

Silviu Gabriel CIOROIU

**EDUCAȚIA SPORTIVULUI
IGIENA ALIMENTAȚIEI,
MĂSURI DE PRIM AJUTOR**

Ediția a II-a



Editura
Universității
Transilvania
din Brașov

2024

EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Adresa: Str. Iuliu Maniu nr. 41A

500091 Brașov

Tel.: 0268 476 050

Fax: 0268 476 051

E-mail: editura@unitbv.ro

Editură recunoscută CNCSIS, cod 81

Copyright © Autorul, 2024

Referenți științifici:

Conf. dr. Ioan TURCU, Universitatea Transilvania din Brașov

Conf. dr. Iulia STOIAN, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CIOROIU, SILVIU GABRIEL

Educația sportivului - igiena alimentației, măsuri de prim

ajutor / Silviu Gabriel Cioroiu. - Ed. a 2-a. - Brașov : Editura

Universității "Transilvania" din Brașov, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-19-1755-6

61

Prefață

Monografia *Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor – ediția a II-a* reprezintă o ediție revizuită și adăugită a unui material publicat de același autor în anul 2009, la editura Universității Transilvania din Brașov, cu titlul *Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor*.

Informațiile prezentate atunci sunt substanțial îmbunătățite prin studii de specialitate actuale, pe de o parte și, pe de altă parte, cartea prezintă capitole originale cu privire la tehnicile de supraviețuire și măsurile de prim ajutor pentru anumite situații limită, apărute în locuri speciale de pe planetă.

Pe lângă conținutul clasic al măsurilor de intervenție pentru principalele traumatisme întâlnite în viața de zi cu zi, monografia de față punctează cu articole științifice valoroase, viziunile moderne întâlnite și abordate la ora actuală în lume.

Mai pot spune ca doresc tuturor cititorilor să înțeleagă, să cunoască importanța acestui material și totodată, să nu ajungă în situația de a folosi procedurile de prim ajutor.

Autorul

CUPRINS

Glosar	8
Capitolul 1	11
IGIENA ALIMENTAȚIEI	11
1.1. Necesitățile nutritive ale omului sănătos.....	11
1.1.1. Relația om-aliment și importanța ei pentru sănătate	11
1.1.2. Necesarul de energie.....	15
1.1.3. Necesarul de proteine	18
1.1.4. Necesarul de lipide	22
1.1.5. Necesarul de glucide.....	24
1.1.6. Necesarul de elemente minerale al sportivului	27
1.2. Alimentația rațională la sportivi.....	31
1.3. Mecanismele metabolice în diferite tipuri de diete. Diferențe, avantaje și dezavantaje.	35
1.3.1. Dieta mediteraneană – un model alimentar pentru sănătate și metabolism	35
1.3.2. Postul intermitent (Intermitent fasting - IF) și impactul său asupra sănătății metabolice	38
1.3.3. Dieta Ketogenică – Prezentare și impact asupra metabolismului	40
1.3.3. Dieta Paleo – Impactul său asupra metabolismului	41
1.3.5. Avantajele și dezavantajele dietelor mediteraneene, keto, Paleo și postului intermitent pentru sportivi	46
1.4. Igiena individuală a sportivului	48
1.4.1. Igiena pielii.....	49
1.4.2. Igiena părului.....	49
1.4.3. Igiena unghiilor	49
1.4.4. Igiena ochilor.....	50
1.4.5. Igiena nasului.....	50
1.4.6. Igiena gurii.....	50
1.4.7. Igiena picioarelor.....	50
1.5. Igiena echipamentului	51
1.6. Igiena bazelor sportive	52
1.7. Influența mediului ambiant asupra stării de sănătate.....	54
1.7.1. Influența aerului asupra stării de sănătate	54
1.7.2. Influența apei asupra stării de sănătate.....	56
1.7.3. Influența solului asupra stării de sănătate.....	56
1.7.4. Influența climei și vremii asupra stării de sănătate	56
1.8. Probleme de igienă în sportul de performanță	57
1.8.1. Probleme de igienă în atletism	57
1.8.2. Probleme de igienă în jocurile sportive	59
1.8.3. Probleme de igienă în înot.....	59

