

## **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

1. Международные организации, занимающиеся вопросами охраны здоровья. Классификация по организационной структуре, примеры (название данных организаций), основные цели и задачи организаций, связанные с охраной здоровья.
2. Государственная политика в области здоровьесбережения. Перспективы развития системы здравоохранения в области профилактики (схема).
3. Принципиальная схема организации системы профилактических мероприятий на территории РФ. Нормативно-правовая база в области охраны здоровья в нашей стране.
4. Основные понятия о здоровье, образе жизни, здоровом образе жизни. Категории образа жизни.
5. Критерии, доля (%) и примеры факторов, влияющих на здоровье.
6. Биосоциальные критерии, определяющие эффективность здорового образа жизни человека.
7. Акселерация. Факторы, влияющие на акселерацию (по Ю.П. Лисицыну). Проблемы, связанные с акселерацией.
8. Ретарданты. Понятие, основные причины.
9. Диспансеризация: определение, какие исследования включает первый этап диспансеризации?
10. Диспансеризация: периодичность (частота прохождения диспансеризации), какие исследования включает второй этап диспансеризации?
11. Группы здоровья взрослого населения; критерии, тактика.
12. Понятие о медицинской активности, ее элементы и параметры (показатели).
13. Группы риска населения, выделяемые в практическом здравоохранении (по Ю.П. Лисицыну).
14. Виды мотиваций к формированию здорового образа жизни.
15. Центр здоровья: понятие, структура центра здоровья. Основные и дополнительные исследования, которые проводят в центрах здоровья.
16. Рациональное питание – понятие, классификация нутриентов. Виды нерационального питания.
17. Определение и формула расчёта индекса массы тела. Показатели ИМТ (таблица).
18. Энергетическая ценность пищевых продуктов: баланс энергии и массы тела. Основные требования к режиму питания.
19. Понятие пирамиды питания. Словесное описание пирамиды питания (12 шагов к здоровому питанию).
20. Гиподинамия как фактор возникновения заболеваний. Основные принципы назначения ОФК. Основные отличия ОФК от ЛФК.
21. Характеристика основных видов ОФК.
22. Характеристика основных видов ЛФК.
23. Профессиональный спорт и здоровье.
24. Допинги: определение, классификация.
25. Стресс, определение, стадии стресса. Болезни адаптации.
26. Группы и примеры симптомов, которые могут возникнуть при экзаменационном стрессе. Пути снятия эмоционального стресса.
27. Приёмы нейтрализации негативных моментов и выведение их на уровень интеллектуально-психологической мобилизации (например, «метод зеркала»).
28. Психотренинг – понятие. Отличия от психотерапии. Принципы и средства психотренинга.
29. Аддиктивное поведение: понятие, классификация, примеры.
30. Патологический гемблинг, понятие, стадии гемблинга.
31. Пищевые аддикции: понятие, виды, виды профилактических вмешательств.
32. Анорексия: диагностические критерии, виды.
33. Орторексия: понятие, виды. Определение булимии.
34. Интернет – аддикция: понятие, типы интернет-зависимых людей, перечислить психические симптомы при интернет-аддикции.

35. Физические симптомы при интернет-аддикции. Что такое синдром карпального канала, когда он возникает?
36. Алкоголь-ассоциированная патология различных органов и систем.
37. Метаболизм этанола (Стадии окисления ). Принципы лечения алкоголизма.
38. Особенности действия алкоголя на детей и подростков, возможные последствия.
39. Механизмы влияния алкоголя на плод, последствия воздействия алкоголя на плод (ПАС и ПАЭ).
40. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения кальяна и вейпов на системы органов человека.
41. Профилактика обострения хронического бронхита курильщика..
42. Лечение табачной зависимости : никотинзаместительная терапия.
43. Правила проведения бесед , направленных на усиление мотивации бросить курить, примеры бесед ( 5А и 5 R).
44. Определение психоактивных веществ (ПАВ). Характеристика опиатов. Отличия от опиоидов. Применение в медицине.
45. Характеристика каннабиноидов. Их действия на организм человека. Особенности действия кокаина на организм человека.
46. Галлюциногены: характеристика ПАВ, относящихся к галлюциногенам.
47. Характеристика ПАВ, относящихся к группе «другие стимуляторы». Особенности их действия на организм.
48. Предрасположенность к употреблению ПАВ.
49. Общая характеристика наркологов-аналогов и их составляющих: курительные смеси. Энтеогены.
50. Токсические вещества, классификация веществ, вызывающих токсикомании. Отличия от веществ, вызывающих наркомании.
51. Острые респираторные инфекции: понятие, механизм и пути их распространения, основные симптоматические отличия различных видов ОРИ.
52. Профилактика ОРИ и повышение защитных сил организма.
53. Как происходит заражение ОРИ? Факторы риска ОРИ.
54. Инфекции, передающиеся половым путём: понятие, классификация, последствия, пути предотвращения.
55. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.

Заведующий кафедрой  
профилактики заболеваний, здорового образа  
жизни и эпидемиологии, д.м.н.

С.Н. Алексеенко