavului în fracturile coloanei vertebrale	69
6.3. Transportul accidentaților fără targă	71
Rezumat	73
Bibliografie	74
Glosar.....	75

CAPITOLUL VII. EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE DIN PERSPECTIVA DREPTURILOR OMULUI.....	77
Scop.....	77
Obiective operaționale.....	77
7.1. Notă de prezentare privind starea de sănătate: definiții, caracteristici.....	77
7.2. Drepturile copilului privind educația pentru sănătate.....	
7.3. Drepturile/obiectivele adolescentului/tânărului privind educația pentru sănătate.....	
7.4. Drepturile vârstnicului privind educația pentru sănătate	
Rezumat.....	90
Bibliografie.....	90
CAPITOLUL.VIII. DIMENSIUNILE IGIENEI ÎN EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE.....	91
Scop.....	91
Obiective operaționale.....	91
8.1. Regulile de igienă personală.....	92
8.2. Igiena sportivului și activității sportive.....	97
8.3. Igiena activităților școlare și extrașcolare.....	112
8.4. Igiena turismului.....	113
Rezumat.....	114
Bibliografie.....	115
CAPITOLUL IX. DIFERENȚE DE GEN ÎN ATITUDINEA FAȚĂ DE EXERCIȚIUL FIZIC.....	117
Scop.....	117
Obiective operaționale.....	117
9.1.Diferențe de gen privind starea de sănătate.....	117
9.2. Promovarea echității de gen în educația pentru sănătate.....	118
9.3. Diferențe de gen în atitudinile față de exercițiul fizic.....	119
9.4. Activitatea și odihna – mijloace de bază în promovarea sănătății.....	120
9.4.1. Activitatea.....	120
9.4.2. Odihna.....	122
Rezumat.....	124
Bibliografie:.....	124
CAPITOLUL X. EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATEA MEDIULUI ȘI A MODULUI DE VIAȚĂ.....	125
Scop.....	125
Obiective operaționale.....	125
10.1. Influența mediului asupra sănătății umane.....	128
10.2. Efectele apei poluate asupra sănătății populației.....	129
10.3. Influența solului poluat asupra sănătății.....	131
10.4. Stresul și modul de viață.....	132
Rezumat.....	34
Bibliografie:.....	124