

Вопросы по теме занятия

1. Факторы риска ХНИЗ

1) Известно, что многие неинфекционные заболевания имеют общие факторы риска, такие как курение, избыточная масса тела, высокий уровень холестерина крови, повышенное артериальное давление, употребление алкоголя и наркотиков, низкая физическая активность, психосоциальные расстройства, экологическое неблагополучие

ПК-1

2. Дайте определение энергетической адекватности питания.

1) Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

ПК-1

3. Классификация ожирения

1) Гиноидное, андроидное, подкожно-абдоминальное, висцеральное

ОК-6 , ПК-1

4. Как влияет никотин на организм человека:

1) Влияние никотина изменяет работу всех систем органов. Никотин развивает психологическую и физическую зависимость. Попав в организм, вещество оказывает влияние на ацетилхолиновые рецепторы. В малых концентрациях оно активизирует активность рецепторов. Это ведет к повышению уровня гормона адреналина в крови. Выброс адреналина ускоряет сердцебиение, увеличивает кровяное давление, учащает дыхание и повышает уровень глюкозы в крови.

ПК-1 , ПК-16

5. Определение здоровья по уставу ВОЗ

1) Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

ПК-1

6. Виды стресса.

1) Чрезвычайный, повседневный, острый, хронический.

ПК-1 , ПК-16

7. Факторы риска здоровью

1) факторы, создающие благоприятный фон для развития заболевания, способствующие возникновению и развитию болезни, но не являющиеся непосредственной причиной их развития: для возникновения заболевания необходимо действие конкретного причинного фактора

ПК-1 , ОПК-4

8. Дайте определение хронические неинфекционные заболевания

1) это ряд хронических заболеваний, включающий сердечно-сосудистые, онкологические, бронхо-легочные заболевания, психические расстройства, сахарный диабет. Они характеризуются длительным периодом предболезни, продолжительным течением и

проявлениями, ведущими к ухудшению состояния здоровья.

ПК-1 , ОПК-4

9. Физическая активность

1) это совокупность различных моделей поведения человека, «движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии», измеряется степенью превышения расхода энергии над основным обменом веществ.

ПК-1 , ОПК-4

10. Многие неинфекционные заболевания имеют общие факторы риска

1) курение, избыточная масса тела, высокий уровень холестерина крови, повышенное артериальное давление, употребление алкоголя и наркотиков, низкая физическая активность, психосоциальные расстройства, экологическое неблагополучие.

ПК-1 , ПК-14 , ОПК-4

11. Физическая работоспособность

1) это способность человека затрачивать умственную и физическую энергию для осуществления различных видов физической деятельности. Чем выше физическая работоспособность, тем больше резерв здоровья.

ПК-1 , ПК-16 , ОПК-4

12. Курение является одним из наиболее значимых факторов риска

1) рак, сердечно-сосудистые, респираторные и другие заболевания.

ПК-1 , ОПК-4

13. Курение ухудшает

1) течение сахарного диабета, приводя к серьезным осложнениям, может стать причиной ослабления слуха. Табак способствует развитию кариеса и воспалительных процессов полости рта, нарушает свертываемость крови, подавляет иммунную систему.

ПК-1 , ОПК-4

14. Физическая тренированность

1) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости.

ПК-1 , ОПК-4

15. Какой опасности подвергается сердце курильщика

1) кровь наполняется табачными ядами, а кровеносные сосуды сужаются, ухудшая кровоснабжение.

ПК-1 , ОПК-4

16. Числу больших первичных факторов риска специалисты ВОЗ относят:

1) курение; злоупотребление алкоголем; нерациональное питание; гиподинамию; психоэмоциональный стресс

ПК-1 , ОПК-4

17. Причины ожирения

1) Генетические факторы. Факторы, окружающей среды (нерациональное питание,

малоподвижный образ жизни, стресс и т.д.)

ПК-1 , ОПК-4

18. Индекс массы тела. Степени

1) I. Степень (ИМТ от 30 до 34,9); II. Степень (ИМТ от 35 до 39,9) III. Степень (ИМТ 40 и более).

ПК-1 , ОПК-4

19. ОСТРЫЙ ПОВСЕДНЕВНЫЙ СТРЕСС

1) это утрата близких, служебный конфликт, потеря большой суммы денег и т. д.

ПК-1 , ОПК-4

20. Профилактика заболеваний

1) система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижения риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий

ПК-1 , ОПК-4

21. Медицинская профилактика

1) Система профилактических мер, реализуемая через органы и учреждения здравоохранения.

ПК-1 , ОПК-4

22. Первичная профилактика

1) Комплекс медицинских и немедицинских мер, направленных на предупреждение развития отклонений в состоянии здоровья общих для всего населения

ПК-1 , ОПК-4

23. Вторичная профилактика

1) комплекс медицинских, социальных, санитарногигиенических и психологических мер, направленных на раннее выявление и предупреждение развития заболеваний, обострений, осложнений и хронизации, ограничение жизнедеятельности, вызывающих дезадаптацию больных в обществе, снижение трудоспособности, в том числе инвалидизации и преждевременной смертности

ПК-1 , ОПК-4

24. Третичная профилактика

1) Комплекс медицинских, психологических, педагогических и социальных мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, утраченных функций, с целью возможно более полного восстановления социального и профессионального статуса. Синонимы - реабилитация или восстановление здоровья

ПК-1 , ОПК-4

25. Дайте определение иммунопрофилактике.

1) система мероприятий, осуществляемых в целях предупреждения, ограничения распространения и ликвидации инфекционных болезней путем проведения профилактических прививок.

ПК-1 , ПК-3 , ОПК-4