1.8.4. Probleme de igienă în schi.....	61
1.8.5. Probleme de igienă în gimnastică.....	62
1.8.6. Probleme de igienă în box	63
1.8.7. Probleme de igienă în lupte și haltere	64
1.8.8. Probleme de igienă în ciclism	65
1.8.9. Probleme de igienă în alpinism	66
Bibliografie – CAPITOLUL 1	67
Capitolul 2	69
IGIENA COPIILOR, ADOLESCENȚILOR ȘI TINERILOR	69
2.1. Rolul obezității copilului în sănătatea adultului.....	70
Bibliografie – CAPITOLUL 2.....	73
Capitolul 3.....	75
CREȘTEREA ÎN ÎNĂLȚIME ȘI GREUTATE	75
3.1. Corelația dintre dezvoltarea osului radius și creșterea în înălțime și greutate	78
Bibliografie – CAPITOLUL 3	79
Capitolul 4	81
CURBA FIZIOLOGICĂ A CAPACITĂȚII DE EFORT	81
4.1. Oboseala, odihna și surmenajul	82
4.2. Refacerea.....	83
Bibliografie – CAPITOLUL 4	87
Capitolul 5.....	89
APRECIEREA DEZVOLTĂRII ORGANISMULUI	89
5.1. Etapele de dezvoltare fizică a organismului uman	91
Bibliografie – CAPITOLUL 5	94
Capitolul 6	95
MĂSURI DE PRIM AJUTOR	95
6.1. Bandajarea.....	96
6.1.1. Bandajarea membrelor	97
6.1.2. Bandajarea toracelui	101
6.1.3. Bandajarea abdomenului	101
6.1.4. Bandajarea capului	101
6.1.5. Bandaje speciale	103
6.2. Traumatismele.....	103
6.2.1. Traumatisme ale țesuturilor moi. Contuziile	104
6.2.2. Traumatisme ale țesuturilor moi. Plaga.....	105
6.2.3. Traumatisme ale articulațiilor. Entorsele.....	107
6.2.4. Traumatisme ale articulațiilor. Luxațiile	110
6.2.5. Traumatisme ale oaselor. Fracturile	
6.3. Hemoragiile.....	129
Capitolul 7	135
ARSURILE ȘI ELECTROCUTAREA	135
7.1. Arsurile	135
7.2. Electrocutarea.....	137
Bibliografie – CAPITOLUL 7	139

Capitolul 8	141
STOPUL CARDIO-RESPIRATOR.....	141
8.1. Stopul respirator.....	141
8.2. Stopul cardiac.....	144
Bibliografie – CAPITOLUL 8	148
Capitolul 9	149
ÎNECUL, DEGERĂTURILE, TRANSPORTUL ACCIDENTAȚILOR.....	149
9.1. Înecul	149
9.2. Degerăturile.....	152
9.3. Transportul accidentaților.....	153
Bibliografie – CAPITOLUL 9	157
Capitolul 10	159
PRIMUL AJUTOR ÎN SITUAȚII SPECIALE.....	159
10.1. Măsuri de precauție în deșert	159
10.1.1. Accident vascular cerebral cauzat de căldură.....	161
10.1.2. Epuizarea termică	162
10.1.3. Crampele termice.....	162
10.1.4. Arsurile solare.....	163
10.1.5. Erupții cutanate de căldură	163
10.2. Deshidratarea	164
10.2.1. Hiponatremia	165
10.2.2. Degerăturile	167
10.3. Măsuri de siguranță în ocean	168
10.3.1. Hipotermia.....	171
10.3.2. Șocul termic provocat de frig	173
10.3.3. Salvarea pe gheață	173
10.3.4. Deshidratarea pe apă	174
10.4. Măsuri de prim ajutor în pădure	174
10.4.1. Mușcături de insecte	175
10.4.2. Eliminarea căpușelor	176
10.4.3. Înțepături de scorpioni.....	178
10.4.4. Mușcături de șarpe.....	179
10.4.5. Șocul anafilactic	180
10.4.6. Mușcături de animale	181
10.4.7. Frig aspru.....	182
10.5. Trusă de prim ajutor formată din plante	183
10.5.1. Plante	184
10.5.2. Analgezic, antifungic, antiseptic	186
Bibliografie – CAPITOLUL 10	189

Glosar

Anabolism - totalitatea proceselor biochimice din organism, care asigură producerea substanțelor necesare vieții;

