## Бюджетное профессиональное образовательное учреждение

## Воронежской области

## «ВОРОНЕЖСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Одобрена ЦМК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  | УТВЕРЖДАЮ | | | |
| Председатель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  | Зам. директора по учебной работе | | | |
| Протокол № \_\_ | |  | \_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Л. Селивановская/ | | | |
| «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |  |  | «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

**КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ПМ.01** **Проведение профилактических мероприятий**

**МДК.01.02**. **Основы профилактики**

Для Специальности «Сестринское дело»

Воронеж 2022

**Вопросы к дифференцированному зачету**

**по МДК.01.02. Основы профилактики**

1. Профилактика: понятие, виды.

2. Формы и уровни профилактического воздействия.

3. Цели и задачи медицинской профилактики

4. Первичная профилактика и ее задачи

5. Вторичная профилактика и ее задачи

6. Третичная профилактика и ее задачи.

7. Задачи профилактики в первичном звене.

8. Здоровье как показатель эффективности медико-профилактической деятельности.

9. Факторы, влияющие на здоровье человека .

10. Влияние образа жизни на здоровье человека.

11. Понятие «образ жизни», «здоровый образ жизни».

12. Основные составляющие здорового образа жизни: физическая активность, гигиена питания, режим труда и отдыха, режим дня, сон, личная гигиена, отсутствие вредных привычек

13. Влияние питания на здоровье населения.

14. Рациональное питание и его влияние на развитие хронических неинфекционных заболеваний.

15. Принципы составления суточного рациона питания для взрослого населения.

16. Технологии медицинской профилактики.

17. Хронические неинфекционные заболевания.

18. Факторы риска развития неинфекционных заболеваний

19. Структура, функции и методы работы кабинета мед.профилактики.

20. Профилактика табакокурения, алкоголизации и наркомании

21. Профилактика ожирения.

22. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

23. Профилактические мероприятия для лиц среднего возраста.

24. Профилактические мероприятия для лиц пожилого возраста.

25. Школы здоровья. Их цели и задачи.

26. Участие сестринского персонала в работе школ здоровья.

27. Гигиеническое обучение и воспитание населения. Значение, цели, задачи.

28. Методы и средства гигиенического обучения и воспитания.

29. Устный метод проведения гигиенического обучения и воспитания населения. Средства массовой информации.

30. Печатный метод проведения гигиенического обучения и воспитания населения.

**Вопросы и задачи к экзамену**

**ПМ.01 Проведение профилактических мероприятий**

**МДК.01.02. Основы профилактики**

1. Понятие профилактики, виды, уровни, основные нормативные документы.
2. Первичная профилактика, ее задачи, основные мероприятия, эффективность.
3. Вторичная профилактика, ее задачи, основные мероприятия, эффективность.
4. Третичная профилактика, ее задачи, основные мероприятия, эффективность.
5. Факторы риска развития неинфекционных заболеваний, их классификации.
6. Первичные факторы риска развития неинфекционных заболеваний.
7. Группы здоровья взрослого населения.
8. Принципы составления суточного рациона питания для взрослого населения.
9. Школы здоровья. Задачи, организация, принципы, способы работы.
10. Школа больных сахарным диабетом.
11. Методы и средства гигиенического обучения пациентов.
12. Методы и средства санитарного просвещения населения.
13. Центры медицинской профилактики. Направления деятельности, задачи, методы работы.
14. Иван Сергеевич, 66 лет, вес 73 кг, рост 179 см, пенсионер, женат, есть взрослые дети. Увлечения – рыбалка, огород. Курит с 23 лет по 10 сигарет в день. Считает, что курение ему не вредит. Периодический кашель объясняет плохими погодными условиями, так как часто бывает на улице. Имеет диагноз артериальная гипертония, назначенные препараты принимает иногда, давление измеряет редко.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у Ивана Сергеевича;

- подсчитайте его индекс курильщика;

- перечислите мероприятия первичной профилактики, необходимые И.С.;

- перечислите мероприятия вторичной профилактики, необходимые И.С.

15. Петр Алексеевич, 36 лет, вес 83 кг, рост 175 см, женат, работает грузчиком, часто ругается с коллегами. Родители давно умерли (отец – инфаркт миокарда, мать – алкоголизм). Увлечения – просмотр спортивных передач, прогулки с собакой. Любимый напиток – пиво. Ест два раза в день (плотный завтрак и ужин). Предпочитает простую еду с добавлением перца, горчицы и кетчупа, ест много куриных яиц. Спит 8 часов в сутки. В поликлинике последний раз был 2 года назад, показатели крови не помнит.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у Петра Алексеевича;

- определите группу интенсивности труда;

- дайте рекомендации по питанию;

- перечислите мероприятия первичной профилактики, необходимые П.А.

16. Роман Игоревич, 32 года, вес 147 кг, рост 180 см, не женат, работает в офисе. Живет в многоквартирном доме возле автострады. Увлечения – компьютерные игры, сериалы. Предпочитает жареный картофель, колу, отбивные. Вредные привычки отрицает. Давление 125/90. Общий холестерин - 7,8 ммоль/л., уровень глюкозы - 4,9 ммоль/л.

