

## МДК.03.01 ЗОЖ и проф заболеваний в разные возрастные периоды

#Одно из направлений национального проекта Здоровье:

- лечение заболеваний
- развитие первичной медико-санитарной помощи
- противоэпидемические мероприятия в очаге инфекции
- иммунизация населения

#Ожирение I степени устанавливается при показателе индекса массы тела:

- 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>
- 25 -29,9 кг/м<sup>2</sup>
- 30 -34,9 кг/м<sup>2</sup>
- 35 -39,9 кг/м<sup>2</sup>

#Артериальное давление <130/85 мм. рт. ст. является:

- нормальным
- оптимальным
- высоким нормальным
- «мягкой» гипертензией

#Какая статья Конституции РФ является основной, посвящённой проблемам здоровья?

- 38
- 39
- 41
- 42

#Индекс курения определяет:

- степень никотиновой зависимости
- тип курительного поведения
- курение как риск развития хронических заболеваний
- как прогноз на отказ от курения в течение года.

#Благодаря какому нормативному документу, в нашей стране, были созданы уникальные медицинские организации – центры здоровья?

- Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
- Приказ Минздравсоцразвития России № 152н от 16 марта 2010г. «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»
- Приказ Минздравсоцразвития России № 597н от 19 августа 2009 г. (с изменениями от 26 сентября 2011 г., Приказ № N 1074н) «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»

#Сколько стадий отношения курильщика к отказу от курения существует?

- три
- четыре
- пять
- шесть

#Основной метод лечения сахарного диабета второго типа:

- диетотерапия
- инсулинотерапия
- использование глюкокортикоидов
- все ответы правильны

#Устранимые факторы риска:

- наследственность
- инвалидность
- сахарный диабет
- ожирение

#Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья подкреплён документом:

- «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» №598 от 07.05.2012г.
- Программе диспансерных и профилактических осмотров, Приказ МЗ №1006н от 03.12.2012г.
- ФЗ РФ от 03.11.11 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

#Неустранимые факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

- женский пол
- мужской пол
- гипертензия
- стрессы

#Кто сделал первую прививку от оспы:

- Э. Дженнер
- И. И. Мечников
- Л. Пастер
- И. П. Павлов

#Физиологическая норма суточного потребления соли:

- 10 г
- 5 г
- 1 г
- 2 г

#Вторичная профилактика – это:

- меры по формированию ЗОЖ
- иммунопрофилактика
- меры, направленные на раннее выявление заболевания
- меры по снижению влияния вредных факторов окружающей среды

#Реабилитация больных-это метод:

- вторичной профилактики
- третичной профилактики
- первичной профилактики
- все верно

#Какая статья Конституции РФ гарантирует «социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности»?

- 38
- 39
- 41
- 42

#К неуправляемым факторам риска относится:

- возраст
- плохая экология
- наличие очагов хронической инфекции
- гиподинамия

#Выберите первичные факторы риска:

- бактериальные
- курение
- механические
- артериальная гипертензия

#Что не является функцией отделения (кабинет-медицинской профилактики):

- выявление факторов риска неинфекционных заболеваний и их коррекция
- проведение медицинских осмотров
- диспансеризация
- проведение социологических опросов населения по вопросам качества медицинской помощи

#Для определения индекса массы тела нужно:

- рост в см.: на вес в кг
- вес в кг: (рост, м x рост, м)
- рост в см.—объем грудной клетки в см
- вес в кг-рост

#В группу риска ХНИЗ по дислипидемии включают лиц с показателями ОХС:

- до 5 ммоль/л
- выше 4.5 ммоль/л
- 5 и выше ммоль/л
- от 8 ммоль/л

#Заболевание выявляемое при неонатальном скрининге:

- муковисцидоз
- гемофилия
- внутричерепная родовая травма
- гемолитическая болезнь новорожденных

#Группа высокого риска развития болезни:

- наличие у пациента одного фактора риска
- наличие у пациента нескольких факторов риска
- отсутствие факторов риска
- преобладание одного из существующих у пациента факторов риска.

