

61
1784

GABRIELA-MONICA MOACĂ

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR

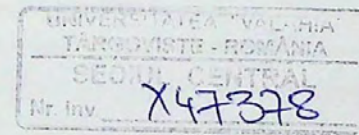
Note de curs



Gabriela-Monica Moacă

**EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
ȘI PRIM AJUTOR**

- note de curs -



Editura **Bibliotheca**
Târgoviște, 2015

EDITURA Bibliotheca Târgoviște

N. Radian, KB 2/3, Târgoviște, 130062
tel/fax: 0245 212 241; mobil 0761 136 921
e-mail: biblioth@gmail.com • www.bibliotheca.ro

Editor – Mihai Stan

Coperta – Editura Bibliotheca, după o idee a autoarei
Tehnoredactare – Ion Anghel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MOACĂ, GABRIELA-MONICA

Educație pentru sănătate și prim ajutor.

Note de curs / Gabriela-Monica Moacă.

Târgoviște: Bibliotheca, 2015

Bibliogr.

ISBN 978-973-712-980-2

611.5

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Mircea Ciurea – UMF „Carol Davila” București
Medic primar Jean Popescu, doctor în Chirurgie – Spitalul
Județean de Urgență Târgoviște

Colecția

UNIVERSITARIA - CARTEA DE MEDICINĂ
ȘI MEDICINĂ SPORTIVĂ

coordonată de prof. univ. dr. Constantin Pehoiu

Copyright © 2015

Editura **Bibliotheca**

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin
Editurii **Bibliotheca** & Gabriela-Monica Moacă

CUPRINS

Capitolul I	
Igiena individuală și a echipamentului sportiv	9
1.1. Igiena individuală corporală a sportivului	10
1.2. Igiena echipamentului sportiv.....	17
Capitolul II	
Călirea organismului	19
2.1. Călirea cu ajutorul aerului	20
2.2. Călirea cu ajutorul soarelui	21
2.3. Călirea cu ajutorul apei	24
Capitolul III	
Importanța alimentației raționale în activitatea sportivului.....	26
3.1. Substanțele organice.....	28
3.2. Substanțele anorganice (minerale).....	33
3.3. Vitaminele.....	37
3.4. Apa.....	46
Capitolul IV	
Regimul de viață al sportivului	50
4.1. Definiție și importanță	50
4.2. Conținutul regimului de viață	50
4.3. Fumatul	53
4.4. Alcoolul	55

Capitolul V	
Metode și mijloace de refacere după efort	58
5.1. Mijloacele balneo-fizio-hidro-terapice	60
5.2. Mijloacele psi hoterapice	64
5.3. Mijloacele dietetice.....	64
5.4. Odihna.....	64
5.5. Refacerea medicamentoasă.....	65
Capitolul VI	
Plăgile	67
6.1. Clasificarea plăgilor	67
6.2. Tipuri particulare de plăgi.....	68
6.3. Tratamentul plăgilor.....	70
Capitolul VII	
Primul ajutor în fracturi	76
7.1. Mecanismul de producere al fracturilor	76
7.2. Tratamentul fracturilor.....	78
7.3. Complicațiile fracturilor.....	79
7.4. Primul ajutor în fracturile membrilor	80
Capitolul VIII	
Luxațiile	84
8.1. Clasificarea luxațiilor.....	84
8.2. Mecanismele de producere a luxațiilor	84
8.3. Diagnosticul luxației	85
Capitolul IX	
Entorsele	89
9.1. Semne și simptome	91
9.2. Tratament – generalități	92
9.3. Exerciții de recuperare a gleznei.....	94

Capitolul X	
Hemoragia. Hemostaza	97
10.1. Clasificarea hemoragiilor.....	97
10.2. Manifestări clinice ale hemoragiei.....	100
10.3. Tratamentul hemoragiei	101
Capitolul XI	
Primul ajutor în stopul cardio-respirator.	
Manevre de resuscitare cardio-respiratorie	106
11.1. Tehnici de acordare a primului ajutor.....	107
11.2. Clasificarea manevrelor de resuscitare cardio- respiratorie	110
Bibliografie	113