Задание:

- подсчитайте ИМТ;

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у Романа Игоревича;

- определите группу интенсивности труда;

- дайте рекомендации по питанию.

17. Сергей Васильевич, 38 лет, женат, есть ребенок. Рост - 172 см, вес – 89 кг. Курит по 15 сигарет в день в течение 13 лет. Планирует бросить курить, так как отмечает у себя плохую наследственность (у отца – ХОБЛ, у брата - хронический бронхит). Недавно перешел на электронные сигареты. Жена тоже курит. С.В. работает экономистом в банке. Раз в год ездит в санаторий. Артериальное давление часто повышается. Ест супы, мясо, рыбу, зелень. Из напитков предпочитает кофе и колу.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у Сергея Васильевича;

- подсчитайте его индекс курильщика;

- перечислите мероприятия первичной профилактики, необходимые С.В.

18. Зоя Михайловна, 62 года, пенсионерка, в разводе, живет одна. Рост 164 см (в молодом возрасте был 167 см), вес 55 кг. Курит 20 лет по 10 сигарет в день. Пьет крепкий чай и кофе. Молоко и молочные продукты не употребляет. Ведет активный образ жизни. Много работает на даче. Часто испытывает ощущения тяжести между лопатками. Предполагает, что за последнее время перенесла два перелома руки. К врачу не обращалась, так как травмы не было.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у З.М.;

- подсчитайте индекс массы тела;

- подсчитайте его индекс курильщика;

- дайте рекомендации.

19. Анна Михайловна, 34 года, вес 152 кг, рост 170 см, замужем, детей нет.

Работает бухгалтером, хобби – вязание. Жалобы на одышку, боли в коленях и отсутствие желаемой беременности. Из напитков предпочитает чай с вареньем или медом. На просьбу перечислить блюда с одного приема пищи (обеда), сообщила, что обедает, например, салатом оливье, борщом со сметаной, макаронами с мясом и компотом с булочкой. Хлеб любит пшеничный.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у А.М.;

- подсчитайте ИМТ;

- определите группу интенсивности труда;

- дайте рекомендации по питанию.

20. Вера Николаевна, 44 года, вес 102 кг, рост 160 см, замужем. Предприниматель, рабочий день ненормированный. Часто не успевает пообедать. Вечером плотно ужинает, часто с бокалом вина или пива. Считает, что это помогает ей расслабиться после сложной работы. Муж поддерживает В.Н. и составляет ей компанию за ужином, при этом он курит. Отдыхать семья предпочитает в отелях Турции или Египта.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у В.Н.;

- подсчитайте ИМТ;

- дайте рекомендации по питанию.

21. Рассчитать сбалансированность рациона по белкам, жирам и углеводам в сутки с учетом следующих данных:

Женщина, 42 года, II группа труда интенсивности труда

(Ккал – 2100, белки - 63, жиры – 70, углеводы – 305)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергия (Ккал) |
| Расчетная норма |  |  |  |  |
| Завтрак - ? % | ? | ? | ? | ? |
| Обед - ? % | ? | ? | ? | ? |
| Ужин -? % | ? | ? | ? | ? |

Дайте рекомендации по питанию.

22. Рассчитать сбалансированность рациона по белкам, жирам и углеводам в сутки с учетом следующих данных:

Женщина, 59 лет, III группа труда интенсивности труда

(Ккал – 2500, белки - 72, жиры – 83, углеводы – 366)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергия (Ккал) |
| Расчетная норма |  |  |  |  |
| Завтрак - ? % | ? | ? | ? | ? |
| Обед - ? % | ? | ? | ? | ? |
| Ужин -? % | ? | ? | ? | ? |

Дайте рекомендации по питанию.

23. Рассчитать сбалансированность рациона по белкам, жирам и углеводам в сутки с учетом следующих данных:

Женщина, 20 лет, I группа труда интенсивности труда

(Ккал – 2000, белки - 61, жиры – 67, углеводы – 289)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергия (Ккал) |
| Расчетная норма |  |  |  |  |
| Завтрак - ? % | ? | ? | ? | ? |
| Обед - ? % | ? | ? | ? | ? |
| Ужин -? % | ? | ? | ? | ? |

Дайте рекомендации по питанию.

24. Роман, 19 лет, рост 182 см, вес 79 кг, учится в промышленном колледже. Часто стал посещать ночные клубы, где курит кальян и пьет спиртные коктейли. В другое время алкоголь не принимает, но курит электронные сигареты. В столовой колледжа не питается, покупает в ларьке гамбургер или шаурму. Любит жевательную резинку. Не считает, что вредит здоровью, так как выпивает только в клубе, а курит облегченный вариант сигарет. Жалуется, что трудно учиться, так как темы трудные и задают много заданий на дом.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у Р.;

- обоснуйте ошибочность заблуждений Р.;

- дайте рекомендации.