#Диспансеризация – это:

- лечение больных
- обследование здоровых
- динамическое наблюдение за больными и здоровыми
- реабилитация пациентов.

#Основная функция жиров:

- участвуют в формировании гормонов и ферментов
- являются источником энергии
- высокоэнергетический резерв организма
- участвуют в синтез заменимых аминокислот

#При организации межсекторального взаимодействия лидирующая роль принадлежит:

- СМИ
- администрации учреждения
- органам здравоохранения
- школам

#Здоровье – это:

- поведение человека, направленное на гармонизацию физического и умственного развития
- состояние физического благополучия и отсутствие болезней
- состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней
- состояние психического и социального благополучия

#Раннее выявление и предупреждение обострений, осложнений и хронизации заболеваний возможно при проведении профилактики:

- внеплановой
- первичной
- внеочередной
- вторичной

#Первичная профилактика направлена на:

- мотивацию здорового образа жизни
- раннюю диагностику и своевременное оказание медицинской помощи
- уменьшение последствий длительных заболеваний
- выявление факторов риска

#Артериальное давление 120/80 мм. рт. ст. является:

- нормальным
- оптимальным
- высоким нормальным
- «мягкой» гипертензией

#Профилактика-это комплекс мероприятий, направленных:

- на предупреждение заболевания
- на лечение заболеваний
- на диагностику заболеваний
- на реабилитацию

#Стадия предожирения устанавливается при показателе индекса массы тела:

- 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>
- 25 -29,9 кг/м<sup>2</sup>
- 30 -34,9 кг/м<sup>2</sup>
- 35 -39,9 кг/м<sup>2</sup>

#Артериальное давление <139/89 мм. рт. ст. является:

- нормальным
- оптимальным
- высоким нормальным
- «мягкой» гипертензией

#Какая статья Конституции РФ гарантирует право на «благоприятную окружающую среду»?

- 38
- 39
- 41
- 42

#Тест Фагерстрема определяет:

- тип курительного поведения
- степень никотиновой зависимости
- курение как риск развития ХНИЗ
- как прогноз на отказ от курения в течение года.

#Какой нормативный документ определяет кадровое и материально-техническое обеспечение программ формирования ЗОЖ?

-Приказ Минздравсоцразвития России № 152н от 16 марта 2010г. «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

-Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

-Приказ Минздравсоцразвития России № 597н от 19 августа 2009 г. (с изменениями от 26 сентября 2011 г., Приказ № N 1074н) «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

#Высокий риск развития ХОБЛ у лиц с:

-высокой степенью никотиновой зависимости

-индексом курения 140 и более

-низкой степенью готовности к отказу от курения

-высоким индексом курения

#К макронутриентам относятся:

-витамины

-углеводы

-микроэлементы

-антиоксиданты

#Неустранимые факторы развития сахарного диабета:

-низкая физическая активность

-возраст

-ожирение

-все ответы правильны

#Какой нормативный документ устанавливает приоритет профилактики при планировании мероприятий по охране здоровья?

-Приказ Минздравсоцразвития России № 597н от 19 августа 2009 г. (с изменениями от 26 сентября 2011 г., Приказ № N 1074н) «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»

-Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

-Приказ Минздравсоцразвития России № 152н от 16 марта 2010г. «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»

#У больных сердечно-сосудистыми заболеваниями в диете надо ограничить:

-углеводы

-пряности

-витамины

-хлорид натрия

#Первичная профилактика – это мероприятия, направленные:

-на сохранение безопасной среды обитания

-раннее выявление заболеваний

-на развитие восстановительной медицины

-социальная адаптация

#Основная задача диспансеризации:

- определение состояния здоровья пациента
- активное проведение физиотерапии, массажа
- проведение лечебно-оздоровительных мероприятий каждому пациенту
- своевременное выявление инфекционных заболеваний

#Фактор риска гипертонической болезни:

- гиповитаминоз
- очаг хронической инфекции
- нервно – психическое перенапряжение
- переохлаждения

