

PLANUL
lucrărilor practice la disciplina Igiena generală
pentru studenții facultății Medicină 1, specialitatea Optometrie, anul II, semestrul III

Nr. d/or	Temele	Nr. de ore	
		S	LP
1	Evaluarea igienică a alimentației individuale. Aprecierea cheltuielilor de energie prin diferite metode. Rațiile alimentare. Bolile cauzate de alimentație proastă. Intoxicații alimentare – tipuri, cauze, tablou clinic și tratament. Profilaxia bolilor de origine alimentară.	4	-
2	Suplimentele alimentare utilizate pentru fortificarea funcțiilor analizatorului vizual. Vitaminele și elemente minerale. Sursele, șarja produselor, metabolizarea, stările patologice apărute în urma carenței sau a supradozajului cu aceste substanțe. Semnele clinice și stările patologice apărute în urma carenței și a surplusului de vitamine și minerale, etiopatogenia proceselor. Determinarea concentrației vitaminelor în produse alimentare prin metoda de laborator. Profilaxia carențelor.	2	2
3	Elementele climei. Definiția microclimatului, tipurile și atributele acestuia. Acțiunea factorilor microclimatului asupra stării de sănătate și asupra funcției vizuale. Determinarea temperaturii aerului, umidității absolute, maxime și relative, vitezei curenților de aer și a presiunii atmosferice. Evaluarea factorilor microclimatului după nomogramă și softurile specializate.	2	2
4	Factorii chimici din atmosfera de exercițiu. Evaluarea compoziției chimice a aerului prin metode de laborator și cu ajutorul echipamentelor special destinate. Analiza rezultatelor obținute. Acțiunea poluanților chimici asupra stării de bine și sănătății omului. Substanțele toxice din atmosferă care pot periclita activitatea analizatorului vizual. Semne clinice, etiopatogenia și profilaxia acestor maladii.	2	2
5	Ventilația încăperilor de activitate și a locului de muncă. Tipuri de sisteme de ventilație, avantajele și dezavantajele acestora. Evaluarea productivității sistemelor de ventilație de diferite tipuri. Sistemele de încălzire a încăperilor de activitate. Evaluarea eficacității acestora	2	2
6	Lumina ca factor de sănătate. Radiațiile electromagnetice din spectrul vizibil. Perioadele circadiene ale activității umane. Acțiunea luminii monocromatice și policromatice asupra SNC și aparatului vizual. Evaluarea radiației ultraviolete, radiației infraroșii și mijloace de protecție. Acțiunea acestor radiații asupra funcției aparatului vizual. Profilaxia.	2	2
7	Evaluarea iluminatului natural în încăpere și comparația rezultatelor cu normele. Evaluarea iluminatului artificial general și local în încăpere. Evaluarea schemei de iluminat optimal pentru analizatorul vizual și evaluarea acuității vizuale în condiții de diferit nivel de iluminat. Evaluarea capacității de reflexie și transmitanță transparentă a suprafețelor.	-	4
8	Munca fizică și intelectuală. Schimbările fiziologice în organismul uman în timpul muncii. Bolile profesionale. Examenul medical și instruirea igienică. Documentația medicală și evidența ei pentru fiecare colaborator. Evaluarea schimbărilor în activitatea organismului în urma efortului fizic și intelectual. Surmenajul. Profilaxia bolilor profesionale.	2	2

9	Elemente de ergonomie la locul de muncă. Stereotipul dinamic în exercițiu și sedentarismul cu elemente de hipodinamie. Schema profesională și mobila specializată cu furnitura specifică. Evaluarea ergonomică a locului de activitate. Profilaxia sedentarismului.	2	2
10	Proiectul instituțiilor medicale și paramedicale. Regimul sanitar. Definiția de septică, aseptică și antiseptică. Noțiuni de dezinsecție, dezinsecție și deratizare. Igiena individuală a optometristului, echipamentelor utilizate în optometrie și a produselor optometrice. Igiena avansată a ochiului și anexelor analizatorului vizual. Profilaxia prin igienă individuală a bolilor ochiului și a anexelor aparatului vizual.	2	2
Total		40	

Șef Catedra de igienă generală
dr. hab. șt. med., prof. univ

Ion Bahnarel