**Вопросы для подготовки к экзамену**

***по учебной дисциплине «Здоровый человек и его окружение»***

***специальность 31.02.01 «Лечебное дело»***

***Раздел «Здоровый ребёнок»***

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. 10 принципов успешности грудного вскармливания.
13. Правила прикладывания к груди, свободное вскармливание и вскармливание по режиму
14. Правила питания, режим дня кормящей женщины
15. Признаки гипогалактии и способы ее профилактики
16. Пищевые добавки и прикормы. Правила введения.
17. Способы расчета суточного и разового объема питания для ребенка первого года жизни
18. Правила составления меню на сутки для ребенка первого года жизни
19. Срок и правила отнятия от груди
20. Смешанное и искусственное вскармливание
21. Виды молочных смесей
22. Основные показатели нервно – психического развития детей грудного возраста.
23. Оценка физического развития детей до года
24. Центильные таблицы.

***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 проведения контрольного взвешивания
10. Техника взвешивания детей разного возраста
11. Техника измерение роста детям
12. Техника измерения окружности головы, груди, размеров большого родничка
13. Техника обработки бутылочек и сосок

***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, определение фертильных дней
3. Регуляция менструального цикла: яичниковый цикл
4. Беременность, признаки, продолжительность. Расчет даты родов.
5. (Формула Негеле)
6. Проблемы беременной женщины. Сроки проведения первого и второго патронажей.
7. Виды контрацепции. Барьерная контрацепция, КОК (комбинированные оральные контрацептивы). Индекс Перля. Хирургический способ мужской контрацепции.
8. Методы и средства внутриматочной контрацепции.
9. Посткоитальная контрацепция.
10. Основные правила питания взрослого человека, состав рациона. Продукты, содержащие углеводы, растительные и животные жиры, белки. Влияние на организм человека.
11. Основные правила питания для женщины, готовящейся стать матерью.
12. Переходный период у мужчин.
13. Половые гормоны, их биологическое действие на организм.
14. Определение срока беременности
15. Определение положения, предлежания и позиции плода
16. Определение периода родов.
17. Определите допустимую кровопотерю, предполагаемую массу плода.
18. Стадии климакса у женщин, изменения происходящие в организме в климактерическом периоде.

***Практические задания:***

1. Провести беседу 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. Провести беседу по составлению менструального календаря

***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
15. АФО Сердечно – сосудистой систему пожилых людей
16. АФО костно – мышечной системы пожилых людей
17. АФО мочевыделительной системы пожилых людей
18. АФО пищеварительной системы пожилых людей
19. АФО нервной системы пожилых людей
20. АФО органов чувств пожилых людей

***Практические задания:***

1. Составить план обучения пожилого пациента уходу за очками
2. Составить рекомендации по уходу за ступнями пожилому пациенту
3. Составить рекомендации пожилому человеку по правильному хранению лекарственных препаратов в домашних условиях.
4. Составить рекомендации пожилому человеку по профилактике бытового травматизма.
5. Составить рекомендации пациенту по уходу за съемными зубными протезами.
6. Составить рекомендации «Питание в климактерическом периоде»
7. Правила подсчета ИМТ.
8. Составить рекомендации пожилому пациенту по улучшению памяти
9. Продемонстрировать на муляже массаж десен.