

UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI”

DIN BACĂU

**FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
COMPARTIMENTUL ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ REDUSĂ**

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR

Ediția a II-a (revizuită și adăugită)

Conf. univ. dr. Balint Nela-Tatiana

Lect. univ. dr. Cristuța Mihaela-Alina



EDITURA „ALMA MATER”
BACĂU, 2024

Referenți științifici

Conf. univ. dr. Gabriela RAVEICA
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Departamentul de Kinetoterapie și Terapie Ocupațională

Lect. univ. dr. Ilie ONU
Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” Iași
Facultatea de Bioinginerie Medicală
Departamentul de Științe Biomedicale

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BALINT, NELA TATIANA

Educație pentru sănătate și prim ajutor / conf. univ. dr.
Balint Nela-Tatiana, lect. univ. dr. Cristuță Mihaela-Alina. -
Ed. a 2-a, reviz. și adăug.. - Bacău : Alma Mater, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-527-716-8

I. Cristuță, Mihaela-Alina

61

Cuprins

INTRODUCERE MATERIAL DE STUDIU	1
MODUL 1 ELEMENTE DE PRIM AJUTOR.....	5
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1 MĂSURAREA PARAMETRILOR FIZIOLOGICI.....	7
I.1.1 TEMPERATURA	7
I.1.2 FRECVENȚA CARDIACĂ	13
I.1.3 FRECVENȚA RESPIRATORIE	18
I.1.4 PUPILELE	19
I.1.5 TENSIUNEA ARTERIALĂ	20
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2 PLĂGILE ȘI MĂSURI DE PRIM AJUTOR.....	27
I.2.1 EVALUAREA PLĂGILOR	27
I.2.2 TIPURI DE BANDAJARE (ÎNFĂȘARE)	33
I.2.3 FIXAREA PANSAMENTULUI PRIN ALTE METODE	40
I.2.4 ÎNGRIJIREA SAU PREVENIREA ESCARELOR DE COMPRESIE.....	41
I.2.5 MĂSURI DE PRIM AJUTOR ÎN CAZUL ENTORSELOR, LUXAȚIILOR ȘI FRACTURILOR	44
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3 HEMORAGIA ȘI HEMOSTAZA	47
I.3.1. HEMORAGIA	47
I.3.2. HEMOSTAZA	49
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4 RESUSCITAREA CARDIO-RESPIRATORIE	55
I.4.1 RESPIRAȚIA ARTIFICIALĂ	57
I.4.2 RESPIRAȚIA ARTIFICIALĂ “GURĂ LA GURĂ”	60
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5 PRINCIPALELE URGENȚE ALE SISTEMULUI NERVOS	65
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6 TRANSPORTUL ACCIDENTAȚILOR	75
I.6.1 TRANSPORTUL UNUI SUBIECT SUSPECT DE LEZIUNI LA NIVELUL COLOANEI VERTEBRALE	77
I.6.2 RIDICAREA ȘI TRANSPORTUL BOLNAVULUI ÎN LEZIUNILE COLOANEI VERTEBRALE	78
I.6.3 TRANSPORTUL ACCIDENTAȚILOR FĂRĂ TARGĂ.....	82
MODUL 2 EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE.....	85
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1 EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE DIN PERSPECTIVA DREPTURILOR OMULUI	87
II.1.1 NOTĂ DE PREZENTARE PRIVIND STAREA DE SĂNĂTATE: INTRODUCERE, CARACTERISTICI	87
II.1.2 EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE	92
II.1.3 DREPTURILE COPILULUI PRIVIND EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ..	101
II.1.4 DREPTURILE / OBIECTIVELE ADOLESCENTULUI / TÂNĂRULUI PRIVIND EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE.....	103
II.1.5 DREPTURILE VÂRSTNICULUI PRIVIND EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE	105
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2 DIMENSIUNILE IGIENEI ÎN EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE.....	109
II.2.1 IGIENA SPORTIVULUI ȘI A ACTIVITĂȚII SPORTIVE.....	115
II.2.2 IGIENA ACTIVITĂȚILOR ȘCOLARE ȘI EXTRAȘCOLARE	120
II.2.3 IGIENA TURISMULUI.....	121
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3 DIFERENȚELE DE GEN ÎN ATITUDINEA FAȚĂ DE EXERCITIUL FIZIC	125
II.3.1 DIFERENȚE DE GEN PRIVIND STAREA DE SĂNĂTATE.....	125

II.3.2 PROMOVAREA ECHITĂȚII DE GEN ÎN EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE	126
II.3.3 DIFERENȚE DE GEN ÎN ATITUDINILE FAȚĂ DE EXERCİTIUL FIZIC	127
II.3.4 ACTIVITATEA ȘI ODIHNA – MIJLOACE DE BAZĂ ÎN PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII.....	128
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4 EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATEA MEDIULUI ȘI A MODULUI DE VIAȚĂ	133
II.4.1 INFLUENȚA MEDIULUI ASUPRA SĂNĂTĂȚII UMANE	136
II.4.2 EFECTELE POLUĂRII ASUPRA SĂNĂTĂȚII POPULAȚIEI.....	155
BIBLIOGRAFIE MATERIAL DE STUDIU	165