Ateromatoză - prezența în număr mare a plăcilor de aterom în pereții arterelor;

Cașexie - boală manifestată prin slăbirea întregului organism și printr-o insuficiență funcțională a unor organe;

Catabolism - proces biologic de transformare a unor substanțe complexe, specifice organismului, în alte substanțe mai simple și nespecifice, pe care organismul le elimină;

Cefalee - durere de cap difuză sau localizată, continuă sau intermitentă;

Cetone (ketons) - compusi secundari ai metabolismului lipidic. Cetonele sunt produse atunci când glucoza din organism este indisponibilă ca sursă de energie.

Cetoză (ketosis) – în urma metabolizării acizilor grași din sânge, cetonele se înmulțesc rezultând cetoza și ulterior cetoacidoza.

Colesterol LDL – fracțiune a colesterolului sangvin transportată de către lipoproteine (molecule care asociază lipidele și proteinele) de tip LDL (din engleză, low density lipoproteins, proteine cu densitate mică). Nivelul sangvin de ldl colesterol, denumit în mod obișnuit "colesterol rău", este un indicator al riscului de boli coronariene mai precis decât nivelul colesterolului total. O creștere a acestui nivel dincolo de 1,6 grame pe litru reprezintă o creștere a riscului coronarian.

Colesterol HDL - reprezintă prescurtarea de la „high-density lipoprotein”, adică lipoproteine cu densitate mare. Acesta îndepărtează colesterolul rău din corp, prin ficat. El poate, prin urmare, să prevină depunerile de plăci ateromatoase, protejează arterele și protejează împotriva aterosclerozei.

Dislipidemie - modificare, în exces sau în deficit, a concentrației lipidelor sangvine;

Erizipel - boală infecțioasă și contagioasă datorată unui streptococ, care se manifestă prin inflamarea și înroșirea unei porțiuni delimitate a pielii, localizată cel mai adesea la față și la membre;

Flegmon - inflamație purulentă acută a țesutului conjunctiv subcutanat, cauzată de o infecție cu stafilococi sau cu streptococi;

Gută - boală provocată de depunerea sărurilor acidului uric în regiunea unor articulații, care se manifestă prin umflături ale articulațiilor, însoțite de dureri violente;

Hematemeză - simptom al unei hemoragii interne acute, constând în vărsături cu sânge;

Hemoptizie - eliminare de sânge prin tuse, provocată de o hemoragie a căilor respiratorii;

Hipertensiune arterială - creștere trecătoare sau constantă a presiunii sângelui în sistemul arterial sau în cel venos, datorită unor stări nervoase, boli renale, cardiovasculare, endocrine etc.;

Hormon - substanță secretată de glandele endocrine sau de alte țesuturi, care stimulează și coordonează activitatea anumitor organe sau a întregului organism;

Ischemie - întrerupere a circulației sanguine într-un țesut sau organ, datorată unui spasm arterial sau astupării unui vas;

Limfadenită - inflamație a ganglionilor limfatici datorită unei infecții acute sau cronice;

Limfangită - stare patologică care constă în inflamația vaselor limfatice;

Lipotimie - leșin de scurtă durată fără întreruperea respirației și a funcționării inimii;

Melenă - eliminarea unui scaun negru, conținând sânge provenit dintr-o hemoragie intestinală;

Micoză – boală infecțioasă provocată de ciuperci microscopice;

Poliglobulie - boală caracterizată prin creșterea anormală a numărului de globule roșii din sânge și manifestată prin roșeață a pielii, prin creșterea tensiunii arteriale și prin mărirea splinei;

Profilaxie - ansamblul măsurilor medico-sanitare care se iau pentru prevenirea apariției și a răspândirii bolilor.

Septicemie - boală gravă cauzată de o infecție microbiană generalizată a sângelui;

Tahicardie - accelerare anormală a bătăilor inimii datorită unui efort fizic, unei emoții, unei afecțiuni cardiace etc.;

Tahipnee - stare patologică constând în accelerarea anormală a ritmului de respirație cauzată de unele boli respiratorii, cardio-vasculare sau nervoase ;

Tetanos - boală infecțioasă gravă, caracterizată printr-o contracție permanentă și foarte dureroasă a mușchilor.