#Здоровье человека на 50% зависит:

- от генетических факторов
- от образа жизни
- от окружающей среды
- от медицинской помощи

#К жирорастворимым витаминами не относится:

- витамин А
- витамин С
- витамин Д
- витамин Е

#Ожирение II степени устанавливается при показателе ИМТ:

- 18,5-4,9
- 25-29,9
- 30-34,9
- 35-39,9

#Рекомендуемая численность пациентов на занятиях в школе здоровья:

- 20–30 человек
- 15–20 человек
- 8—10 человек
- менее 8 человек

#Выберите вторичные факторы риска:

- злоупотребление алкоголем
- гиподинамия
- профессиональные вредности
- диабет

#Здоровье бывает:

- общественное
- переменное
- собственное
- общее

#Как избыток жиров животного происхождения влияет на состояние организма:

- приводит к нарушению усвоения белка
- увеличивает нагрузку на почки
- развивается атеросклероз
- снижается сопротивляемость к инфекциям

#Повышение холестерина крови – фактор риска:

- экзогенный
- эндогенный
- реактивный
- иммунный

#Соотношение белков, жиров, углеводов в рационе должно быть:

-Б : Ж : У = 1:1:2

-Б : Ж : У = 1:2:4

-Б : Ж : У = 1:1:4

-Б : Ж : У = 2:1:4

#Для профилактики раннего старения из рациона следует исключить:

-растительный белок

-грубую клетчатку

-холестеринсодержащие продукты

-кисломолочные продукты

#Заболевание эндокринной системы, выявляемое при неонатальном скрининге:

-адреногенитальный синдром

-болезнь Дауна

-болезнь Вильсона

-синдром гиперактивности

#При формировании группы риска ХНИЗ по нерациональному питанию мы включим все, кроме:

-употребление поваренной соли больше 5г в день

-нерегулярное питание

-низкое употребление фруктов, менее 400 г в день

-высокое употребление животных жиров

#При введении в кровь чего возникает пассивный искусственный иммунитет?

-ослабленных возбудителей болезни

-готовые антитела

-фагоциты и лимфоциты

-вещества, вырабатываемые возбудителями

#Какое действие является основой профилактической деятельности:

-изучение факторов риска

-проведение скрининга

-измерение артериального давления

-изменение образа жизни

#Какой уровень глюкозы крови считается нормой:

-3.33 – 6.1 ммоль/л

-2.5-5.55 ммоль/л

-5.0 – 6.5 ммоль/л

-6.5 – 11.0 ммоль/л

#Заболевание выявляемое при неонатальном скрининге:

-везикулопустулез

-склеродермия

-галактоземия

-рахит

#Показатели индекса массы тела соответствующие норме:

-18,5-4,9 кг/м<sup>2</sup>

-25-29,9 кг/м<sup>2</sup>

-30-34,9 кг/м<sup>2</sup>

-35-39,9 кг/м<sup>2</sup>

#Основная функция углеводов:

-участвуют в формировании гормонов и ферментов

-являются источником энергии

-высокоэнергетический резерв организма

-участвуют в синтез заменимых аминокислот

#В какой статье конституции говорится о том, что «материнство и детство, семья, находятся под защитой государства».

-38

-39

-41

-42

#Здоровый образ жизни – это:

-Занятия физической культурой

-Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

-Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

-Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

#Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность:

-белки, жиры, углеводы, минеральные соли

-вода, белки, жиры и углеводы

-белки, жиры, углеводы

-жиры и углеводы

#Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

-повседневное общение с окружающими

-лекция

-аудиозаписи

-диалог с врачом

#Групповые формы пропаганды ЗОЖ – это:

-Практическое занятие

-Дискуссия

-Беседа за круглым столом

-Все ответы верны

#Продукты, являющиеся богатыми источниками полиненасыщенных жирных кислот:

-сливочное масло

-растительные масла

-бараний жир

-рыбий жир

#Что понимают под акселерацией физического развития:

