



ВВЕДЕНИЕ В АВИАЦИОННУЮ МЕДИЦИНУ

УШАКОВ И. Б.
АРУТЮНОВ А. Г.
ШЕРЕШКОВ Г. М.
ТУРЗИН П. С.



**И.Б. Ушаков, А.Г. Арутюнов,
Г.М. Шерешков, П.С. Турзин**

**ВВЕДЕНИЕ В АВИАЦИОННУЮ
МЕДИЦИНУ**

**Москва
2002**

УДК 613.693

ББК 58

Уш 93

Ушаков И. Б., Арутюнов А. Г., Шерешков Г. М., Турзин П. С.
Уш 93 Введение в авиационную медицину. – М. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2002. – 350 с.: ил.

ISBN 5-9273-0253-X

В книге в доступной форме представлен необходимый объем данных для ознакомления авиационных специалистов с широким кругом проблем сохранения здоровья летного состава, обеспечения безопасности полетов и профессионального долголетия. Представлены материалы по анатомо-физиологическим особенностям организма человека. Отражены характеристики воздушного пространства как места работы, а летательного аппарата – как объекта труда. Описаны психофизиологические особенности выполнения летной работы в различных условиях. Рассмотрены психологические аспекты формирования личности летчика и авиационного коллектива. В форме свободного диалога дан целый ряд полезных советов по сохранению своего здоровья. Приведены сведения о современных методах и средствах поддержания оптимальной работоспособности авиационных специалистов.

Книга предназначена для летного и инженерно-технического состава, курсантов авиационных и инженерных училищ, авиационных врачей. Будет интересна и полезна также всем, кто интересуется проблемами здорового образа жизни и возможными путями сохранения своего здоровья.

Табл. 8, ил. 22

ББК 58

ISBN 5-9273-0253-X

© И. Б. Ушаков, А. Г. Арутюнов,
Г. М. Шерешков, П. С. Турзин, 2002
© Оформление. Воронежский государственный университет, 2002

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	5
Введение.....	7
Глава 1. Гармония тела и духа.....	10
1.1. Опорно-двигательный аппарат.....	13
1.2. Кожный покров.....	18
1.3. Дыхательная система.....	22
1.4. Кровеносная система.....	28
1.5. Пищеварительная система.....	36
1.6. Органы мочевыделения.....	42
1.7. Половые органы.....	44
1.8. Эндокринная система.....	46
1.9. Нервная система.....	52
1.10. Органы чувств (анализаторы).....	57
Глава 2. Воздушное пространство как место работы.....	82
2.1. Состав атмосферного воздуха. Биологическое значение отдельных газов.....	83
2.2. Кислородное голодание (гипоксия).....	101
2.3. Кислородное обеспечение летательных аппаратов.....	109
2.4. Ускорения (перегрузки) в полете.....	112
Глава 3. Летательный аппарат как объект труда.....	127
3.1. Рабочее место летчика (членов экипажа).....	128
3.2. Условия обитаемости в кабине.....	137
Глава 4. Психофизиология летной работы.....	150
4.1. Психические процессы, протекающие у летчика в полете.....	152
4.2. Психофизическая характеристика деятельности летчика.....	170
4.3. Летные навыки.....	175
4.4. Функциональное состояние организма летчика в полете.....	180
4.5. Утомление и его профилактика.....	181
4.6. Нормирование полетной нагрузки (психофизиологические основы).....	183

Глава 5. Аварийная посадка	186
5.1. Первая медицинская помощь.....	190
5.2. Мероприятия, осуществляемые экипажем после аварийной посадки.....	208
5.3 Питание в условиях автономного существования.....	212
5.4. Выживание в тайге.....	216
5.5. Выживание в Арктике.....	218
5.6. Выживание в пустыне.....	221
5.7. Выживание в условиях автономного плавания.....	224
Глава 6. Личность и авиационный коллектив	227
6.1. Личность, ее характеристики.....	227
6.2. Авиационная группа, авиационный коллектив.....	257
Глава 7. Диалог о здоровье, или полезные советы	271
7.1. Профессиональное здоровье летчика.....	271
7.2. Что такое гиподинамия?.....	275
7.3. Движение – кладовая жизни.....	280
7.4. Основное об избыточном весе.....	303
7.5. О вредных привычках.....	311
7.6. Что такое стресс?.....	321
7.7. Личная гигиена.....	327
Глава 8. Методы и средства поддержания оптимальной работоспособности авиационных специалистов	331
Заключение	342