**Вопросы для подготовки к экзамену «Здоровый человек и его окружение»**

**(специальность «лечебное дело»)**

**Раздел «Здоровый ребёнок»**

**Вопросы для подготовки к экзамену:**

1. Сроки и задачи первого и второго дородовых патронажей к беременной
2. Рекомендации беременной по питанию и организации режима дня
3. Советы по подготовке детской комнаты и детской аптечки
4. Основные признаки доношенного новорожденного
5. Анатомо-физиологические особенности новорожденного
6. Показатели шкалы Апгар
7. Вакцинация новорожденного против вирусного гепатита В и туберкулеза: сроки, способ, реакция
8. Особенности санитарно-эпидемиологического режима при уходе за новорожденным ребенком
9. Основные правила гигиенического ухода за новорожденным
10. Физиологические пограничные состояния: сроки появления и исчезновения, клинические симптомы, причины развития, особенности ухода за ребенком при развитии физиологических состояний.
11. Преимущества естественного вскармливания для новорожденного и матери, раннее прикладывание к груди
12. Правила прикладывания к груди, свободное вскармливание и вскармливание по режиму
13. Правила питания, режим дня кормящей женщины
14. Признаки гипогалактии и способы ее профилактики
15. Пищевые добавки и прикормы. Правила введения.
16. Способы расчета суточного и разового объема питания для ребенка первого года жизни
17. Правила составления меню на сутки для ребенка первого года жизни
18. Срок и правила отнятия от груди
19. Смешанное и искусственное вскармливание
20. Виды молочных смесей
21. Анатомо-физиологические особенности детей грудного возраста
22. Основные показатели нервно – психического развития детей грудного возраста.
23. Оценка физического развития детей до года
24. Центильные таблицы.
25. Особенности развития ребенка раннего и дошкольного возраста
26. Основные требования к организации рационального питания и распорядка дня ребенка раннего и дошкольного возраста
27. Основные правила подготовки ребенка к поступлению в ДДУ
28. Мероприятия по смягчению адаптации ребенка при поступлении в ДДУ
29. Принципы формирования гигиенических навыков у ребенка дошкольного возраста
30. Критерии готовности ребенка к школьному обучению
31. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего и старшего школьного возраста
32. Вторичные половые признаки и сроки их появления
33. Актуальные психологические проблемы подросткового периода
34. Роль медсестры в организации рационального питания, распорядка дня, профилактике формирования вредных привычек и развития заболеваний у детей школьного возраста.

**Манипуляции:**

1. Дородовый патронаж (1,2)
2. Патронаж к новорожденному ребенку первого года жизни
3. Техника проведения утреннего туалета грудного ребенка
4. Техника пеленания новорожденного
5. Техника обработки пупочной ранки
6. Техника подмывания грудных детей
7. Техника проведения гигиенической ванны
8. Техника кормления детей 1-го года жизни
9. Техника измерения температуры тела
10. Техника определения частоты дыхательных движений
11. Техника исследования пульса
12. Техника измерения артериального давления
13. Техника проведения контрольного взвешивания
14. Техника взвешивания детей разного возраста
15. Техника измерение роста детям
16. Техника измерения окружности головы, груди, размеров большого родничка
17. Техника обработки бутылочек и сосок
18. Техника обработки полости рта при кандидозе

**Раздел «Зрелый возраст»**

1. Анатомо-физиологические особенности половой системы мужчины и женщины (строение половых органов, выработка гормонов, функциональная значимость)
2. Менструальный цикл, цифровые значения, способы вычисления менструального цикла, регуляция менструального цикла.
3. Регуляция менструального цикла: яичниковый цикл
4. Служба планирования семьи. Основные направления и цели работы службы.
5. Характеристика семьи, как социальной ячейки общества. Основные социальные функции полноценной семьи, типы семей.
6. Беременность, признаки, продолжительность. Расчет даты родов.
7. Проблемы беременной женщины. Сроки проведения первого и второго патронажей.
8. Виды контрацепции. Барьерная контрацепция, КОК (комбинированные оральные контрацептивы). Индекс Перля. Хирургический способ мужской контрацепции. Методы и средства внутриматочной контрацепции. Посткоитальная контрацепция.
9. Бесплодный брак, характеристика.
10. Основные правила питания взрослого человека, состав рациона. Продукты, содержащие углеводы, растительные и животные жиры, белки. Влияние на организм человека.
11. Основные правила питания мужчин, занятых тяжелым физическим трудом.
12. Основные правила питания для женщины, готовящейся стать матерью.
13. Переходный период у мужчин.

Практические задания

1. Проведение беседы с девочкой-подростком о личной гигиене.
2. Провести беседу о гигиене половой жизни.
3. Провести беседу о правилах использования презерватива.
4. Провести беседу о питании во время беременности.
5. Рекомендации девочке по составлению менструального календаря.
6. Провести беседу с беременной женщиной о преимуществах естественного вскармливания для мамы и ребёнка.

**Раздел «Здоровье лиц пожилого и старческого возраста»**

1. Возрастные периоды в геронтологии
2. Возможные проблемы пожилого и старого человека (физиологические, психологические, социальные).
3. Климактерический период, стадии, степени тяжести.
4. Возрастные изменения памяти.
5. Критические периоды старения.
6. Гиперкинетичность, определение, пример.
7. Гетерохронность, определение, пример.
8. Основные формы работы с пожилыми людьми.
9. Правила ухода за стопами пожилого человека
10. Возможные проблемы при пользовании очками в пожилом и старческом возрасте
11. Факторы риска бытового травматизма
12. Основные правила закаливания пожилых и старых людей.
13. Основные принципы физической нагрузки для пациентов пожилого и старческого возраста. Виды спорта, которые можно порекомендовать пожилому и старому человеку
14. Белковые продукты, которые целесообразно употреблять в пожилом и старческом возрасте

Практические задания

1. Составить план обучения пожилого пациента уходу за очками
2. Рекомендации пожилому человеку по правильному хранению лекарственных препаратов в домашних условиях.
3. Рекомендации пожилому человеку по профилактике бытового травматизма.
4. Рекомендации пациенту по уходу за съемными зубными протезами.
5. План беседы с пациенткой «Питание в климактерическом периоде»
6. Подсчет ИМТ.
7. Рекомендации пожилой пациентке по улучшению памяти
8. Продемонстрировать на муляже массаж десен.