-улучшение показателей физического развития

-ускорение темпов роста и развития

-ускорение окостенения скелета

-ускорение темпов умственного развития

#К формированию какого типа иммунитета относится следующее высказывание:

«Введение в кровь сыворотки, содержащей антитела против возбудителей определенного заболевания»

-активного искусственного

-пассивного искусственного

-естественного врожденного

-естественного приобретенного

#Для проведение санитарно-гигиенического воспитания населения организуют:

-курсы в поликлинике

-занятия в школе здоровья

-внеплановый осмотр

-целевой осмотр

#Что входит в состав иммунной системы:

- печень
- поджелудочная железа
- лёгкие
- периферическая кровь

#К современным техническим средствам для проведения санитарно-просветительной работы не относится:

- телевизор
- интерактивная доска
- мультимедийная установка
- диапроектор

#Медицинский работник для коррекции образа жизни членов семьи, на участке обслуживания, может использовать:

- доклады
- индивидуальные беседы, памятки
- лекции
- презентации

#К группе факторов риска окружающей среды относится:

- загрязнение воды канцерогенами
- низкое качество медицинской помощи
- чрезмерно высокий уровень урбанизации
- предрасположенность к наследственным болезням

#Артериальное давление 139/89 мм. рт. ст. является:

- нормальным
- оптимальным
- верхняя граница нормы
- «мягкой» гипертензией

#К незаменимым нутриентам относятся:

- растительные жиры
- углеводы
- животные жиры
- восемь аминокислот

#Ведущей формой санитарно-просветительной работы по формированию ЗОЖ среди взрослого населения является:

- убеждение, пропаганда
- наложение запретов
- пассивная форма работы
- приказы и законодательные акты

#Факторы риска заболеваний:

- физические воздействия
- психоэмоциональный стресс
- медикаментозные воздействия
- все верно

#Рациональное питание — это:

- усиленное питание в первой половине дня
- удовлетворение потребностей в любимом блюде
- частое дробное питание
- исключение легкоусвояемых углеводов.

#Табачная зависимость это:

- индивидуальная особенность организма
- субъективный фактор
- причина к приобщению к курению
- хроническое заболевание

#Какое действие является основой профилактической деятельности:

- изучение факторов риска
- проведение скрининга
- измерение артериального давления
- изменение образа жизни

#Метод медико-санитарного обслуживания населения, включающий необходимый комплекс оздоровительных социально-гигиенических мероприятий-это:

- диспансеризация
- мониторинг здоровья населения
- санация полости рта
- профилактика

#Неонатальный скрининг проводится:

- беременным женщинам
- новорожденным
- детям грудного возраста
- детям в 1 год

#Что является единственным контролирующим фактором здоровья человека?

- желания
- потребности
- возможности
- разум

#Что не является методом группового гигиенического воспитания:

- лекция
- индивидуальная беседа
- групповая беседа
- дискуссия

#Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

- радиоактивные вещества
- никотин
- эфирные масла
- цианистый водород

#Рекомендуемая кратность приемов пищи для взрослых людей:

- пять
- четыре
- три
- два

#Оптимальное распределение калорийности пищи по отдельным приемам при трехразовом питании (в процентах):

- 30-45-25
- 15-50-35
- 20-60-20
- 40-40-20

#Утомление – это:

- физиологический процесс
- предпатологический процесс
- патологический процесс
- недостаток витаминов

#Ожирение II степени устанавливается при показателе индекса массы тела:

- 18,5-4,9 кг/м<sup>2</sup>
- 25 -29,9 кг/м<sup>2</sup>
- 30 -34,9 кг/м<sup>2</sup>
- 35 -39,9 кг/м<sup>2</sup>

#Основная функция белков:

- участвуют в формировании гормонов и ферментов
- являются источником энергии
- высокоэнергетический резерв организма
- участвуют в синтез заменимых аминокислот

#Что такое режим дня:

- порядок выполнения повседневных дел
- строгое соблюдение определенных правил
- перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

#Что такое двигательная активность:

- Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- Занятие физической культурой и спортом
- Количество движений, необходимых для работы организма