25. Илья Иванович, 60 лет, рост 185 см, вес 93 кг, работает на мусоросжигательном заводе. Живет в одной квартире с женой, сыном, женой сына и внуком. Курит по 10 сигарет в день, стаж курильщика 35 лет. Когда находится дома, курит на кухне. Все лето живет на даче. Сам делает заготовки на зиму, преимущественно маринованные огурцы и помидоры, так как очень их любит. Стал жаловаться на боли в желудке. К врачу обращаться отказывается, так как собирается лечиться травами.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у И.И.;

- подсчитайте его индекс курильщика;

- перечислите мероприятия первичной профилактики, необходимые И.И.;

- перечислите мероприятия вторичной профилактики, необходимые И.И.

26. Ирина Ивановна, 38 лет, вес 134 кг, рост 165 см, замужем. Работает поваром, хобби – цветоводство, шитье, кулинария. Мечтает завести собаку. Считает, что в ее семье все женщины полные из-за неблагоприятной наследственности. Мама умерла в 62 года от сахарного диабета. И.И. два с половиной года назад сдавала кровь на сахар, значение не помнит, но говорит, что нормальное. Женщина считает, что сахарный диабет ей не грозит, так как у нее вес значительно меньше, чем был у мамы. К тому же она питается вовремя и для приготовления использует качественные продукты. Воды она пьет много, даже ночью встает попить. Иногда беспокоят сонливость и головная боль.

Задание:

- подсчитайте ИМТ;

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у И.И.;

- обоснуйте ошибочность заблуждений И.И.;

- дайте рекомендации.

27. Нина Васильевна, 59 лет, рост 162 см, вес – 117 кг. Живёт с дочерью и двумя внуками, в семье часто бывают ссоры. Работает в школе уборщицей. Н.В. часто расстраивается по разным поводам. Страдает гипертонической болезнью с 49 лет, этим же заболеванием страдала её покойная мать. Малоподвижна. Спать ложится поздно, так как любит смотреть телевизор, вследствие чего не высыпается. Питание нерациональное. Диету не соблюдает: очень любит жирные сорта мяса, сало, сдобу. Салаты заправляет майонезом. По утрам пьёт крепкий кофе. Не курит, алкоголь не употребляет. АД: 180/100 мм ртутного столба. По совету врача приобрела тонометр, но измеряет давление только, когда болит голова. Дневник самоконтроля не ведёт, забывает. Медикаменты принимает нерегулярно.

Задание:

- подсчитайте ИМТ;

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у Н.В.;

- перечислите мероприятия первичной профилактики, необходимые Н.В.;

- перечислите мероприятия вторичной профилактики, необходимые Н.В.

28. Семен Петрович, мужчина 29 лет. Курит с 15 лет, в настоящее по две пачки сигарет в день. Кашляет постоянно, но больше по утрам. Периодически поднимается температура и выделяется гнойная мокрота. Пять лет назад был поставлен диагноз хронический бронхит. Медики рекомендовали бросить курить, но он к советам не прислушался. Семен Петрович женился, в семье родился сын Гена, ему три года. У него приступы удушья по ночам. Врачи поставили диагноз: бронхиальная астма. Уже несколько раз мальчик лечился в стационаре, где ему сразу становится легче, как отмечает мама Гены. Семен Петрович курит чаще всего в квартире, балкона нет, на лестничной площадке запрещают курить соседи.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у С.П. и его сына;

- подсчитайте его индекс курильщика;

- дайте рекомендации.

29. Ольга Петровна, 32 года, не замужем, рост 172 см, вес 54 кг. Работает библиотекарем. Приверженец здорового образа жизни. Хобби – йога, скандинавская ходьба, поиск интересной информации о здоровье. Много читает. Друзей нет. Раньше увлекалась вегетарианством, сейчас – сыроедением. Микроволновкой не пользуется, так как считает ее потенциально опасной. Домашних животных не заводит, так как в родне были аллергики. Бытовой химией не пользуется, однако отмечает у себя шелушение кожи, легкий зуд, расслоение ногтевых пластин, «заеды» в уголках губ.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у О.П;

- подсчитайте ИМТ;

- дайте рекомендации.

30. Игорь Владимирович, 52 года, вес 88 кг, рост 178 см, женат, работает на заводе. Хобби – рыбалка, шашки, застолья с друзьями. Во время застолий может выпить 1-1,5 бутылки водки. Но отмечает, что обязательно закусывает. На утро опохмеляется пивом и в этот день на работу не выходит. Иногда пива бывает мало и тогда может добавить водки. Тогда следующее утро снова начинается с пива. Не считает, что страдает алкоголизмом, так как без компании один не пьет. Проходит медосмотр на работе 1 раз в год, на котором выявили, что есть проблемы с сердцем и сосудами, нарушена функция печени, снижена острота зрения. Сам И.В. объясняет проблемы возрастом и вредной работой. Просит жену готовить полезную пищу.

Задание:

- назовите факторы риска развития неинфекционных заболеваний у Н.В.;

- дайте научное обоснование вреда от алкоголя;

- напишите план беседы с Н.В.