#Что такое личная гигиена:

- Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- Правила ухода за телом, кожей, зубами
- Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

#Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- биологические
- окружающая среда
- служба здоровья
- индивидуальный образ жизни

#Пищевые вещества, поступающие в организм вместе с жирами:

- фосфатиды
- токоферолы и стерины
- соли кальция
- жирорастворимые витамины

#С какой целью используют данные о физическом развитии:

- как объективный критерий при оценке здоровья детского населения
- для разработки профилактических мероприятий по охране здоровья детей и подростков
- для суждения о детской заболеваемости
- для конструирования детской мебели и одежды

#Что такое иммунитет:

- Функция защиты организма исключительно от вирусных инфекций
- Функция защиты организма от агентов, несущих чужеродную генетическую информацию
- Функция защиты организма исключительно от простудных заболеваний
- Функция защиты организма только от бактериальных инфекций

# К мерам вторичной профилактики относится:

- гигиеническое воспитание
- борьба с курением
- борьба с алкоголизмом
- диспансеризация

#Какие белки представляют собой антитела:

- иммуноглобулины
- агглютиногены
- гемоглобины
- фибриногены

#К группе факторов риска образа жизни относится:

- загрязнение воды канцерогенами
- низкое качество медицинской помощи
- чрезмерно высокий уровень урбанизации
- предрасположенность к наследственным болезням

#Гиподинамия фактор риска возникновения болезни:

- системы кровообращения
- злокачественных новообразований
- желудочно-кишечного тракта
- почек

#Факторами риска при сахарном диабете являются:

- курение
- ожирение
- нарушение режима сна и бодрствования
- употребление наркотических веществ

#Артериальное давление 159/99 мм. рт. ст. является:

- нормальным
- оптимальным
- гипертензией I степени
- гипертензией II степени

#Длительность воздействия солнечных лучей, сухой воздух, пыль фактор риска возникновения:

- злокачественные опухоли кожи, органов дыхания
- болезней ССС
- болезни выделительной системы
- болезней пищеварения.

#Первый и основной принцип закаливания:

- многофакторность
- регулярность
- индивидуальность
- постепенность

#Причиной женской бесплодности является:

- частые ОРВИ
- аборты
- плохое питание
- прием противозачаточных средств

#Увеличить продолжительность жизни могут:

- благоприятные экологические условия
- отказ от вредных привычек
- образ жизни
- все верно

#Фактор риска гипертонической болезни:

- гиповитаминоз
- очаг хронической инфекции
- нервно – психическое перенапряжение
- переохлаждения

#Основная задача диспансеризации:

- определение состояния здоровья пациента
- активное проведение физиотерапии, массажа
- проведение лечебно-оздоровительных мероприятий каждому пациенту
- своевременное выявление инфекционных заболеваний

#Укажите основной метод оценки физического развития человека:

- радиометрия
- антропометрия
- термометрия
- дозиметрия

#К мерам первичной профилактики заболеваний относятся:

- противорецидивное лечение
- оздоровление окружающей среды
- санаторно-курортное лечение
- физиотерапия

#Заболевание обмена, выявляемое при неонатальном скрининге:

- омфалит
- фенилкетонурия
- пневмония
- кефалогематома

#Некорректируемый фактор риска:

- гиподинамия
- наследственность
- наркомания
- курение

#Что такое витамины:

- Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
- Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма
- Органические химические соединения, являющиеся ферментами
- Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания

#К образу жизни относится:

- экологическая обстановка
- труд, быт
- организация свободного времени
- решение психологических ситуаций

#Рекомендуемый процент растительных жиров в суточном содержании жира:

- 10-15
- 25-30
- 40-50
- 50-55

#Продукты – богатые источники хорошо усвояемого кальция:

-молоко и молочные продукты

-овощи и фрукты

-зернобобовые продукты

-мясо и мясные продукты

#Под рациональным режимом труда подразумевают:

-чередование периодов труда

-чередование периодов отдыха

-чередование периодов труда и отдыха

-чередование умственного труда с физическим